

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

VACANZE, OCCHIO AL PESO

La maggior parte dei bambini non va a scuola per circa 180 giorni l'anno. Il periodo di vacanza è concentrato soprattutto durante l'estate. Malgrado la lunga durata delle vacanze estive, ci sono pochi studi sulle variazioni di peso che avvengono durante le vacanze rispetto al periodo scolastico. A questa lacuna ha cercato di porre rimedio l'articolo pubblicato su *Preventing Chronic Disease*. Si tratta di una review basata su una ricerca sistematica condotta su PubMed ed Embase, che ha utilizzato anche le bibliografie di articoli pertinenti e Google Scholar. Sono stati inclusi gli studi che hanno valutato l'aumento di peso durante l'estate nei bambini in età scolare. I criteri di inclusione sono stati: 1) un focus sui bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 e i 17 anni che frequentavano la scuola; 2) la valutazione della composizione corporea prima e dopo le vacanze estive; 3) articoli in lingua inglese; 4) la pubblicazione in una rivista peer-reviewed dal 1 gennaio 1990. Nella review sono stati inclusi sette studi. Di questi, sei hanno riportato un'accelerazione dell'aumento di peso in estate, almeno per una parte della popolazione in studio, in particolare tra i bambini e adolescenti neri, ispanici, e in sovrappeso. In conclusione, ci può essere una tendenza a un'accelerazione nell'aumento di peso durante le vacanze. Secondo gli autori, la tendenza è abbastanza evidente nei bambini già in sovrappeso oppure obesi. "Possibili soluzioni includono un maggiore accesso a strutture ricreative, un piano di attività fisica e programmi alimentari estivi" concludono gli autori.

Fonte: Accelerated weight gain among children during summer versus school year and related racial/ethnic disparities: a systematic review. Franckle R, Adler R, Davison K. Prev Chronic Dis. 2014 Jun 12;11:E101. doi: 10.5888/pcd11.130355.