

COMUNICATI STAMPA

L'ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI IN TEMPO DI CRISI PER COMBATTERE SOVRAPPESO E OBESITÀ

(Milano, 18 Settembre 2012) - L'inizio del nuovo anno scolastico aumenta ulteriormente la spesa economica delle famiglie, mentre le necessità alimentari quotidiane rimangono, così come rimangono i problemi dei genitori con bambini in sovrappeso o obesi. Come si concilia la necessità di mangiare correttamente per crescere bene ed evitare il sovrappeso dei bambini, con la costante diminuzione del potere d'acquisto delle famiglie di questi ultimi anni?

Uno studio realizzato dall'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano ha valutato le abitudini alimentari di 2.238 bambini (di cui il 48,3% femmine e il 51,7% maschi) di età compresa tra i 6 e i 14 anni. Dai dati raccolti emerge una prevalenza importante dell'eccesso ponderale: circa il 40% dei bambini è sovrappeso (di cui 42% femmine e il 38% maschi). Lo studio osserva inoltre una correlazione tra il sovrappeso e l'abitudine a svolgere attività fisica; la sedentarietà è significativamente più presente nei bambini sovrappeso rispetto ai normopeso sia nei maschi sia nelle femmine. L'indagine rileva inoltre una maggiore quantità di attività fisica nei maschi rispetto alle femmine e conferma che la prevalenza del sovrappeso, nei maschi, è minore rispetto alle proprie coetanee. Corretta alimentazione e attività fisica hanno semplici regole che potrebbero arrestare questo fenomeno in aumento in tutto il mondo. Ma quanto costa la corretta alimentazione e quanto spendono le famiglie italiane per acquistare gli alimenti?

Secondo l'ISTAT nel 2010 la spesa alimentare media mensile per una famiglia di 5 persone è 675 euro, circa 22 euro al giorno, (4,4 euro a testa). Unendo i dati sulla disponibilità di spesa a quelli su sovrappeso e obesità nasce una preoccupazione plausibile, come spiega il **Prof. Claudio Maffeis, pediatra, docente all'Università di Verona ed esperto di nutrizione e obesità in età pediatrica**: *“Sovrappeso e obesità sono quasi sempre dovuti ad uno scorretto regime alimentare e alla sedentarietà, o scarsa attività fisica. La ridotta capacità di spesa può indurre i genitori ad acquistare ulteriormente cibi dal basso costo, ma che spesso hanno un elevato contenuto calorico. Da tempo assistiamo a questo fenomeno indipendentemente dalla ridotta capacità d'acquisto. L'alimentazione dei bambini obesi o sovrappeso è spesso ricca di cibi ricchi di grassi di vario genere e zuccheri semplici. Questi alimenti vengono consumati dai bambini fuori dei pasti principali (colazione, pranzo e cena) oppure ai pasti, al posto degli alimenti tradizionali. Infatti le merende non sono tutte uguali e tra queste, ce ne sono alcune che apportano ben più di 100 calorie in 30g di prodotto (ad esempio le patatine fritte). Questo tipo di cibo è facilissimo da mangiare, per questo viene consumato in modo eccessivo davanti alla TV.*

Sedentarietà e cibo troppo ricco di grassi e zuccheri, portano sulla strada dell'obesità. Le alternative ci sono e fanno anche risparmiare - sottolinea Maffeis - iniziamo a non comprare quello che non serve, come le bevande e i succhi zuccherati; non mangiare d'abitudine salse e creme spalmabili; la cioccolata o i dolcetti vari debbono tornare ad essere consumati solo in certe occasioni e non d'abitudine; evitare tutti gli snack fritti. Diamo ai bambini cibi semplici, riconoscibili e che bevano tanta acqua. Ricordiamo che quando il grasso corporeo aumenta, aumentano i fattori di rischio di importanti malattie che, se non si manifestano in breve tempo, possono manifestarsi in età successive, mi riferisco a ipertensione, diabete, dislipidemia, aterosclerosi. Ricordiamo inoltre che il bambino obeso ha un elevato rischio (40-80%) di rimanere obeso da adulto”.

La prima regola per spendere meno è quindi acquistare solo quello che serve ai bambini per crescere bene ed evitare di ingrassare, come afferma il Prof. Maffeis. Se mentre facciamo la spesa fossimo accompagnati da un nutrizionista, come ci comporteremmo? Noi acquistiamo e mangiamo cibo per dare energia al nostro corpo, ma il

nostro organismo utilizza i nutrienti contenuti negli alimenti: carboidrati, proteine, grassi, minerali, vitamine. Se volessimo acquistare un grammo di proteine, o un mg di calcio, o una certa quantità di vitamina C, su quali alimenti potremmo orientarci per avere lo stesso valore nutritivo e un costo minore? Un nutrizionista saprebbe consigliarci, ma per chi fa normalmente la spesa il calcolo è complesso. Cosa acquisterebbe un nutrizionista se dovesse acquistare al minor prezzo un grammo di proteine di alto valore biologico, che tanta importanza hanno nella crescita? Calcolando il costo medio del prodotto sul mercato, gli alimenti che hanno un ottimo rapporto qualità-prezzo per grammo di queste proteine sono le uova e il Grana Padano DOP, seguiti da pesce surgelato, poi dai legumi. In un'alimentazione corretta non devono mai mancare frutta e verdura. Dai dati dell'Osservatorio emerge che si mangia poca frutta, una sola porzione al giorno, anziché le tre porzioni consigliate. Se il consumo di frutta fresca viene sommato a quello dei succhi di frutta, allora si arriva ad un consumo totale di circa 2 porzioni al giorno.

Ma i succhi di frutta non hanno affatto i contenuti nutrizionali della frutta fresca e l'Osservatorio Nutrizionale mette in guardia su questa abitudine errata che sta prendendo piede anche in Italia, come commenta la **Dott.ssa Michela Barichella, responsabile medico di Dietetica e Nutrizione Clinica all'ICP di Milano e Presidente dell'Associazione onlus 'Brain and Malnutrition in Chronic Diseases'**: *"È sempre più frequente l'abitudine di bere succhi di frutta pronti al posto della frutta fresca, perché facili da trasportare, utilizzare ed anche più economici, ma meno salutari. Un succo di frutta non è frutta, di solito contiene zuccheri aggiunti e una minore quantità di fibra. Ce lo conferma un recente studio pubblicato negli USA, su un campione di bambini che ha sostituito del tutto i consumi dei succhi di frutta con frutta fresca, con vantaggi notevoli: riduzione calorica di 56 calorie (Kcal) nella giornata, aumento della fibra di 4,3 grammi e aumento del costo dell'alimentazione di solo 0,54 dollari al giorno. Una corretta alimentazione - spiega ancora Barichella - si può riassumere in una dieta variata e completa di tutti i nutrienti. Il comportamento più semplice è acquistare cibi non elaborati; quindi eliminare piatti pronti e mettere in tavola: pane, pasta, carne, pesce, legumi, latte e latticini, uova, frutta e verdura. Se acquistate cose semplici, sappiate che potete comperare anche quelle che costano meno. La regola è: acquistare i nutrienti che contengono gli alimenti"*.

I Nutrienti che costano meno. I 10 Consigli degli esperti

dell'Osservatorio Nutrizionale

I semplici consigli che seguono hanno lo scopo di guidare le scelte e fare sostituzioni più economiche nell'acquisto degli alimenti per le loro caratteristiche nutritive. Considerando che ogni alimento ha caratteristiche nutritive differenti, quelli consigliati possono essere sostituiti l'uno con l'altro all'interno della loro tipologia. Sul piano della corretta alimentazione la loro diversità non è significativa, se il regime alimentare rispetta le quantità giornaliere, settimanali e la varietà degli alimenti. La quantità della porzione deve essere calcolata in base all'età, al peso del bambino (e/o adolescente) e alla quantità di attività fisica. Non dimenticate che per combattere sovrappeso e obesità l'attività fisica è indispensabile e oltretutto non costa quasi nulla, solo un po' di buona volontà.

- Una volta alla settimana, sostituire il secondo piatto di carne o pesce con le uova (due uova sode o alla coque o in frittata o in padella antiaderente).
- Due volte a settimana, sostituire il secondo piatto di carne o pesce con un secondo di latticini stagionati, preferendo Grana Padano DOP (una porzione dai 30 ai 60 g a seconda dell'età del bambino). E' possibile utilizzare Grana Padano DOP anche per insaporire i primi piatti di pasta, zuppe e minestrone, aggiungendo 10 g di Grana Padano DOP alle pietanze.
- Almeno due o tre volte alla settimana, sostituire il secondo piatto di carne, pesce con i legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie) associandoli ai cereali ad es.: riso e piselli, pasta e fagioli, ecc...
- Se ci sono difficoltà ad acquistare il pesce fresco, sostituirlo con il pesce surgelato. Occasionalmente si può utilizzare anche il pesce in scatola, meglio se al naturale. Il pesce andrebbe proposto almeno due o tre volte alla settimana.
- Anche le verdure, se ci sono difficoltà ad acquistare le verdure fresche, possono essere acquistate anche in forma surgelata (ad esempio, spinaci, zucchine, broccoli, asparagi) o verdure miste come i minestrone.
- Per gli affettati meglio preferire prosciutto crudo o cotto e bresaola indipendentemente dalla stagionatura. È più economico acquistare il prodotto fresco al banco, piuttosto che confezionato in vaschetta. Il risparmio è ulteriore se si acquista il pezzo intero e lo si affetta in casa.
- Preferire la frutta di stagione matura, alternandone la qualità e il colore, ricordando che la pezzatura non

modifica la quantità di nutrienti.

- L'olio extravergine è il condimento da preferire e se è classificato extravergine le caratteristiche nutrizionali sono indipendenti dal prezzo, approfitta delle offerte commerciali, permettono di risparmiare.
- Limitare il consumo di snack dolci e salati e quello di alimenti precotti. Questi piatti sono in genere piuttosto economici, ma la loro qualità nutrizionale è abbastanza bassa, perché sono in genere ricchi in zuccheri semplici e grassi saturi.
- Non utilizzare succhi, bibite gassate e zuccherate che hanno uno scarso valore nutrizionale, spesso sproporzionato al costo. Preferire l'acqua, magari quella in offerta al supermercato oppure quella del rubinetto, è un modo per risparmiare senza rinunciare alla qualità.

PER INFORMAZIONE ALLA STAMPA

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Marco Fanini

Telefono: 339 6668750 – 349 4757783

e-mail: m.fanini@oscbologna.com - m.fanini@alice.it

sito internet: www.osservatorio.granapadano.it