



Sovrappeso 1 bimbo su 3, i consigli dei pediatri per stili di vita sani

Descrizione

(Adnkronos) - Rappresenta uno dei pilastri fondamentali per la salute dei più piccoli, per la prevenzione dell'obesità e di altre malattie croniche future. È la A di Alimentazione corretta, il nuovo episodio del podcast "Le 6A, la salute si costruisce da piccoli", realizzato da Adnkronos in collaborazione con la Società italiana di pediatria (Sip), online da oggi sui canali YouTube, Spotify e nella sezione Podcast di adnkronos.com. Secondo i dati del sistema di sorveglianza "Okkio alla Salute" dell'Istituto superiore di sanità, in Italia 1 bambino su 3 presenta problemi di sovrappeso o obesità. Si tratta di un dato che spiega il podcast che colloca il nostro Paese al quarto posto in Europa per eccesso ponderale in età infantile: un risultato che appare paradossale nella patria della dieta mediterranea. Allo stesso tempo, l'Italia è il primo Paese al mondo ad aver riconosciuto per legge l'obesità come malattia. Sull'argomento intervengono Rino Agostiniani, presidente Società italiana di pediatria; Elena Scarpato, membro del consiglio direttivo Sip, e Riccardo Fargione, direttore Fondazione Aletheia.

In Italia ricorda Scarpato il 10% dei bambini tra i 5 e i 19 anni vive in condizioni di obesità, mentre il 19% è in sovrappeso. Un fenomeno che risente anche delle disuguaglianze socio-economiche, poiché queste prevalenze sono ancora maggiori quando abbiamo condizioni socio-economiche più svantaggiate. L'obesità infantile sottolinea che è associata a un rischio più elevato di sviluppare patologie croniche non trasmissibili, con ripercussioni che possono estendersi all'età adulta. Tra le cause principali emergono abitudini alimentari non corrette e sedentarietà. Fino all'11% dei bambini non consuma la prima colazione, elenca Scarpato, quasi il 70% consuma a metà mattina merende troppo abbondanti ed eccessivamente caloriche, e quasi il 30% ha un consumo di frutta e verdura inadeguato. Inoltre, è molto diffuso l'abuso di snack e alimenti ultraprocesati, che hanno effetti negativi sulla salute. A questo si aggiunge il dato che quasi il 20% dei bambini non svolge attività fisica regolare e quasi la metà dei bambini tra i 6 e i 7 anni trascorre più di 2 ore al giorno davanti a schermi.

Il fatto di aver definito in Italia, primo Paese al mondo, per legge che l'obesità rappresenta una malattia, è un passaggio estremamente importante, commenta Agostiniani. Tuttavia, il timore è che molte delle misure previste, soprattutto in ambito educativo e preventivo, possano avere difficoltà a strutturarsi. Andrà quindi monitorata attentamente l'applicazione della legge, soprattutto nelle

regioni dove il problema Ã¨ piÃ¹ diffusoâ•.

Tra i principali fattori di rischio emergono gli alimenti ultraprocessati. â•?Sono cibi che contengono una molteplicitÃ di additivi, spesso di natura chimica sintetica, associati allo sviluppo di patologie croniche non trasmissibili â•? descrive Fargione â•? Questi prodotti possono contenere anche 40, 50 o 60 ingredientiâ•. Il modo piÃ¹ semplice per riconoscerli Ã¨ leggere attentamente le etichette: â•?Quando troviamo liste molto lunghe o ingredienti indicati con sigle e numeri che non utilizziamo nelle nostre cucine, quello Ã¨ un campanello dâ•?allarmeâ•. Secondo Agostiniani, il problema Ã¨ duplice: â•?Si tratta di prodotti ad alto apporto calorico, ma con limitato senso di sazietÃ . Inoltre, alcuni componenti possono interferire con le funzioni dellâ•?organismo favorendo lo sviluppo di patologie cronicheâ•.

Per prevenire sovrappeso e obesitÃ , nel corso del vodcast gli esperti sottolineano lâ•?importanza di adottare uno stile di vita sano fin dallâ•?infanzia. â•?Eâ•? importante che almeno 5 pasti a settimana vengano consumati in famiglia e che i bambini seguano 5 pasti al giorno senza saltare la colazioneâ•, chiarisce Scarpato. Fondamentale anche il rispetto dei principi della dieta mediterranea e â•?consumare regolarmente frutta, verdura e legumi, limitare le carni rosse e privilegiare cereali integrali e olio extravergine di olivaâ•. Non meno importante lâ•?attivitÃ fisica, a cui il vodcast dedica un episodio. â•?I bambini â•? rimarkano i pediatri â•? dovrebbero svolgere almeno 60 minuti al giorno e limitare il tempo davanti agli schermiâ•.

Affrontare il tema del peso richiede particolare perÃ² sensibilitÃ . â•?Etichettare o colpevolizzare i ragazzi non aiuta â•? avverte Agostiniani â•? Frasi che sembrano dette con finalitÃ positive possono creare frustrazione e peggiorare lâ•?equilibrio psicologicoâ•. Per il presidente Sip Ã¨ meglio puntare su un approccio positivo. Il suggerimento Ã¨ di â•?decidere insieme cosa mangiare: proporre attivitÃ condivise aiuta i ragazzi a intraprendere cambiamenti salutariâ•. In ogni caso, â•?Ã¨ fondamentale investire in educazione alimentare partendo dalle scuole e migliorando la qualitÃ delle mense scolasticheâ•, sottolinea Fargione, evidenziando anche la necessitÃ di contrastare â•?un marketing aggressivo che incide sulle scelte alimentari dei bambiniâ•. Per Agostiniani la scuola rappresenta un presidio fondamentale. â•?PuÃ² essere â•? osserva â•? il luogo dove tutti possono entrare in un meccanismo virtuoso di educazione alla saluteâ•. Ma serve anche â•?unâ•?alleanza tra famiglie, istituzioni, scuola e pediatri per diffondere le regole di una dieta sana e dellâ•?attivitÃ fisicaâ•, conclude Scarpato, mentre Agostiniani si rivolge direttamente ai piÃ¹ giovani: â•?Non rincorrete il corpo giusto per gli altri, ma trovate il giusto rapporto con il corpo che la natura vi ha datoâ•. Lâ•?episodio completo del vodcast con le â•?6 Aâ•? per crescere bene Ã¨ disponibile sui canali YouTube, Spotify e nella sezione Podcast di adnkronos.com.

â•?

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 10, 2026

Autore

redazione

default watermark