



NEWS

Ultimo aggiornamento: 11/03/2013

## Genitori ben informati prevengono l'obesità dei bambini



Educare i genitori ad adottare comportamenti alimentari corretti e uno stile di vita attivo per i loro figli fin dalla più tenera età può ridurre il rischio che sviluppino sovrappeso e obesità negli anni successivi. Ma quali interventi sono efficaci a modificare le **abitudini alimentari** e lo stile di vita dei bimbi? A questa domanda ha cercato di dare una risposta un gruppo del Centro di ricerca per l'attività fisica e la nutrizione della Deakin university di Burwood, in Australia, con un articolo pubblicato sulla rivista Pediatrics. Un gruppo di 542 genitori di bambini dell'età media di 4 mesi è stato esposto per un periodo di 15 mesi a 12 ore settimanali di informazione su corretti tipi di alimentazione e su durata e frequenza dell'**attività fisica** nella vita quotidiana. Con analoghe modalità, a un secondo gruppo di genitori sono state invece fornite informazioni utili alla **crescita** ma non riguardanti l'educazione alimentare e sportiva dei propri figli. I ricercatori hanno poi valutato alcuni parametri come il tipo di dieta, l'attività fisica, l'indice di massa corporea e la durata della permanenza davanti alla Tv dopo 1, 5 e 16 mesi. «I figli dei genitori informati consumavano meno bibite fuori dai pasti e una quantità minore di **snack dolci**, oltre a guardare la televisione per tempi inferiori rispetto agli altri bambini» afferma Karen Campbell, primo autore dello studio. «Non abbiamo però riscontrato alcuna differenza significativa nella crescita e nell'indice di massa corporea entro i 20 mesi d'età, anche se non è da escludere che il mantenimento di questi tipi di comportamenti alimentari possa avere un impatto positivo più a lungo termine. Proprio per questo motivo, stiamo seguendo un gruppo di bambini fino all'età di 5 anni e l'esito di questo monitoraggio sarà disponibile entro la fine del 2013» prosegue Campbell. Tradurre i risultati di questo studio nel mondo reale potrebbe avere un impatto positivo sulla salute dei bambini con costi relativamente bassi. Senza contare che la maggiore disponibilità di cibi sani in casa e l'effetto emulativo potrebbero avere effetti positivi anche sugli altri membri della famiglia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

[Articoli correlati](#)

Agipress - Notizia n.24906

del 12/03/2013 - 17.07.13

### **Nasce in Maremma il centro per la lotta all'obesità infantile**

Agipress - Nasce in Maremma il centro per la prevenzione e la lotta dell'obesità infantile.

Partirà dal Village Camping il Fontino e da un'equipe di professionisti del settore, la battaglia ai chili di troppo nella giovane età e, soprattutto, alle cattive abitudini alimentari. L'obesità infatti si avvia ad essere la sfida più urgente per la tutela della salute.

L'Organizzazione mondiale della sanità ha quantificato un raddoppio di obesi nel mondo tra il 1980 e il 2008, di un triplicarsi in Europa negli ultimi trent'anni, di un 20 per cento di obesi nelle metropoli cinesi. Per questo il professor Marco Gasparotti, docente chirurgia plastica ed estetica master università di Siena si è adoperato per creare "La fondazione italiana per la lotta all'obesità infantile", un'organizzazione che insegue un importante obiettivo e che può contare su figure internazionali. Il progetto, che prende vita anche nei comuni della Società della Salute delle Colline Metallifere, è nato con l'intento di portare avanti un percorso rieducativo, alimentare e comportamentale dei bambini e delle loro famiglie che possa arrestare il trend positivo (+2% annuo) dell'incidenza del sovrappeso e dell'obesità infantile nel nostro paese e nel mondo, che oggi interessa il 43% dei bambini. La Toscana non ne è certo esclusa e la Fondazione ha già avviato un protocollo di intesa con l'ospedale Meyer di Firenze per combattere insieme il problema. Come ogni disfunzione l'obesità comporta degli effetti negativi più o meno gravi non solo sulle condizioni di vita di chi ne soffre, ma anche su quella dei familiari e, indirettamente, sulla collettività. Influisce sull'immagine che i bambini hanno di loro stessi, inducendoli spesso ai comportamenti che sono tipici di questa patologia: passare molte ore davanti alla tv, non voler partecipare ad attività con i coetanei, scarso impegno scolastico, modificazione del carattere, con conseguente emarginazione per diversità. Ma per ottenere cambiamenti durevoli è utile un approccio di tipo comportamentale, inteso non solo come perdita esclusiva di peso corporeo, piuttosto come adozione di comportamenti finalizzati al cambiamento degli stili di vita, che contribuiscono cioè ad accrescere il livello di autoefficacia del bambino migliorandone l'autostima. Il gruppo di lavoro multiprofessionale e multidisciplinare che si è istituito in Maremma ha già organizzato le settimane di campus con programmi personalizzati, laboratori di educazione alimentare, attività fisiche e, soprattutto, tanto divertimento per affrontare nel modo più gradevole l'esperienza. "L'albero delle mele", questo il nome del Children's camp of Tuscany, ospiterà nei mesi estivi bambini dai 7 ai 14 anni nel Village Camping Il Fontino " sito in uno degli angoli più suggestivi e selvaggi della Maremma Toscana; sorge alle pendici di Scarlino, immerso in un parco incontaminato di 43mila mq, rappresenta un connubio perfetto tra natura e comfort, una realtà a misura di famiglia ed in particolare modo a misura di bimbo.

## Italiani sempre più a rischio obesità



Gli italiani sono sempre più a rischio obesità. Nell'arco di dieci anni è infatti aumentata la quota delle persone in sovrappeso o obese con più di 18 anni. Questo è quanto emerge dalla lettura del rapporto Istat in collaborazione con il Cnel, *Bes 2013*, secondo cui nell'ultimo decennio la percentuale dei soggetti in sovrappeso o obesi è passata dal 42,4% del 2001 al 44,5% nel 2011.

Ma ciò che desta maggior preoccupazione è un altro dato: l'aumento di peso negli ultimi anni risulta essere più marcato soprattutto tra i più giovani.

Questo incremento, spiega il rapporto, è principalmente dovuto ad uno stile di vita sedentario e ad una cattiva alimentazione.

Troppi italiani, infatti, non svolgono attività fisica. Tra gli adulti, la quota delle persone che non svolge alcuna attività fisica nel tempo libero tocca il 40%. Mentre ben l'80% della popolazione consuma quotidianamente meno frutta e verdura di quanto raccomandato dai nutrizionisti.

Tuttavia gli adulti fumano e bevono di meno rispetto al passato: se nel 2001 i fumatori erano il 23,7% della popolazione con più di 14 anni ora, nel 2011, sono il 22,7%.

Discorso diverso per i più giovani, che continuano a fumare ed ad abusare di bevande alcoliche.

Stando alle rilevazioni Istat, infine, ad essere penalizzati sono soprattutto i residenti nel Mezzogiorno e le persone con estrazione sociale più bassa.