

Quasi un bambino modenese su tre è in eccesso di peso

# A nove anni già obesi nove bambini su cento

**I dati emergono da uno studio condotto nel marzo 2005 dal Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione in otto scuole elementari di Modena e provincia**

di Alberto Tripodi, Laura Ferrari, Simona Midili, Sabrina Severi, Ornella Tronfio \*

**I**l 23,4% dei bambini di 9 anni residenti in provincia di Modena è in sovrappeso (i maschi sono più delle femmine), mentre il 9,1% è obeso. Il quadro emerge da uno studio condotto nel marzo 2005 in provincia di Modena, su bambini di 9 anni, frequentanti la terza Elementare. L'indagine è stata coordinata dal Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, in collaborazione con il servizio Pediatria di Comunità, in otto scuole (tre di Modena e le altre a Carpi, Fiorano, Medolla, Sassuolo e Serramazzoni): **complessivamente 274 bambini ai quali sono stati misurati peso ed altezza**. Attraverso un questionario sono state anche valutate abitudini e preferenze alimentari dei bambini e delle loro famiglie. La percentuale di "eccesso di peso" evidenziata in bambini di 9 anni a Modena e in provincia è leggermente più alta del valore medio riscontrato nell'intera regione Emilia Romagna. **A preoccupare ulteriormente è il fatto che a 9 anni i bambini risultano maggiormente in eccesso di peso (quasi 3 punti percentuali) rispetto a quanto riscontrato, in una analoga indagine realizzata nell'anno 2003, in bambini di 6 anni di età.** Questo significa che, nell'infanzia,

il sovrappeso tende ad essere più diffuso con l'aumentare dell'età.

## I principali errori alimentari

Nel determinare l'elevato livello di sovrappeso nei bambini, sono certamente importanti i comportamenti alimentari non equilibrati. Fortunatamente, la grande maggioranza dei bambini effettua la prima colazione, prevalentemente con uso di latte e prodotti da forno. La buona abitudine della colazione, che appare anche sufficientemente equilibrata dal punto di vista qualitativo, viene però vanificata nei pasti successivi, a partire dallo spuntino del mattino in cui sono troppo diffusi cibi e bevande ad alto tenore energetico (dolciumi, snack dolci, panini imbottiti, succhi di frutta). Simile è la composizione dello spuntino pomeridiano, dove si assiste, di positivo, ad un maggior consumo di frutta. **Nel complesso ben il 30% dei bambini di 9 anni consuma, una o più volte al giorno, le cosiddette "merendine"**, caratterizzate da una notevole quantità di grassi e zuccheri e quindi da un eccessivo tenore calorico.

Anche questa ultima indagine conferma l'avversione dei bambini nei confronti di frutta e di verdura: solo la metà dei bambini consuma frutta almeno una volta al giorno e **solo un bambino su quattro consuma verdure almeno una volta al giorno**. Siamo, quindi, ben lontani dalle 5 porzioni al giorno raccomandate sia ai bambini che agli adulti per la ricchezza di fibre, vitamine e sostanze antiossidanti, e la povertà di calorie.

## E l'attività fisica?

L'attività sportiva organizzata è svolta dal 65% dei bambini esaminati in provincia di Modena, con una preferenza per il calcio da parte dei maschi e per la danza da parte delle bambine. Altri sport molto praticati sono il nuoto e la pallavolo. Pur-

troppo, solo la metà dei bambini pratica lo sport per più di 2 ore a settimana (ma generalmente meno di 4), per cui si può affermare che questa attività ha un valore estremamente limitato nel controllare condizioni di sovrappeso o di obesità. Ben più importante sarebbe un'attività fisica non sportiva con gli amici od anche da soli (giochi attivi, corse, bicicletta, ecc). In realtà, i dati raccolti evidenziano come mediamente i bambini di 9 anni della provincia di Modena, svolgano **solo 2 ore e mezzo al giorno di attività vivace**, mentre più del doppio è il tempo dedicato quotidianamente ad attività sedentarie (videogiochi, televisione, computer, lettura, ecc).

## L'influenza della famiglia

Come già evidenziato in altre indagini svolte a livello nazionale ed internazionale, dall'analisi effettuata sull'intero campione regionale risulta che **famiglie dove è presente un genitore sovrappeso od obeso hanno maggiori probabilità di avere il figlio nella stessa condizione**. A tale proposito va sottolineato che a Modena, più della metà dei papà dei bambini studiati sono in sovrappeso, percentuale che scende ad un quarto nelle madri.

Alcuni risposte ai questionari, suggeriscono come in molti casi vi sia un atteggiamento di parziale rinuncia dei genitori all'educazione dei figli verso una sana alimentazione. Infatti, nel caso in cui il figlio rifiuti un cibo, solo un terzo dei genitori cerca di convincerlo a mangiare. In tutti gli altri casi viene evitata qualsiasi discussione, quindi o si propone un altro cibo oppure non si insiste.

I motivi di tale atteggiamento sono riconducibili all'impegno lavorativo (la quasi totalità dei padri e l'80% delle madri prese in esame) ed al poco tempo a disposizione dei genitori.

**Il principale criterio che influenza le scelte alimentari delle famiglie è**





rappresentato dalla “facilità di preparazione,” dichiarato da circa il 70% degli intervistati, seguito dalla “abitudine” e dalle “informazioni sul contenuto”. Circa la metà degli intervistati sottolinea l’importanza anche della “sicurezza alimentare” e di “tentare di mangiare sano” mentre il “prezzo” rappresenta un criterio di scelta solo per il 25% delle famiglie. Generalmente, la famiglia si riunisce solo alla sera.

### Il ruolo della televisione e della pubblicità

**In provincia di Modena il 25% dei bambini di 9 anni presi in esame guarda la televisione ben oltre le 2 ore al giorno, il limite ritenuto accettabile dagli studiosi, prevalentemente nella seconda metà del pomeriggio e nella prima serata.**

Meno del 20% dei genitori e meno del 15% dei bambini indagati afferma di farsi guidare dalla pubblicità nella scelta dei cibi (evidenziando in questo modo una diffidenza verso i messaggi pubblicitari ingannevoli), ma nei fatti oltre tre quarti dei bambini modenesi chiede ai genitori, sempre o qualche volta, di acquistare i cibi pubblicizzati in TV, ed i genitori sono comunque propensi ad accontentarli.

### Quali le soluzioni possibili?

L’obesità ed il sovrappeso rappresentano un problema sanitario, in rapido aggravamento fin dall’età infantile. Considerando il fatto che l’obesità rappresenta un importante fattore di rischio per l’insorgenza di malattie croniche (fra le quali diabete, malattie cardiovascolari ed alcuni tipi di tumori) è necessario mettere in atto tutte le possibili misure di prevenzione. **La migliore prevenzione si può realizzare proprio nell’età infantile,** in cui vi è un minore radicamento delle abitudini alimentari e di vita e, comunque, esiste una maggiore predisposizione al cambiamento. E’ però fondamentale, per ottenere qualche risultato, che vi sia un impegno convergente delle principali figure educative che ruotano attorno al bambino, in particolare familiari ed insegnanti, ma anche le società sportive o, più in generale, le amministrazioni locali con interventi per facilitare, ad esempio, l’utilizzo di impianti sportivi, spazi all’aperto, percorsi pedonali o ciclabili.

\* Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

#### Info

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Tel. 059 435131  
e-mail: [siannutrizione@ausl.mo.it](mailto:siannutrizione@ausl.mo.it)  
[www.ausl.mo.it/dsp/sian.html](http://www.ausl.mo.it/dsp/sian.html)

P

P