

COMUNICATI STAMPA

# RIAPRONO LE SCUOLE: ALLARME SULL'ECCESSO DI PESO DEI BAMBINI ITALIANI

(Milano, 10 settembre 2014) - Gli esperti dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano lanciano l'allarme: i bambini italiani sovrappeso sono il 30%, i bambini obesi il 15%, con un totale complessivo di bambini con peso in eccesso del 45%. La nuova indagine pubblicata alla riapertura delle scuole, quando le famiglie si interrogano su quale sia la migliore alimentazione per i bambini, sia in mensa che a casa, e che tipo di attività fisica o sportiva scegliere.

L'indagine dell'Osservatorio ha valutato le abitudini alimentari, l'attività fisica e i dati antropometrici di 2062 bambini e ragazzi di età compresa fra i 6 e i 13 anni, di cui 1390 in età fra 6-10 anni e 672 in età compresa tra 11-13 anni.

Si conferma una tendenza negativa sull'eccesso di peso dei bambini che vede l'Italia ai primi posti della classifica europea, nonostante il nostro Paese sia rinomato nel mondo per la dieta mediterranea e stia preparando l'Expo 2015 proprio sul tema della nutrizione.

Dall'indagine sull'attività fisica dei soggetti analizzati, emerge che i più piccoli (6-10 anni) sono meno "sportivi" rispetto quelli più grandi (11-13 anni), con una significativa differenza proporzionale: il 9,9% contro il 18,2%. Inoltre, i bimbi più piccoli (6-10 anni) consumano meno frutta e verdura dei bambini più grandi ed in particolare introducono significativamente meno legumi, pomodori, broccoli, cavolfiore, cavoletti, carote, zucchine, fagiolini, peperoni e verdure verdi (spinaci, bietta, coste ed altro), ma anche meno frutta (mele, anguria e melone). Emerge, inoltre, che i più piccoli consumano poco pesce rispetto a quello introdotto dai ragazzi più grandi (circa la metà).

*"La vita sedentaria e la scarsa attività dei bimbi potrebbero spiegare l'eccessivo aumento del peso dei bambini più piccoli, mentre le cattive abitudini alimentari e la scarsa introduzione di fibra potrebbero concorrere a peggiorare il quadro metabolico"* spiega la **Dott.ssa Michela Barichella dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano** (Responsabile Struttura di Dietetica e Nutrizione Clinica ICP Milano, che comprende anche l'Ospedale dei Bambini Vittore Buzzi).

E' importante definire il metodo con cui vengono svolte questo tipo di indagini nutrizionali. Gli esperti dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano hanno lavorato sui percentili di crescita nel modo seguente. Nell'infanzia e nell'adolescenza il BMI (indice di massa corporea) si caratterizza per una notevole variabilità, legata soprattutto al sesso e all'età. Per questo motivo sono stati prese come riferimento le tabelle dei percentili, anziché un valore assoluto come si fa normalmente con gli adulti. Il 50° percentile rappresenta, per esempio, il valore mediano di BMI. Sono stati quindi paragonati i percentili di crescita a dei binari di normalità ed è stato valutato dove si posiziona il campione preso in esame. In letteratura esistono percentili di BMI nell'infanzia e nell'adolescenza riferiti a popolazioni differenti, perché la provenienza geografica può influenzare in maniera non trascurabile i *range* di normalità; in Italia, per esempio, sono molto utilizzate le tabelle BMI dell'equipe di Cacciari che tengono conto delle notevoli variazioni tra le diverse aree geografiche italiane, proponendo valori standard diversi. A livello internazionale, invece, si utilizzano i percentili proposti da Cole e colleghi, la cui interpretazione si basa sul seguente criterio: i limiti di riferimento della popolazione sana sono compresi fra la curva inferiore e quella superiore, che rappresentano, rispettivamente, il 3° ed il 97° percentile.

Dallo studio fatto dall'Osservatorio nutrizionale Grana Padano è emerso che solo il 20% dei bambini è al 50°

percentile e i bambini sopra il 97° percentile sono più del 13%. Se si dividono i bambini per fasce d'età, si evidenzia che il grave aumento ponderale si osserva soprattutto nei bimbi tra i 6-10 anni (15%). I bambini sovrappeso (e a rischio di obesità) raggiungono il 30%; quindi il totale dei bambini che hanno un peso in eccesso raggiunge il 45%. Anche la crescita in altezza è elevata nei primi anni di vita, ma non paragonabile al parametro peso.

### **I CONSIGLI DEL PEDIATRA**

Tre i consigli suggeriti dal **pediatra Prof. Claudio Maffei, membro del Direttivo nazionale della Società Italiana Obesità (SIO) e del Comitato scientifico dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano:**

1. Far regolarmente misurare e pesare il bambino dal pediatra. Il pediatra infatti confronta peso e statura misurati con le tabelle di riferimento per sesso ed età e fornisce una valutazione precisa sull'adeguatezza del rapporto peso statura di ogni bambino. Non fidarsi dell'aspetto del bambino perché frequentemente, soprattutto tra i 4 e gli 8 anni, è molto facile sottostimare il sovrappeso. E' importante riconoscere presto il sovrappeso perché il trattamento è di gran lunga più efficace rispetto a quello dell'obesità conclamata!
2. Seguire le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che prevedono per ogni bambino almeno un'ora al giorno di attività fisica ad intensità moderata/elevata (cioè che fa sudare). Utile quindi praticare un'attività sportiva con più sedute la settimana (3 l'ideale) oltre ad altre attività motorie non necessariamente sportive (gioco libero, bicicletta, escursioni, ecc.) praticate negli altri giorni e nel week end.
3. I genitori dovrebbero essere di esempio per i figli sia per la nutrizione che per l'attività motoria. Genitori attivi e che mangiano sano hanno figli che con maggiore probabilità imitano questi corretti comportamenti. Già seguire questi semplici suggerimenti aiuta a riconoscere con tempestività eventuali problemi di peso del bambino e contribuisce a prevenirli oltre che a curarli!

### **I CONSIGLI DEI NUTRIZIONISTI**

#### **DELL'OSSERVATORIO NUTRIZIONALE GRANA PADANO:**

- Frutta e verdura: 5 porzioni al giorno (anche sotto forma di centrifughe, spremute, passato di verdura o vellutate)
- Pesce almeno 2 volte a settimana (anche surgelato)
- Preferire la carne bianca, da consumare 3-4 volte la settimana
- Legumi almeno 2-3 volte alla settimana
- Fare sempre la colazione al mattino (latte o yogurt con l'aggiunta di cereali)
- Gestire la merenda variando gli alimenti e preferendo frutta o yogurt
- Limitare i condimenti e i grassi animali; preferire l'olio d'oliva, da aggiungere utilizzando il cucchiaino
- Consumare in tutti i pasti una quota di carboidrati (riso, pane, pasta, cereali)
- Limitare i dolci e gli snack, da assumere solo occasionalmente.

#### **PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:**

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Marco Fanini

Telefono: 339 6668750 - 349 4757783

e-mail: [m.fanini\\_osservatoriogranapadano@oscbologna.com](mailto:m.fanini_osservatoriogranapadano@oscbologna.com)

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