

## Obesità infantile

Scritto da Marco Mambelli

Domenica 08 Gennaio 2012 17:43

---



Da poche settimane l'Istat ha pubblicato il resoconto di uno studio condotto nel 2010 su circa 19.000 famiglie italiane e su circa 5.000 minori con età compresa tra i 6 e 17 anni. L'esito dell'attività ha rilevato che il problema del sovrappeso e dell'obesità nell'età infantile e adolescenziale è spaventosamente aumentato in dieci anni. Un bambino su tre, tra i sei e undici anni pesa troppo, il 13% circa è obeso, mentre il 26% circa è in sovrappeso. Purtroppo ci stiamo avvicinando alle percentuali che si registrano in paesi come gli Stati Uniti d'America. Non voglio usare mezzi termini, i dati rilevati sono allarmanti e il problema è molto serio. L'aumento dei minori affetti da sovrappeso e/o obesità comporta una serie di problemi collegati alla salute e alla vita sociale. Infatti si moltiplicano le possibilità di contrarre tutte le più comuni malattie metaboliche, nonché a problemi osteoarticolari. Tutto ciò comporta l'aumento di fenomeni collegati al disagio sociale di coloro che devono vivere in queste condizioni, oltre all'aumento sempre più crescente dei costi della sanità pubblica. Mezzo secolo fa la maggior parte dei bambini era magra. Semplice, basta ripercorrere i ricordi e sicuramente rammentiamo che si andava a scuola a piedi, al pomeriggio si giocava all'aperto, si mangiava un cibo più semplice e non vi era la possibilità di trovare distributori automatici di merendine...tutti i pasti si consumavano in casa. E' giusto che il progresso ci abbia migliorato la qualità della vita, ma attenzione perché il troppo benessere ci può anche uccidere. Le regole da seguire sono poche e semplici, sono sempre le solite, dobbiamo solo ritrovare la consapevolezza che i vari aspetti della vita quotidiana sono collegati tra loro in un'unica strada per il raggiungimento dell'armonia e del benessere. Somministriamo ai nostri ragazzi pasti semplici, cercando di scegliere cibi e bevande con pochi zuccheri. Preferibile scegliere cibi ricchi di fibra e poveri di grassi. Ma queste sono cose che sentiamo tutti i giorni in decine di trasmissioni televisive. Quello che più conta è che dobbiamo cercare di ricostruire nei nostri ragazzi e in noi, la coscienza del benessere che passa attraverso un salutare stile di vita.