

RSS



Home Sicurezza alimentare Supermercato Etichette & prodotti Pubblicità e bugie Chi siamo Contatti

Nutrizione

Controlli e frodi Allerta Prezzi Packaging Test Pianeta Efsa OGM Recensioni & bufale Lettere RSS

Obesità infantile: un bambino su tre deve controllare se il peso è fuori norma. I dieci fattori di rischio



Il tasso di sovrappeso tra i bambini italiani è stabile (29%), così come quello di obesità (10%). Questo quanto emerge confrontando i dati dello scorso anno con quelli nuovi forniti dall'Osservatorio Nutrikid e presenti nell'indagine sulla salute e l'alimentazione infantili sponsorizzata da Nestlé e condotta dalla Clinica Pediatrica dell'Ospedale San Paolo di Milano insieme con la Società per l'Educazione alla Salute e il Centro di Ricerca Ales Research.

Il fatto che un bambino italiano su tre debba già confrontarsi con un peso fuori norma o addirittura con l'obesità non è tranquillizzante, a dimostrazione che le cattive abitudini alimentari e la sedentarietà, hanno ormai assunto dimensioni quasi epidemiche anche tra i più piccoli, condannati a pagarne le conseguenze per tutta la vita. Infatti, tra i bambini obesi in età prescolare il rischio di diventare adulti obesi è alto, compreso tra il 26 e il 41%, mentre tra quelli in età scolare la percentuale può raggiungere il 63%, e diventa addirittura il 70% quando a essere obeso è un adolescente.

Per questo i nutrizionisti hanno cercato di individuare le cause che, più di tutte, favoriscono l'aumento di peso, in base alle risposte fornite dalle 4.400 famiglie che hanno compilato gli appositi questionari, e hanno così stilato una top ten dei fattori di rischio più importanti. Su tutti, spiccano il peso e le abitudini dei genitori, ma hanno importanza anche l'area geografica di residenza e il livello di istruzione, che influiscono molto sui pasti secondari quali la colazione o la merenda, a loro volta, sono collegati all'intero schema delle abitudini alimentari.

Primi dieci fattori di rischio per quanto riguarda l'impatto sull'Indice di Massa Corporeo (BMI)

- BMI dei genitori---23%
- Spuntini e merende non corretti---12%
- Sesso del bambino (maschio)---12%
- Area Geografica (sud e isole)---7%
- Colazione non corretta---6%
- Delega dell'educazione alimentare a soggetti diversi dai genitori (esempio classico: la TV)---6%
- Fare poca attività fisica---5%
- Abitare in città---5%
- Bere in modo scorretto (fuori o durante i pasti bevande gassate e/o zuccherate)---5%
- Titolo di studio dei genitori non elevato---4%



Al primo posto spicca il fatto che uno o entrambi i genitori siano obesi, mentre il complesso delle abitudini scorrette (la sedentarietà, il fatto di fare spuntini e merende non corretti, di bere bevande gassate e zuccherate, la residenza in aree urbane dove sono presenti pochi spazi adatti all'attività fisica o all'aperto) è responsabile di quasi un terzo (28%) dell'aumento di BMI.



Per saperlo scarica qui il nostro dossier.



Nella stessa categoria

[Obesità infantile: un bambino su tre deve controllare se il peso è fuori norma. I dieci fattori di rischio](#)

[Mense scolastiche, basta con gli sprechi, metà del cibo finisce nei rifiuti. Servono piatti più appetibili](#)

[Troppe calorie nelle maxi porzioni servite in ristoranti e fast-food. Bisogna dire basta. Il documento del JRC di Ispra](#)

[Diete disastrose: il nuovo rapporto del relatore speciale ONU per il diritto al cibo,](#)



Analizzando poi nel dettaglio le risposte, gli autori hanno visto che molto spesso l'errore si annida nei pasti considerati, a torto, meno importanti rispetto a quelli principali: nove bambini su dieci fanno colazione, ma il 44% consuma sempre gli stessi alimenti, mentre sarebbe meglio che la scelta fosse variata ed equilibrata; coloro che non fanno colazione sono più a rischio di comportamenti alimentari scorretti anche durante gli altri pasti.

Anche gli spuntini di metà mattina, per esempio a scuola, hanno un posto importante: devono fornire circa il 5% del fabbisogno calorico quotidiano ed essere leggeri, in modo che il bambino giunga al pranzo (che deve fornire circa il 40% delle calorie quotidiane) affamato ma non a stomaco vuoto, ed eviti di eccedere. Inoltre dovrebbero comprendere sempre o molto spesso la frutta, perché - sottolineano i pediatri del San Paolo - l'abitudine a consumarne porta a mangiare anche più verdura, e i bambini non ne mangiano abbastanza, come conferma il fatto che uno su tre non ne consuma mai o lo fa in maniera occasionale. Infine, le stesse regole valgono per la merenda del pomeriggio, che deve apportare il dieci per cento del fabbisogno calorico senza appesantire, anche per favorire l'attività fisica.

Per far sì che i bambini mantengano o tornino a un giusto peso, è quindi necessario vigilare su tutta la loro alimentazione, e fornire al tempo stesso un esempio positivo adottando sempre una dieta equilibrata e combattendo il sovrappeso. Tutto ciò richiede uno sforzo da parte delle famiglie, e in primo luogo da parte di chi sta ai fornelli e fa la spesa, di solito la madre.

Del resto, molti studi, negli ultimi anni, hanno dimostrato che più i bambini mangiano a casa, seduti a tavola, conversando con i familiari e televisore spento, migliori sono le loro alimentazione, il loro peso e anche l'umore. Ultima in ordine di tempo un'indagine appena pubblicata su *Nutrición Hospitalaria* e condotta dai nutrizionisti dell'Università di Granada, in Spagna, su oltre 700 bambini e ragazzi di età compresa tra i 9 e i 17 anni di 13 scuole pubbliche e private. Dallo studio è emerso ancora una volta l'importanza della persona che prepara i pasti nell'andamento del peso del bambino: più acculturata è la madre, e più spesso è lei a cucinare, meno il figlio ingrassa.



Agnese Codignola

[Scarica l'allegato](#)

Venerdì 09 Marzo 2012



Condividi

62

SCRIVI UN COMMENTO

Nome

Email

Commento

Ho letto e accetto [l'informativa](#) ai sensi del D.Lgs. 196/2003

[Olivier de Schutter, riaccende il dibattito](#)

[La dieta mediterranea è un ricordo, questo emerge dall'indagine Inran. I problemi: poca verdura e troppa carne rossa](#)

[Mangiamo troppe proteine, lo sostiene l'Efsa che ha definito le giuste quantità per una corretta alimentazione](#)

[Alimenti per celiaci e per diete particolari: il Parlamento europeo propone un trattamento diverso per alcune categorie di prodotti](#)

[Troppo sale nel cibo: i consigli di Fooducate per ridurre la quantità giornaliera](#)

[Lo zucchero nascosto negli snack. Il blog Papille Vagabonde da qualche indicazione per orientarsi](#)

[Frittura: uno studio dell'università dei Paesi Baschi sconsiglia di riutilizzare lo stesso olio, soprattutto se di semi](#)

[Celiachia: per il settimanale Panorama orzo, farro, kamut e avena sono ok, ma è un grave errore](#)

[Zucchero come alcol o tabacco? Non tutti sono d'accordo](#)

[Patatine, snack, cracker: basta mettere poco sale in superficie per lasciare intatto il gusto. Nuove idee per ridurre il sodio](#)

[Chiacchiere di Carnevale quelle al forno sono tutte fritte. Uno studio spagnolo assolve quelle cucinate con olio di oliva](#)

[I programmi televisivi per dimagrire destinati a bambini e adolescenti obesi possono aiutare? Gli esperti dicono di no](#)

[Mense scolastiche: l'immagine della verdura sul vassoio spinge i bambini a mangiarne di più. Il risultato di uno studio USA](#)

[In Usa anche cani e gatti sono obesi. Ma per i padroni va tutto bene. Ennesima spia di un'epidemia dilagante](#)

[Milano Ristorazione i bambini bocciano la dieta Berrino, spariscono le vaschette e i cavolfiori e dimezzano le frittate](#)

[Zucchero: meglio una tassa o una limitazione della vendita dei prodotti che ne contengono troppo?](#)

[Lo zucchero nascosto nel cibo può contare su 40 ingredienti sconosciuti, tutti i nomi per riconoscerlo sulle etichette](#)

[Broccoli e cavolfiori: una ricerca dell'Istituto Mario Negri sembra confermare il ruolo antitumorale di questi vegetali...](#)

[Fibre alimentari, quelle dei vegetali non sono uguali alle altre. Il parere di Gianna Ferretti di Trashfood](#)

[Negli USA cambiano i menù nelle mense scolastiche, più verdura e meno grassi saturi](#)

[Snack al bar: i consumi-spazzatura calano se in etichetta c'è un semaforo rosso. Studio del Massachusetts General Hospital](#)

[La dieta Berrino è da rivedere. Il mondo scientifico e i nutrizionisti non possono restare indifferenti](#)

[Proporre alimenti insipidi ai neonati riduce la voglia di salato da grandi. I risultati di una ricerca americana](#)

[Difficile imitare il latte materno, il problema critico resta quello dei grassi](#)