

# Bimbi in FORMA

Per evitare sovrappeso e obesità, molto diffusi nel nostro Paese, i bambini devono seguire una dieta equilibrata. Con l'esempio dei genitori

Di Marina Cella

**G**rasso non è bello, soprattutto per i bambini. Se un tempo essere "in carne" era considerato sintomo di buona salute, oggi è stato dimostrato che i bimbi ciociottelli sono esposti a seri rischi per la salute. L'obesità infantile è ormai una vera emergenza e i numeri sono in costante aumento. Secondo l'International Obesity Task Force, sono 155 milioni nel mondo i bambini in età scolare obesi e sovrappeso,

americani in testa. Ma nemmeno in Italia c'è da stare tranquilli. Come dimostra l'indagine "Okkio alla Salute", condotta nelle scuole dai Ministeri del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali, sono oltre un milione e centomila i bambini tra i 6 e gli 11 anni con problemi di peso, più di 1 su 3, con maggiore incidenza nelle regioni meridionali. Le cause? Per metà sono genetiche, per il resto ambientali, cioè legate alla famiglia, all'alimentazione scorretta e alla sedentarietà.

## Pericolo doppio

«Sovrappeso e obesità infantili sono doppiamente rischiosi» dice il professor Claudio Maffeis, pediatra nutrizionista all'Università di Verona e relatore al convegno "Alimentazione, stili di vita e salute dei bambini", organizzato dal Barilla Center for Food and Nutrition nel maggio scorso. «In primo luogo perché possono avere conseguenze dirette sulla salute del bambino, causando problemi cardiovascolari, respiratori e osteoarticolari. Senza sottovalutare le ripercussioni psicologiche: il bimbo grasso viene



GETTY IMAGES

spesso isolato, ha scarsa autostima e può attraversare periodi di depressione. Ma l'obesità infantile va combattuta anche per le sue conseguenze sull'età adulta. L'eccesso di peso spesso permane anche dopo la crescita (in circa il 70% dei casi) e aumenta i rischi di varie patologie, soprattutto ipertensione, diabete e malattie cardiovascolari.

## Occhio alla ciccia

Come stabilire se un bambino è sovrappeso? Mentre per gli adulti vale la regola dell'indice di massa corporea, che non deve superare determinati valori, per gli adolescenti i parametri sono più complessi. Un metodo pratico, è quello di confrontare la circonferenza della vita con

**1 SU 3**  
SONO OLTRE  
UN MILIONE  
E CENTOMILA  
I BAMBINI  
ITALIANI TRA I  
6 E GLI 11 ANNI  
CHE HANNO  
PROBLEMI  
DI PESO,  
PIÙ DI 1 SU 3.  
SOPRATTUTTO  
NELLE  
REGIONI  
DEL SUD.

## SAPERNE DI PIÙ

\* Piatti gustosi, presentati in modo divertente, aiutano a far mangiare ai bimbi cibi poco graditi. Tante idee nei libri *La verdura non la mangio* (Red Edizioni, 12,90 €) e *101 ricette da preparare al tuo bambino* (Newton & Compton, 14,90 €).



## STARE BENE **salute nel piatto**

l'altezza: se è superiore alla metà della statura, può significare che il piccolo è sovrappeso.

### 5 pasti, frutta e verdura

«La terapia di un bambino obeso incomincia con la famiglia, perché è qui che il piccolo impara a mangiare, seguendo l'esempio dei grandi» aggiunge Maffei. In altre parole, l'obesità va prevenuta più che curata, a partire dalla gravidanza e dall'allattamento al seno che, secondo gli studi, riduce il rischio di eccessi ponderali. «In seguito, a partire dai 2-3 anni, i genitori dovrebbero insegnare ai propri figli un comportamento alimentare equilibrato, basandosi su 3 semplici regole. In primo luogo, consumare 5 pasti al giorno: colazione, pranzo, spuntino di metà mattina, merenda e cena. Per la colazione, che deve coprire circa il 20% delle calorie giornaliere, sono consigliabili latte o yogurt, pane o cereali, frutta fresca o spremuta. Fondamentale è anche la varietà della dieta, che deve comprendere alimenti di origine vegetale e animale e alternarli nel corso della settimana (cereali, legumi, ortaggi, frutta fresca, frutta secca, carne, pesce, uova, latte e derivati). Infine, mai dimenticare frutta e verdura, da consumare tutti i giorni». Consigli risaputi? Meno di quello che sembra, se in realtà, come dimostra l'indagine "Okkio alla salute", l'11% dei bambini non fa colazione, il 28% la consuma in modo inadeguato, l'82% sceglie una merenda troppo abbondante (più di 100 calorie) e il 23% non assume regolarmente frutta e verdura.

### Dieta fra i banchi

Oltre a mamma e papà, è compito della scuola educare i bambini a una sana alimentazione. A settembre, prende il via in tutta Italia la seconda edizione di "Frutta nelle scuole" ([www.fruttanellescienze.gov.it](http://www.fruttanellescienze.gov.it)), programma coordinato dal Ministero delle Politiche Agricole con il contributo dell'Unione Europea. Per l'anno scolastico 2010-2011 saranno coinvolti 8.400 istituti primari e distribuiti 7.400.000 kg di frutta e ortaggi certificati (Dop, Igp e bio), in confezioni singole, centrifugati e spremute. Supportati da materiale informativo per spiegare in modo semplice e diretto ai bambini, ma anche ai loro genitori, le caratteristiche e i benefici dei prodotti della terra. Si basa su un approccio giocoso e divertente al consumo di frutta anche il progetto "Mr Fruitness" ([www.fruitness.eu](http://www.fruitness.eu)), finanziato da Unione Europea e Cso (Centro Servizi Ortofrutticoli), con centri informativi nei punti vendita della grande distribuzione. Il protagonista è un super eroe in calzamaglia verde, Mr Fruitness appunto, con poteri speciali che gli derivano dalle sostanze benefiche della frutta e con un team di 5 amici frutti.

## SUGLI SCAFFALI



**SUL PANE** Buona con le fette biscottate o con il pane, è a base di frutta bio e zucchero delle mele (Fiordifrutta Rigoni di Asiago, 3,20 €).



**FRESCA** Contiene solo succo di arancia rossa spremuta pronta da bere, ricchissima di vitamina C (Dimmidisi, 2,50 €).



**VEGETALE** È priva di latte, uova e burro la crostata al cacao da agricoltura biologica (NutriMerende Bio Matt, 3,14 € 4 porzioni).



**IN TASCA** Cremosa polpa di mela bio nella pratica confezione da spremere (Frutta in tasca Teddi di Fattoria Scaldasole, 0,99 €).



**DA BERE** È buono come un frullato lo yogurt liquido con fermento probiotico (Mila Millo Drink, 1,89 € la confezione da 4).

## APPUNTAMENTI PER LE MAMME

\* Raccomandata dalle nonne e oggi rivalutata dai nutrizionisti, la merenda è una pausa spezza fame che aiuta i bambini a non abbuffarsi ai pasti principali. Il progetto "Buona Merenda" di Mulino Bianco, che tocca

50 città italiane, prevede incontri con gli esperti e giochi per i bimbi ([www.mulinobianco.it](http://www.mulinobianco.it)). In ottobre Mellin promuove il Mese della nutrizione infantile (da 0 a 3 anni), con consulenza gratuita sul sito [www.mesedellanutrizioneinfantile.it](http://www.mesedellanutrizioneinfantile.it) e seminari in diverse città italiane.

