
"Okkio" ai bimbi cicciotti

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

In Italia un bimbo su tre è in sovrappeso a causa di abitudini alimentari scorrette e comportamenti troppo sedentari. Come rimediare?

I bambini italiani sono tra i più grassottelli d'Europa e i maggiori livelli di obesità si registrano nel Centro-Sud: Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata. I dati emergono da uno studio condotto dal ministero della Salute e dal Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie, con il programma "[Okkio alla salute](#)", ha coinvolto 46.492 bambini appartenenti a 2.623 classi terze della scuola primaria, di età compresa tra gli 8 e i 9 anni.

Dai risultati dell'indagine emerge che il 10,2 per cento è in condizioni di obesità, mentre il 22,1 è in sovrappeso. Un bambino su tre, dunque, dovrebbe perdere peso, ma purtroppo, spesso, i genitori non si rendono conto che il proprio figlio ha un problema.

Ma allora, cosa fare? La prima regola per tutti sarebbe di puntare su un'alimentazione più naturale. Dunque via merendine confezionate o snack dolci e salati, bibite gassate e/o zuccherate, basta con la televisione, il computer e i videogiochi senza limitazioni di tempo e via libera allo sport. In questo caso, non servono attività agonistiche: basta andare a scuola a piedi o in bicicletta, fare una partita a calcio con gli amici o una corsa sui pattini e una buona quantità di calorie vengono bruciate divertendosi.

Vietato poi saltare la colazione o farla, al contrario, troppo abbondante. Si dovrebbero cercare di introdurre ogni giorno qualche porzione di frutta e verdure – anche se con i bimbi può sembrare una "mission impossibile" – ed evitare di posizionare nelle camerette dei ragazzi la televisione o di lasciarli giocare al cellulare o ai videogiochi per più di due ore al giorno. In questo modo, senza troppi sforzi, si metteranno le basi per evitare che nei nostri figli si sviluppino patologie cronicodegenerative, loro vivranno meglio e si ridurranno i costi sanitari e sociali di queste malattie.