

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

# I SEI PUNTI DELLA LOTTA AL PESO ECCESSIVO DEI BAMBINI

È stato recentemente presentato il rapporto della commissione dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) per combattere l'obesità infantile. L'Echo, Commission on Ending Childhood Obesity, ha svolto i suoi lavori per circa due anni, arrivando a sei raccomandazioni principali.

Il primo punto è promuovere un programma di sostegno a un'alimentazione sana, scoraggiando invece il consumo degli alimenti meno salutari. Un metodo proposto è, per esempio, la tassazione delle bevande zuccherate.

Al secondo punto è la promozione dell'attività fisica e la riduzione della sedentarietà di bambini e adolescenti.

Il terzo punto è l'attenzione per l'alimentazione della donna in gravidanza e nel periodo anteriore al concepimento. A questo proposito il comitato raccomanda di integrare e rafforzare la guida per la prevenzione delle malattie non comunicabili durante questi periodi della vita. Per esempio, il rapporto raccomanda di ridurre il rischio di obesità infantile prevenendo il peso eccessivo o troppo scarso alla nascita.

Al quarto punto il comitato indica la necessità di promuovere uno stile di vita corretto nei primi anni di infanzia, relativamente ad attività fisica, alimentazione, durata del sonno, in modo che i bambini sviluppino abitudini di vita sane.

Al quinto punto è l'implementazione di programmi per le scuole, che sviluppino un ambiente scolastico sano, aumentino l'educazione alimentare, l'educazione all'attività fisica e alla salute dei bambini in età scolare e degli adolescenti. Il comitato indica la necessità di inserire queste materie nei programmi scolastici.

Infine, al sesto punto il comitato indica la necessità di sviluppare servizi per i bambini e gli adolescenti obesi. Questi servizi dovrebbero offrire programmi multidisciplinari, su base familiare.

*Fonte:*

*World Health Organization. Report of the commission on ending childhood obesity. 2016*