

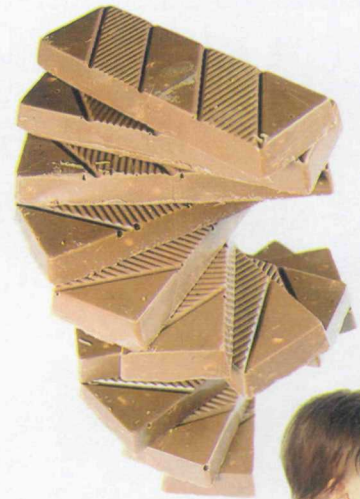
Il Paese dei bambini che pesano troppo

STANNO ORE DAVANTI ALLA PLAYSTATION, MANGIANO TROPPO E SOPRATTUTTO MALE. E AL SUD INGRASSANO PIÙ CHE AL NORD.



I bambini italiani sono ipernutriti e, soprattutto, fanno poco movimento. Pesano le merendine, le bibite gassate e le patatine fritte, ma pesano ancor di più le ore passate davanti alla Playstation e alla televisione. È un fenomeno che viene troppo spesso sottovalutato. L'eccesso di peso in età infantile condiziona l'obesità adulta, una vera e propria malattia con elevati costi sociali. Eppure i dati sono tutt'altro che confortanti.

Secondo i risultati dell'indagine *Okkio alla salute* realizzata su un campione regionale di migliaia di alunni delle scuole primarie e finanziata dal Ministero, un milione e 100 mila bambini tra i 6 e gli 11 anni sono in eccesso di peso, 380 mila sono obesi, pari a una percentuale rispettivamente del 23,1 e dell'11,5 sul totale dei coetanei. Michele Caruba, direttore del centro studi e ricerche sull'obesità dell'Università di Milano, ha parlato di «una vera e propria epidemia». L'obesità ha una componente genetica. La ricerca tuttavia mette in luce come il fenomeno dipenda anche da comportamenti sociali locali.



La mensa scolastica combatte la ciccia

C'è una relazione tra il peso forma dei nostri bambini e il fatto che frequentino, o meno, con regolarità la mensa scolastica? Il mensile *Tuttoscuola* ha messo a confronto i dati dell'indagine *Okkio alla salute* con quelli degli alunni che pranzano a scuola. Com'è noto, nel nostro Paese il servizio della mensa non è diffuso in modo omogeneo in tutte le regioni. Sembra che la mensa scolastica faccia bene alla salute o che comunque i menù calibrati dai dietologi, inflessibili

quanto a minestra di legumi, pesce, verdura e frutta, aiutino a mantenersi magri. Nelle scuole del Sud infatti, dove gli alunni in sovrappeso toccano le percentuali massime, solo il 7,7% dei bambini dai 6 agli 11 anni fruisce della mensa scolastica. Nelle isole è sovrappeso il 38% e va in mensa il 6,8%. Nel Nordovest fruisce della mensa il 46,2% degli alunni ed è sovrappeso solo il 27,7%. Che in ogni caso è sempre troppo.



E a merenda si mangia frutta

Guai a togliere ai bambini la merenda. È un rito irrinunciabile, un fatto di salute e anche una festa, quella di metà mattina e di metà pomeriggio. Sarebbe bene però che almeno una delle due fosse a base di frutta fresca, anche per contenere il consumo delle merendine e dei succhi eccessivamente zuccherati. Ha dato il buon esempio *Michelle Obama*,

Salvo poche eccezioni, i bambini delle regioni meridionali sono maggiormente a rischio. In Campania, per esempio, quasi la metà dei ragazzi è sovrappeso (48,8%); in Friuli, al contrario, è in eccesso di peso solo il 25,2%. In Calabria lo è il 41,7%; in Sardegna il 25,3%. In generale, il 43,8% dei bambini del Sud dovrebbe affrontare una malinconica necessità: mettersi a dieta. Come dire che bisogna scegliere: o la dieta mediterranea o le merendine, o la pizza o il cheeseburger. Insieme sono deleteri.

SIMONETTA PAGNOTTI

Lo dice l'indagine Okkio alla salute: un milione di bambini tra i 6 e gli 11 anni supera il peso forma indicato per l'età.



11,5%

I bambini obesi in età da scuola primaria.

mettendosi a coltivare personalmente frutta e verdura alla Casa Bianca. **Da noi ci prova il progetto Frutta nelle scuole - Nutrirsi bene: un insegnamento che frutta** (foto a sinistra).

A scuola un progetto promuove la frutta a merenda.



L'iniziativa, finanziata dalla Comunità europea, prevede la distribuzione gratuita di frutta in 1.700 scuole elementari italiane, con 325 mila ragazzi coinvolti. Tra marzo e maggio si distribuiscono per 20 giorni a scuola confezioni di frutta biologica, già sbucciata e tagliata, servita rigorosamente a merenda, a cura della cooperativa Apofruit di Cesena. Il progetto educativo è accompagnato da giornate a tema, iniziative didattiche e gadget per i bambini.



LA CULTURA FA BENE ALLA LINEA

Anche la cultura mantiene magri. Soprattutto quella della mamma, specialmente se è una donna che lavora. L'indagine rivela infatti come il titolo di studio e l'impegno lavorativo delle madri condizionino molto spesso il peso forma dei figli. Chi ha la mamma in possesso del solo titolo di licenza media

inferiore rischia di più l'eccesso di peso. **Un buon 39,3% contro il 29,7% dei figli di mamme laureate. I figli delle mamme con diploma di scuola superiore si posizionano decisamente a metà strada (35,2%).** Questo vorrebbe dire che le madri più istruite sono mediamente più attente alla dieta dei figli. Il che non significa che necessariamente dedichino più tempo materiale alla cucina. Sono infatti in minor sovrappeso i figli delle madri che lavorano rispetto ai figli delle madri senza occupazione: il 35,2% contro il 38,8%. S.P.



Muoviamoci, è il motto di Michelle

Michelle Obama, first lady d'America, ha fatto della campagna contro l'obesità la propria missione. La vediamo ritratta con i bambini durante la tradizionale festa di Pasqua alla Casa Bianca, una Easter Egg Roll, quest'anno all'insegna dei giochi movimentati per stanare e coinvolgere anche i piccoli più sedentari.