

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ADOLESCENTI, È UTILE IL CONTROLLO DEL PESO

I programmi di screening e di intervento individualizzato potrebbero aiutare i ragazzi a mantenere sotto controllo il peso. L'effetto sarebbe dovuto, almeno in parte, all'aumento dell'attività fisica e alla riduzione della sedentarietà. Sono questi i risultati presentati in un articolo pubblicato sul *Journal of physical activity & health*. Lo studio ha utilizzato una parte dell'indagine PRALIMAP (Promotion de l'Alimentation et de l'Activité Physique), una ricerca francese condotta tra gli studenti della scuola secondaria. In questo articolo viene considerato il ramo dello studio dedicato allo screening del peso e alla consulenza individuale, quando necessaria, sullo stile di vita e l'attività fisica.

Nell'articolo sono stati inclusi 1.745 adolescenti con età media di 15,1 anni, dei quali 840 inseriti nel gruppo di monitoraggio e cura, e 905 nel gruppo di controllo. Sono stati valutati il tempo dedicato all'attività fisica, il tempo delle attività sedentarie, il Bmi, e il BMI z-score, all'inizio e dopo l'intervento di due anni.

Rispetto al gruppo di controllo, lo screening e l'intervento erano associati a un aumento globale dell'attività fisica globale pari a 58 minuti la settimana, dell'attività fisica moderata pari a 43 minuti la settimana, l'aderenza alle linee guida francesi per l'attività fisica (OR = 1.3), e a una diminuzione della sedentarietà di 198 minuti la settimana.

Il cambiamento di peso alla fine dei due anni diminuiva quando veniva corretto per l'attività fisica e la sedentarietà, suggerendo che l'effetto dello screening e della strategia di cura era parzialmente mediato da questi due fattori.

Gli autori hanno quindi concluso che lo screening e l'intervento di cura sembrano essere efficaci nell'aumentare l'attività fisica e diminuire la sedentarietà. Le modifiche indotte contribuiscono al cambiamento del peso.

Fonte:

*Omorou, Abdou Y., et al. "Adolescent Physical Activity and Sedentary Behavior: A Pathway in Reducing Overweight and Obesity. The PRALIMAP 2-Year Cluster Randomized Controlled Trial." *Journal of physical activity & health* (2014)*