

**TREZZO** INAUGURATO IL VIAGGIO SUL RAPPORTO ALIMENTAZIONE-CORPO PER RAGAZZI

# Basta merendine, si comincia a scuola

*La commissione mensa inizia la battaglia contro i cibi spazzatura*

di BARBARA CALDEROLA

- TREZZO SULL'ADDA -

**OBESITÀ**, l'allarme suona da un pezzo e per correre ai ripari Trezzo non ha aspettato gli ultimi catastrofici dati sul sovrappeso infantile dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms). La Commissione mensa ha organizzato un percorso di educazione alimentare per famiglie e ragazzi, l'appuntamento è per stasera alle 20.45 all'auditorium della primaria in piazza Italia 1. E il pezzo di un progetto complesso, a tappe. «Mangia bene, cresci bene» è il tema odierno del viaggio sul rapporto corpo-cibo indagato dall'esperto Marco Monzani del Moige, il Movimento genitori che ha un posto fisso al ministero dell'Istruzione.

**A GENITORI** e ragazzi si parlerà dei cinque colori della salute, della verdura, bestia nera degli under 18 che ne consumano pochissima. «Un'azione di prevenzione a tutti gli effetti, che ci vede in prima linea - spiega Francesco Fava, assessore all'Istruzione - da professore mi capita di vedere in classe certe merendine che mettono i brividi». E proprio l'uso eccessivo di cibi confezionati una delle cause dei chili di troppo fin dall'infanzia, oltre a tv e play-station. Una schiavitù dalla quale crescendo è difficile liberarsi. «Un bambino «extra large» sarà quasi certamente un adulto «extra large», ammoniscono i nutrizionisti. La perla dell'Adda gioca d'anticipo sulla commissione Echo (Ending childhood obesity) dell'Oms, che chiede proprio alle scuole di combattere il problema, alla luce del raddoppio dei piccoli obesi registrato negli ultimi anni, un fenomeno che oggi nel mondo coinvolge 15 milioni di minori. Dati

**SOTTO ACCUSA** Secondo gli esperti troppe merendine e troppa televisione fanno ingrassare i bambini**I LIMITI**

## Il sovrappeso guasta le relazioni

**IL SOVRAPPESO** guasta anche le relazioni sociali. E questo uno degli aspetti più dolorosi delle cattive abitudini a tavola che si trasforma in un vero e proprio calvario per i ragazzi che ne soffrono. Secondo gli esperti, l'isolamento di chi ha qualche chilo di troppo da piccolo è quasi una regola.

allarmanti anche sul territorio, dove il numero dei piccoli con chili in eccesso è passato dal 23 al 29%, anche se le super taglie sono calate: dal 10 all'8%, segno che famiglie e istituzioni hanno raccolto la sfida.

«**AGLI SCOLARI** ribadiremo che muoversi è fondamentale. Uno dei problemi più gravi è che i ragazzi di oggi non corrono, non giocano più nei parchi e nei giardini come una volta», sottolinea l'assessore. Con le abitudini è cambiato anche il mito dei baby italiani sani grazie alla dieta mediterranea. Oggi il Bel paese detiene il primato negativo in Europa

ed è pure in cima alla classifica globale. Proprio uno studio Moige del 2015 mette in evidenza la necessità di interventi precoci «per evitare che l'aspettativa di vita dei ragazzi sia più bassa di quella di mamma e papà».

**E PER FARLO** bisogna insegnare corretti stili di vita fin dalla più tenera età. E allora addio salame, i bambini con giro-vita abbondante mangiano troppi insaccati e bevono poco latte. Cattive abitudini che possono essere corrette. «Grassi e mancanza di vitamine, ecco i nemici da combattere», insistono in refettorio. Come? Educando senza ossessionare.

barbara.calderola@ilgiorno.net