



Bambini e adolescenti

scarsa attività fisica e sedentarietà predispongono all'obesità

Uno studio dell'Osservatorio Grana Padano evidenzia lo stile di vita di bambini e adolescenti che predispone e causa l'aumento di peso

E' ormai risaputo che l'attività fisica incide sul peso corporeo per questo motivo gli esperti dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano hanno valutato le abitudini alimentari di circa 500 ragazzi, con età compresa tra i 6 e i 17 anni. E' stato calcolato il BMI (l'Indice di Massa Corporea), valutate le abitudini alimentari e lo stile di vita, inteso come ore di studio, sonno e soprattutto di attività fisica. I ragazzi sono stati valutati in base al sesso e alle fasce d'età (6-10\11-13\14-17).

Michela Barichella, medico dietologo, ASST Gaetano PINI-CTO Milano, membro del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Grana Padano riferisce che: *"Dallo studio emerge l'importanza dell'attività fisica, ma non solo, si conferma l'importanza della prima colazione, del sonno ristoratore e l'importanza di ridurre l'utilizzo di videogiochi e inattività che inevitabilmente portano a sovrappeso e obesità".*

La maggior parte dei ragazzi 73.5% degli intervistati, dorme mediamente tra le 8 e le 10 ore, ma dallo studio emerge che dormire poco, meno di 8 ore non predispone ad un BMI più basso, anzi i ragazzi che dormono poco hanno un BMI più alto rispetto a chi dorme di più. Mediamente il tempo dedicato allo studio in casa dai ragazzi è di 1-2 ore al giorno e questo non influenza il loro BMI. Il BMI è invece influenzato dalle ore passate davanti a tv e ai videogiochi, il 31,6% dedica oltre 3 ore a questa attività e ha un BMI maggiore rispetto ai coetanei che trascorrono meno tempo con i videogiochi.

Per quanto riguarda l'attività fisica risulta che all'aumentare dell'attività motoria moderata diminuisce il BMI in tutte le fasce d'età e per entrambi i sessi. Si evidenzia, però, che il 23% degli intervistati fa meno di 30 minuti al giorno di attività, valore basso rispetto a quanto consigliato dalle linee guida della OMS.

Per quanto riguarda le abitudini alimentari il BMI è più basso negli individui che mangiano più di 2 volte alla settimana il pesce, alimenti integrali e legumi. Chi mangia gli alimenti fritti ha un BMI più elevato soprattutto se il consumo è bisettimanale. E' importante anche la distribuzione dei pasti per mantenere un BMI nella norma ed è fondamentale il ruolo della prima colazione, infatti, chi fa colazione a casa ha un BMI più basso rispetto chi non la consuma. Fare la colazione al bar o fuori di casa predispone, invece, ad avere BMI più elevato.

*"I nostri bambini e ragazzi si muovono in media troppo poco – spiega **Claudio Maffei, professore di Pediatria all'Università di Verona, membro del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Grana Padano** - con danni evidenti soprattutto nel lungo termine, quali scarsa mineralizzazione ossea e sviluppo muscolare, maggiore fragilità psicologica, oltre a un più alto rischio metabolico. Per prevenire e/o curare obesità, diabete, dislipidemie e ipertensione, ci si concentra sull'alimentazione e spesso si sottovaluta l'importanza dell'attività fisica che invece, è fondamentale quanto l'alimentazione nel regolare la "macchina metabolica" di ciascuno di noi, fin da bambini. Ottimo a tal riguardo l'esempio dei genitori: se i genitori praticano con regolarità attività fisica anche i loro figli lo faranno, con un grande beneficio per tutta la famiglia."*

L'Osservatorio Grana Padano ricorda che da pochi mesi sono disponibili, sul sito del Ministero della salute, le nuove Linee d'indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e a sottogruppi specifici di popolazione.

I 10 consigli degli Esperti dell'Osservatorio Grana Padano

Ridurre le ore davanti alla tv e ai video giochi: **non più di 2 ore al giorno.**

Fare attività fisica: **almeno 1 ora ogni giorno.**

Aumentare il movimento: **bici e scale al posto di motorino e ascensore.**

Fare colazione tutti i giorni: **meglio se a casa e con cibi semplici.**

Mangiare il pesce: **almeno due o tre volte a settimana.**

Prediligere alimenti integrali: **pane e pasta integrali almeno 1 porzione al giorno.**

Mangiare più frutta e verdura: **3 porzioni di frutta e 2 di verdura ogni giorno.**

Ridurre soft drink e **bevande zuccherate.**

Evitare l'assunzione di alcol: **niente alcolici prima dei 21 anni.**

Dormire regolarmente: **almeno 8 ore al giorno**

Desenzano del Garda, Brescia, 5 giugno 2019