

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## VACANZE, RISCHIO TELEVISIONE E ZUCCHERO PER I BAMBINI

Durante le vacanze estive i bambini tendono a guardare di più la televisione e assumono comportamenti che aumentano il rischio di obesità. Tuttavia, secondo uno studio, non risulta che i bambini provenienti da famiglie disagiate siano maggiormente a rischio degli altri. Questo risultato contrasta con l'idea che i bambini di famiglie a reddito basso siano in genere maggiormente a rischio di obesità.

Lo studio voleva capire la differenza nell'alimentazione e nei livelli di attività fisica tra bambini di diversa origine sociale durante le vacanze scolastiche.

Sono stati utilizzati i dati di 6.796 bambini e adolescenti, alunni delle scuole degli Stati Uniti, raccolti nel National Health and Nutrition Examination Survey 2003-2008. Sono stati valutati il tempo passato davanti allo schermo, l'attività fisica di livello moderato-vigorous, il consumo di calorie, l'assunzione di verdure e di zuccheri aggiunti. È stato poi considerato il reddito della famiglia.

I bambini consumavano durante le vacanze estive meno verdure, più zuccheri aggiunti ed erano più attivi, per 4,6 minuti al giorno in più. Guardavano la tv di più, un incremento di 18 minuti giornalieri. Inoltre, i bambini di famiglie disagiate non avevano comportamenti peggiori rispetto a quelli provenienti da famiglie agiate.

*Fonte:*

*Wang, Y. C., Vine, S., Hsiao, A., Rundle, A., & Goldsmith, J. (2015). Weight-Related Behaviors When Children Are in School Versus on Summer Breaks: Does Income Matter?. Journal of School Health, 85(7), 458-466.*