



[Leggi le opinioni di Marco Benedetto, Mino Fuccillo, Carlo Callieri, Sergio Carli, Mauro Coppini, Marcello D Fero, Paolo Forcellini, Paolo Gentiloni, Licinio Germini, Giuseppe Giulietti, Carlo Luna, Gennaro Malgieri, Manzitti, Pino Nicotri, Fedora Quattrocchi, Vincenzo Vita](#)

SALUTE

 

Obesità: per prevenirla meglio pranzare dalla mamma

[Masaje Adelgazantes](#) Ofertas de masajes y tr

[Masajes al -70%](#) Disfruta de un buen Masaje a

[Tratamiento con keratina](#) Descubre el Kit Alic

MILANO – Non c'è niente di meglio che pranzare a casa mangiando il cibo preparato dalla mamma. Lo ha detto uno studio dell'università di Granada, pubblicato sulla rivista 'Nutricion hospitalaria', secondo cui c'è un nesso tra lo stato nutrizionale dei bambini e la persona che gli prepara il pasto. Quelli che pranzano a casa coi genitori infatti stanno meglio e sono meno a rischio di obesità dei bambini che mangiano pasti preparati da altri.

Come spiega la ricerca, i bambini che non mangiano a casa hanno uno stato nutrizionale più povero rispetto a quelli che mangiano un pasto preparato dalla madre. "La madre è il membro della famiglia – rilevano i ricercatori – che meglio conosce i bisogni nutritivi del figlio".

Lo studio è stato condotto su un campione di 718 alunni tra i 9 e 17 anni di 13 scuole pubbliche e private nella provincia spagnola di Granada. Usando delle misurazioni antropometriche, i ricercatori hanno valutato il BMI e l'indice di massa corporea per età e sesso su vita, fianchi, braccia e cosce degli studenti.

Dopo di che gli hanno sottoposto un questionario per capire l'ambiente familiare dei bambini, la frequenza di alcuni cibi e l'esercizio fisico. In questo modo hanno riscontrato una relazione tra abitudini di vita sedentarie e l'indice di massa corporea, che aumenta con la pigrizia e il tempo di permanenza seduti.