



PREVENIRE L'OBESITÀ INFANTILE



OBESITÀ INFANTILE: il ruolo dell'ambiente

Secondo gli ultimi report epidemiologici dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, in Italia, **più del 40% dei bambini nella fascia di età 6-9 anni ha problemi di peso**: 23% sono in sovrappeso, 15% obesi (classe I), 4% obesi (classe II) [1].

In un precedente articolo abbiamo affrontato il ruolo della condizione metabolica della gestante nella programmazione del comportamento verso il cibo del nascituro. Questa è la **causa di un imprinting biologico** che

predispone il bambino a sviluppare sovrappeso e obesità durante l'infanzia e l'adolescenza.

Tuttavia, **l'obesità è una condizione multifattoriale** che viene determinata dall'interazione dell'individuo con un ambiente, domestico o di comunità, che facilita le cattive abitudini, a scapito di quelle più salutari.

L'ambiente obesogenico

Un **ambiente** che favorisce lo sviluppo di una condizione di obesità o che stimola comportamenti che portano all'eccesso di peso si definisce **obesogenico**.

Secondo questa definizione nelle città in cui viviamo possiamo individuare varie categorie di fattori esterni obesogenici: **fattori che favoriscono la SEDENTARIETÀ** e **fattori che favoriscono ABITUDINI ALIMENTARI SCORRETTE**.

Educazione alimentare a scuola

Nella popolazione infantile e adolescenziale, nel pieno del suo sviluppo fisico e intellettuale, le ripercussioni dei fattori obesogeni sulla salute si acutizzano. Inoltre, **nell'età scolare si definiscono le abitudini che i bambini si porteranno dietro per tutta la vita**, fra queste anche quelle alimentari. Considerando le ore che ogni bambino passa a scuola, questa può avere una forte influenza ed essere parte della soluzione, assieme alle famiglie, per modificare e/o scongiurare i determinanti dell'obesità.

La scuola è il luogo ideale per attuare i principali sforzi educativi in termini di prevenzione. In effetti, è sempre più diffusa la preoccupazione per la salute del bambino, tanto che le scuole primarie e secondarie hanno attivato molteplici linee di intervento. Dall'introduzione di ore dedicate alla **educazione alimentare**, all'aumento delle ore di **educazione fisica**, alla **pianificazione dei menu** delle mense in collaborazione con specialisti della nutrizione affinché si rispettino razioni e frequenze raccomandate di consumo giornaliero di macro e micronutrienti.

Il ritorno a scuola sano ed equilibrato

Per evitare che la scuola si configuri come un ambiente obesogenico, i genitori possono prestare attenzione:

- alle ore di **educazione fisica** e di **attività ricreativa** all'aria aperta previste;
- alle attività che **incoraggiano gli spostamenti** da/per la scuola a piedi o in bicicletta;
- alla **tipologia di alimenti** disponibili per la merenda e nei menù della mensa: ad esempio la prevalenza di bibite zuccherate, dolci industriali, affettati ed insaccati, pane industriale e pizza a scapito di cereali, legumi, pesce, frutta e verdura;
- alla **presentazione degli alimenti**: ad esempio la frequenza di fritti, purè e creme di verdure, crocchette di pesce o pollo;
- alla **variabilità stagionale** degli alimenti.

3 idee di merenda

Per iniziare al meglio l'anno scolastico, vi diamo **3 idee di snack** per la merenda:

1: pane integrale con formaggio fresco e crema spalmabile di pomodorini secchi e noci



2: hummus di ceci con bastoncini di carote crude (o altra tipologia di verdura cruda: cetrioli, finocchio, sedano)



3: yogurt magro con frutta e topping di frutta secca (preferire nocciole e noci per il contenuto di grassi – rispettivamente – monoinsaturi e omega-3)



Referenze:

[1] World Health Organization (WHO) European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI); Spinelli A, Buoncristiano M, Kovacs VA, et al. Prevalence of Severe Obesity among Primary School Children in 21 European Countries. *Obes Facts*. 2019;12(2):244-258.
doi:10.1159/000500436

Per approfondire su LipiMagazine:

Il "peso" dei rapporti sociali nell'obesità

Articolo a cura del Gruppo redazionale di Lipinutragen

Le informazioni riportate non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto tra professionista della salute e paziente.

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 56185566 : ©IKO

