

La Provincia

Il quotidiano di Como online

Più guardi la tv più ingrassi Allarme bimbi obesi

COMO Vedere otto ore di televisione a settimana a tre anni aumenta il rischio di diventare obesi a sette. E ancora: se il piccolo schermo è in camera da letto, il bambino nel 60% dei casi diventerà un adolescente costretto a stare a dieta. Dimmi quanta tv vedi e ti dirò se diventerai grasso, insomma.

Quasi una formula dell'obesità, quella emersa in occasione degli stati generali della [Società italiana di pediatria](#). «Bisogna promuovere corretti stili alimentari sin dalla prima infanzia», è il messaggio. Perché i dati dimostrano che, fin da piccolissimi, addirittura da neonati, si protegge la salute futura. E oggi il nemico numero dei bambini italiani è il sovrappeso, figlio non solo di un' alimentazione sbagliata, ma di abitudini malsane. Basta guardare le tabelle: dal 1980 ad oggi, il peso dei bambini è cresciuto in media di circa 4 chili. «Mai la televisione in camera da letto, mai prima dei due anni, e mai più di un'ora e mezza al giorno». Con la complicità di merendine, fast food e poco sport, la tv sembra avere una responsabilità diretta nel far diventare grassi i bambini. Se poi il piccolo schermo fa perdere anche il sonno (accade



quando la tv è in camera da letto e senza il controllo degli adulti) ecco che il rischio per un bambino di diventare grasso nell' adolescenza aumenta del 50%.

Un bambino sovrappeso, su questo ormai ci sono pochi dubbi, rischia di andare incontro in età adulta a diabete, malattie cardiovascolari e addirittura tumori.



Bambini e televisione: i rischi di obesità e sovrappeso

I bambini che trascorrono troppo tempo davanti alla televisione sono a rischio obesità. Bombardati da spot e completamente rapiti dallo schermo, tendono a mangiare in modo incontrollato, ingozzandosi di qualsiasi cibo – non sono solo le merendine a far male – e sottraendo tempo all’attività fisica. L’ennesima conferma al legame tra sovrappeso e tv (ma anche pc e videogiochi) viene da una ricerca dell’[Hospital for Sick Children](#) di Toronto appena pubblicata dalla rivista [Pediatrics](#). A lanciare l’allarme anche la [Società italiana di pediatria](#): i bambini tra i quattro e gli otto anni che “ingurgitano” più di un’ora e mezza di tv al giorno, hanno il 75% di probabilità in più di diventare grassi rispetto ai coetanei che si limitano ad un’ora soltanto. Non solo: se lo schermo è in camera da letto, nel 60% dei casi i bambini diventeranno adolescenti costretti a stare a dieta. “Televisione e videogame rendono i bambini più sedentari e spesso li sottopongono anche a messaggi diseducativi” dice il professor Andrea Vania, responsabile del Centro di Dietologia e Nutrizione pediatrica dell’Università La Sapienza di Roma e presidente dell’[ECOG](#), l’[European Childhood Obesity Group](#).

Professor Vania, perché i bambini che mangiano guardando la tv rischiano di crescere sovrappeso? È un problema di quello che mangiano o deriva dal fatto che stanno fermi?

“Tutte e due le cose insieme. La tv, ma il discorso vale anche per computer e videogame, incide sulla sedentarietà e riduce le ore di movimento. Ma è la tv, in particolare, a indurre nei bambini un atteggiamento quasi compulsivo verso il cibo. Il motivo sta nel fatto che il senso di sazietà è dettato non solo dal palato, ma anche dalla vista, dal tatto e dall’olfatto: se c’è la tv il cervello si distrae e si mangia più del dovuto. È questa la ragione per cui consigliamo di spegnerla anche quando si sta a tavola”.

Ma se ai bambini viene fame proprio mentre guardano la tv di pomeriggio, che cosa è meglio che mangino?

“Certo, è meglio un frutto che una merendina. Ma non basta: indipendentemente da quale tipo di pasto sia – colazione, merenda, pranzo o cena – l’obiettivo è proprio evitare che si mangi davanti alla tv. Anche perché i bambini piccoli non sono ancora in grado di distinguere tra realtà e finzione e guardando la tv assorbono acriticamente spot e messaggi diseducativi”.

Anche videogame e computer inducono alla sedentarietà. Quale dovrebbe esserne il consumo massimo al giorno?

“È ampiamente dimostrato che i bambini sovrappeso passino mediamente più tempo davanti a uno schermo, che sia quello della televisione o del computer. Per questo raccomandiamo una soglia massima di due ore al giorno complessive. Poi, se proprio vogliono giocare ai videogame meglio che utilizzino quelli dinamici, che almeno richiedono del movimento. In ogni caso, pc e soprattutto tv non devono stare nelle camere dei bambini: solo così si può evitare che abbiano un consumo smodato e che si distraggano durante lo studio e i compiti a casa. Oltretutto, per quanto riguarda il computer, non lasciarlo nella camera dei bambini, ma metterlo in uno spazio comune aiuta anche ad un miglior controllo parentale, il che, in questi tempi di pericoli in agguato nella rete, non guasta affatto”.

Ma a che età si può iniziare a fare educazione alimentare ai propri figli?

“Si comincia sin dalla nascita con l’allattamento al seno, abituando il bambino a richiedere da mangiare nelle giuste quantità e quando ha fame, e rispondendo correttamente alle sue richieste, il che significa non offrirgli il seno semplicemente perché sta piangendo, ma solo quando si è ragionevolmente capito che ‘quel’ pianto è dovuto a fame. E dal momento che i bambini imparano molto di più da quello che vedono piuttosto che da quello che viene detto, successivamente è fondamentale che i genitori diano ai propri figli il buon esempio. Se invece avranno cattivi comportamenti alimentari non potranno avere abbastanza autorevolezza da ergersi a paladini di una corretta alimentazione”.