

# Il paradosso degli 11 anni Più alti, sportivi, più obesi

Torino: i dati contraddittori (in apparenza) sui bambini di prima media

**L'INDAGINE**  
È l'unica in Europa  
la compie l'Istituto  
di medicina dello sport

**IL CAMPIONE**  
Sono i nuovi iscritti  
alle medie nel 2011  
quasi 7 mila undicenni

**39%**

**sovrappeso**  
Tra i maschi  
il 39%  
del campione  
presenta  
un eccesso  
significativo  
di peso

**17%**

**agoniste**  
Le femmine  
(62,5%) prati-  
cano sport,  
ma rimane  
bassa per le  
ragazze la  
pratica agoni-  
stica

**il caso**  
**SILVIA GARBARINO**  
TORINO

**S**portivi, informati, sani, alti ma sempre più in carne. Tendenze all'obesità. Sono i nostri figli e i loro coetanei, vittime di una delle tante contraddizioni della nostra società.

La ricerca compiuta dall'Istituto di Medicina dello sport di Torino (come fa, ritualmente, da trent'anni) sugli studenti torinesi della prima media (iscritti nell'anno scolastico 2011/2012), l'unica esistente in Italia, in Europa e «persino in America» - come sottolinea il vice direttore del centro Piero Astegiano - valuta numerosi parametri per studiare il loro rapporto con le attività sportive. Uno studio scientifico curato dal professore Gian Pasquale Ganzit su un campione di 6.873 undicenni, con leggera prevalenza maschile (3610 contro 3263 femmine), campione in rialzo rispetto al numero delle visite compiute per la ricerca del 2007 grazie all'incremento dei bambini di origine non italiana (ma nati qui, sono il 13,5% del totale dei soggetti visitati).

Il dato più rassicurante, anche per il futuro della Sanità del Paese, è che crescono i soggetti che si dedicano regolarmente allo sport (il 70% dei maschi e il 62% delle femmine) anche se la pratica agonistica resta appannaggio dei maschi (48% contro il 27%

delle femmine).

Le discipline sportive più amate dai ragazzi sottoposti ai controlli sono quelle tradizionali per i maschi, ovvero calcio (40%) nuoto (16%) basket (10, 5%) con una predilezione per lo sci come secondo sport, mentre per le ragazze il must è la danza (27%) seguita da nuoto (22%) e pallavolo (13%) seppure il boom sia rappresentato da pattinaggio artistico - le gare durante i Giochi invernali del 2006 e la residenza di qualche mese di Carolina Kostner a Torino è stata molto più incisiva sulla scelta delle giovanissime di qualunque pubblicità - e dalla ginnastica artistica (rispettivamente 5% e 4,5%).

Questo diffuso interesse per l'attività fisica è in contrasto però con la riduzione di diverse abilità motorie nei giovani, come la capacità di andare in bicicletta, nuotare e sciare.

Campioni in divenire, magari in una specifica nicchia, ma incapaci di essere completi nei movimenti di base, globalmente gli undicenni sono più sani e si ammalano meno di un tempo, grazie alla prevenzione e alle vaccinazioni. I casi di

morbillo sono crollati, quasi scomparsi la rosolia e la pertos-

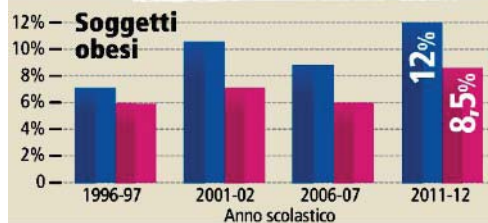
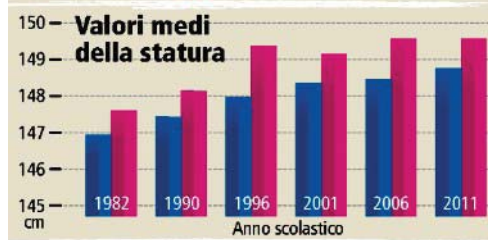
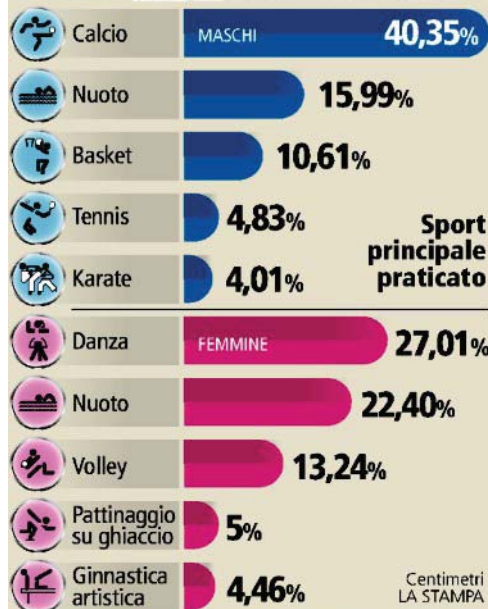
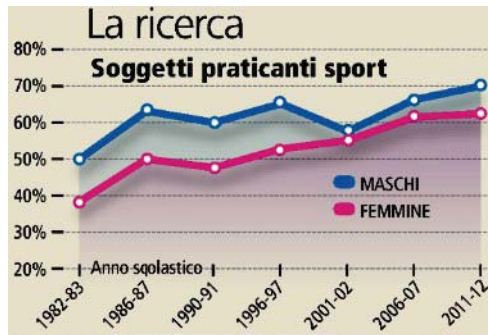
se, in specie se confrontati con gli Anni Ottanta, mentre «resiste» la varicella. In aumento invece le allergie, le cefalee e la carie dentaria. In netta riduzione anche gli interventi chirurgici per tonsille e appendiciti, in calo le fratture in particolare quelle degli arti superiori.

«Una miglior supervisione da parte degli adulti - dice Ganzit - e l'uso di calzature appropriate indicano una maggiore sensibilità alla prevenzione».

Il tasto dolente arriva con il peso: i ragazzi sono più alti di un tempo ma pesano di più. Così il 39% dei maschi e il 34% delle femmine sono in sovrappeso e di questi il 12% e l'8,5% sono per la medicina dei soggetti obesi. «Le cause dell'obesità sono riferibili a caratteristiche genetiche e all'influenza delle abitudini di vita - aggiunge il direttore della ricerca -. I bimbi sono troppo sedentari e hanno un'alimentazione non adeguata al dispendio energetico. Fanno sport tre ore la settimana per il resto non muovono un passo, sono troppo fermi».

Il consiglio dei medici è di fare giocare i ragazzi almeno un'ora e mezza al giorno: l'attività motoria che si compie in tal modo consente di bruciare le calorie ingurgitate in eccesso e di riportare i ragazzini a un appetito e a un dispendio energetico equilibrato. E chissà che non imparino anche i genitori.





Salute, al via studio legame fra dieta gestanti e obesità bimbi

Quanto incide la dieta adottata della mamma durante la gravidanza sul rischio per il neonato di sviluppare obesità e sindrome metabolica nei primi anni di vita? Che ruolo giocano i grassi in questo processo? Uno studio coordinato dall'Ospedale pediatrico Bambino Gesù e condotto in collaborazione con l'Azienda ospedaliera San Camillo Forlanini di Roma darà risposta a questi quesiti. In Italia l'idea di studiare come i grassi della dieta materna possano influire sull'espressione del nostro patrimonio genetico (epigenetica neonatale) è unica nel suo genere: nell'ambito del progetto di ricerca, finanziato dal ministero della Salute, saranno dapprima studiate mille donne in gravidanza per l'intera durata della gestazione (presso il San Camillo), mentre i nati verranno monitorati al Bambino Gesù nei dodici mesi successivi. Tutte le indagini riguardanti le mamme saranno effettuate sul materiale biologico che alla nascita del bambino viene cestinato (cordone ombelicale non criopreservato, materiale placentare, etc.); quelle successive sui piccoli, sempre non invasive, riguarderanno la valutazione della crescita e alcuni indicatori di rischio cardiovascolare, come la rigidità delle arterie. Secondo gli ultimi dati ufficiali, nel nostro Paese il 25 per cento dei bambini è in sovrappeso, con un picco che si registra nella fascia d'età 9-11 anni, mentre il 13 per cento è addirittura obeso. Tra i fini dello studio quello di valutare le modificazioni epigenetiche del Dna indotte dalla dieta materna che possono, quindi, in parte spiegare la trasmissione dell'obesità da una generazione all'altra e l'aumento dell'incidenza di obesità e complicanze cardiovascolari in età pediatrica (tra cui il diabete mellito e il fegato grasso). I ricercatori partono dall'ipotesi che un bambino nato da una madre che si è mal alimentata (mangiando molti grassi saturi)



# AGI Solution

## Obesità infantile, le bibite zuccherate aumentano il rischio



Venerdì 15 Marzo 2013, 19:00 in [Alimentazione Sana](#)  
di [Maria Vasta](#)

Mi piace

1

Invia

0

Tweet

*Le bibite zuccherate sono la causa principale di obesità infantile, ecco i risultati di un recente studio*



Bere **bibite zuccherate** e gassate non fa affatto bene alla salute, e può favorire l'**obesità infantile**. A sottolineare questo preoccupante dato di fatto ci ha pensato uno studio condotto dai membri della "**University of North Carolina**" di Chapel Hill, che ha giustamente posto all'attenzione di tutti il fatto che, far ingerire quantità smodate di bibite zuccherate ai propri figli, è un comportamento a dir poco nocivo per la loro **salute**. Inoltre, secondo quanto emerso, oltre a far male, il consumo di soda dolcificata, di **drink alla frutta** ed anche il consumo di energy drink ([dei quali abbiamo parlato già in passato](#)), è spesso correlato ad una cattiva alimentazione, che si ripercuote sulla salute fisica di tutti, grandi e piccini.

Lo studio, i cui risultati sono stati pubblicati sulle pagine dell'*American Journal of Preventive Medicine*, prende in esame i dati raccolti da statistiche condotte negli anni che vanno dal 2003 ed il 2010.

Il campione esaminato dagli studiosi è composto da 10.955 **bambini**, la cui età è compresa fra i 2 e gli 8 anni, e dimostra chiaramente che le principali cause del maggior apporto calorico fra i bambini di 1-5 anni e quelli fra i 6 e gli 11 anni, sarebbero proprio le famose e saporite **bibite** zuccherate, come sottolinea lo stesso autore della ricerca **Kevin Mathias**.

Detto questo, cari genitori, le alternative alle bibite in questione sono davvero molte, per assicurare **benessere** e salute ai vostri amati figli, non vi resta quindi che mettere finalmente da parte le bevande zuccherate ed optare magari per un buon **succo di frutta** naturale e **senza zuccheri aggiunti**.