

COMUNICATI STAMPA

# OBESI E SEDENTARI UN TERZO DEI RAGAZZI ITALIANI

(Roma, 11 maggio 2011) - Il 32% dei ragazzi tra i 7 ed i 16 anni è in sovrappeso e il 36,2% ha uno stile di vita sedentario. Questi i dati che emergono da una ricerca condotta dagli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano, che hanno analizzato peso, altezza e stile di vita di 2530 bambini e adolescenti di età compresa tra i 7 e 16 anni (48,5 % femmine e 51,5 % maschi, dei quali il 51% del nord e 49% del sud).

*“Sapevamo purtroppo che la popolazione italiana, compresi i bambini, tende all'obesità - ha commentato la dottoressa Michela Barichella, responsabile medico della Struttura di Dietetica e Nutrizione clinica degli Istituti Clinici di Perfezionamento di Milano - ma quello che più stupisce è il dato sulla sedentarietà dei ragazzi obesi, ovvero quelli che avrebbero più bisogno di muoversi. La ricerca inoltre evidenzia che il consumo di frutta raccomandato, di almeno tre frutti al giorno, mediamente non è rispettato e le abitudini peggiori da questo punto di vista si possono purtroppo riscontrare nei bambini più piccoli e in quelli che hanno una circonferenza vita più ampia. Per questo è importante educare i genitori, in particolar modo le mamme, che normalmente organizzano le attività e la giornata alimentare dei loro figli, con particolare attenzione a pasti come colazione e merenda”.*

La ricerca dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano ha utilizzato due specifici metodi di misurazione. Il primo, molto semplice, consiste nel rapporto tra la misura della vita e l'altezza del bambino, e può essere un ottimo metodo di verifica anche per i genitori: quando questo valore è maggiore di 0,5 è indice di obesità viscerale, anche se il peso del bambino risulta essere nella norma.

Dai dati rilevati con questa tipologia di misurazione emerge che nel campione osservato il 32% dei ragazzi ha un indice maggiore di 0,5 e presenta quindi un rischio metabolico più elevato rispetto ai coetanei con valori inferiori. L'accumulo di grasso a livello addominale è più presente nei ragazzini del sud rispetto a quelli del nord (57,7% versus 42,3%) e nelle femmine rispetto ai maschi (51,6 % versus 48,4).

Gli stessi risultati sono emersi con il secondo metodo, che utilizza i percentili di Cole, ovvero parametri che considerano le curve di crescita: il BMI (rapporto tra il peso e quadrato dell'altezza) differenziato per sesso e fascia d'età. A partire da questa valutazione, normalmente eseguita dal pediatra, emerge la medesima percentuale: il 32% dei ragazzi presenta un peso al di sopra della normalità, e si conferma la presenza di maggior sovrappeso e obesità nelle regioni meridionali.

I dati mostrano inoltre che i ragazzi che hanno un peso nella norma fanno più attività fisica dei coetanei sovrappeso, e che la tendenza alla sedentarietà praticamente raddoppia (36,2% contro il 16,8 dei normopeso) nei giovani con un peso in eccesso.

*“Attenzione: il grasso accumulato nell'addome può ridursi e anche di molto se viene eseguita con regolarità attività motoria e sportiva - avverte il professor Claudio Maffei, docente di Pediatria presso l'Università di Verona e componente del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano - Per migliorare o risolvere il problema è quindi importante affiancare all'alimentazione corretta una buona pratica motoria in tutti i bambini ed adolescenti.”*

Il peso di bambini e adolescenti non è dunque il solo elemento da monitorare: in particolare, l'aumento di grasso a livello di girovita, importante fattore di rischio di problemi al cuore, di pressione e di grassi nel sangue, è una questione particolarmente rilevante nei più giovani, che hanno bisogno di essere seguiti e controllati, anche al fine di prevenire gravi problematiche da adulti.

## **UN CORRETTO STILE DI VITA PER I PIÙ GIOVANI: 10 CONSIGLI PER I GENITORI:**

1. Occhio a peso, altezza e circonferenza vita, bisogna monitorare costantemente la crescita dei ragazzi. Per qualsiasi dubbio non esitare a chiedere consiglio al pediatra.
2. Attenzione nella scelta dei cibi: occorre privilegiare alimenti come frutta e verdura che, oltre ad essere salutari, sono ricchi di fibre, che favoriscono la sazietà ed aiutano a controllare l'eccessivo apporto calorico.
3. Non solo dieta: favorire l'attività fisica regolare, meglio se dando il buon esempio!
4. Non solo attività sportiva: camminare, fare le scale, andare in bici sono attività che dovrebbero sottrarre tempo a televisione e giochi elettronici.
5. Giocare con gli amici, magari all'aperto, aiuta a prevenire il sovrappeso e a ridurre i chili in più.
6. Nella scelta dei campi estivi, privilegiare quelli che offrono anche la possibilità di svolgere attività fisica, come i campus all'aperto.
7. Organizzare passeggiate e vacanze "attive" che siano un'opportunità per conoscere posti nuovi e nuove attività.
8. Suggestire sport facilmente praticabili in tutte le stagioni (in spiaggia o in palestra, per esempio) come il tennis, il calcetto, la pallavolo e la pallacanestro.
9. Regalare la bicicletta per la promozione può essere un'ottima idea.
10. Soprattutto d'estate, l'idratazione è molto importante: spesso è opportuno incentivare i ragazzi a bere acqua, dato che può capitare che, presi da giochi e impegni, si "dimentichino" di farlo.

### **PER INFORMAZIONE ALLA STAMPA**

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Marco Fanini

Telefono: 339 6668750 - 349 4757783

e-mail: [m.fanini@oscbologna.com](mailto:m.fanini@oscbologna.com) - [m.fanini@alice.it](mailto:m.fanini@alice.it)

sito internet: [www.osservatorio.granapadano.it](http://www.osservatorio.granapadano.it)