

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

CONTRO IL SOVRAPPESO, A SPASSO CON I GENITORI

L'attività fisica e uno stile di vita attivo sono elementi importanti nei programmi di prevenzione del sovrappeso infantile. Ma come cambiano le abitudini dei bambini al variare di quelle dei genitori? È quanto ha voluto scoprire questo studio. È stato registrato il numero di passi giornalieri di bambini e genitori in 83 famiglie alle quali era stato assegnato l'obiettivo di aumentare l'attività di 2000 passi al giorno sopra il livello base secondo il programma America On The Move che enfatizza piccoli ma significativi cambiamenti nello stile motorio. Tutti i bambini erano sovrappeso od obesi, di età compresa tra i 7 ed i 14 anni.

È stato riscontrato che la variazione sia materna che paterna del numero di passi svolti giornalmente era fortemente predittivo della variazione osservata nei bambini in quello stesso giorno. In media un bambino effettuava 2.118 passi in più rispetto il livello basale nei giorni in cui la madre raggiungeva il target, contro un aumento di soli 1.175 passi se la madre non raggiungeva l'obiettivo. I valori raggiunti dal bambino in riferimento all'attività del padre erano rispettivamente di 1.598 passi addizionali per il raggiungimento del target contro i 1.123 in caso contrario. Al sabato e alla domenica si osservava un impatto significativamente maggiore sui figli rispetto agli altri giorni della settimana dell'attività svolta dalle madri, mentre per i padri era osservato lo stesso andamento, che tuttavia non raggiungeva la significatività statistica.

Di conseguenza, incoraggiare i genitori a muoversi di più può essere un modo efficace per coinvolgerli e moltiplicarne gli effetti benefici sull'attività fisica dei bambini.

Fonte:

Parental influence on child change in physical activity during a family-based intervention for child weight gain prevention. Holm K, Wyatt H, Murphy J, Hill J, Odgen L. J Phys Act Health. 2012 Jul;9(5):661-9. Epub 2011 Jul 29.