

## Alimentazione

**Alimentazione sregolata, soprattutto tra adolescenti** - Niente di buono sul fronte delle **abitudini alimentari** che, anzi, sono **in peggioramento**. Le ragazze stanno via via adottando le abitudini meno salutari dei loro coetanei. **Ma le differenze tra maschi e femmine si acquiscono al crescere dell'età**. Per le bambine tra i 3 e 5 anni si osserva un trend crescente per il consumo di alcune verdure, uova e pesce, mentre per i bambini si osserva una preferenza nel consumo delle verdure. Le differenze maggiori tra i due sessi si fanno più marcate tra gli adolescenti di 14-17 anni e tra i giovani di 18-24 anni a sfavore del **genere femminile** per il quale è **in aumento sia il consumo di alcolici fuori pasto, per lo più di alcolici diversi da birra e vino**, sia il consumo di diversi tipi di alimenti proteici.

**Bambini e ragazzi hanno molti problemi con la bilancia, di più al Sud** - Il 22,9% dei bambini di 8-9 anni è risultato in sovrappeso e l'11,1% in condizioni di obesità. Complessivamente, i dati rilevati nel 2010 risultano leggermente inferiori (sovrappeso -0,9%; obesità -3,5%) rispetto a quelli osservati nel 2008, ma confermano livelli preoccupanti di eccesso ponderale. I bambini più in linea sono quelli del Nord, quelli con più problemi di bilancia vivono nel Centro-Sud. Le regioni che presentano, nel 2010 i valori maggiori sono per il sovrappeso l'Abruzzo (28,3%) seguito dalla Campania (27,9%) e a pari merito da Molise e Basilicata (26,5%), mentre per l'obesità le regioni maggiormente interessate dal fenomeno sono la Campania (20,5%), la Calabria (15,4%) e il Molise (14,8%). Nelle Province Autonome, invece, si registrano i valori minori (sovrappeso PA di Bolzano 11,4%; obesità PA di Trento 3,5%).

Dal confronto dei dati 2008-2010 si evidenzia nelle regioni Centro-settentrionali (a eccezione del Veneto che presenta una tendenza opposta dovuta alla notevole riduzione del numero di soggetti obesi che determina l'aumento dei soggetti in sovrappeso) una riduzione dei tassi di sovrappeso che oscilla tra il -17,9% del Friuli Venezia Giulia e il -1,5% del Piemonte. Gli incrementi, invece, riguardano il Meridione, tranne la Sicilia dove il trend è in diminuzione (-4,1%). La regione in cui si è registrato l'aumento più consistente è la Sardegna (+11,2%). Per l'obesità tra 2008-2010 si registra una diminuzione nelle regioni Centro-meridionali, a eccezione della Toscana e della Basilicata (rispettivamente con +1,4% e +3,7%) e della Sicilia i cui valori risultano stabili.

Tra le regioni del Nord, che presentano un trend in aumento, da evidenziare è la tendenza controcorrente del Veneto (-4,1%), ma soprattutto della Valle d'Aosta che presenta anche la maggiore riduzione in assoluto pari a -31,1%.

**Nonostante l'Italia abbia una tradizione alimentare tra le più sane al mondo, anche questo vantaggio si va perdendo:** "oggi, purtroppo a tavola comanda il bambino - spiega il professor **Alberto Ugazio**, coordinatore del Dipartimento di Medicina Pediatrica dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma - non c'è dubbio che oggi i genitori non sono più in grado di indicare ai figli le cose giuste e sbagliate a tavola, o non hanno tempo o non sono preparati per farlo". Così i bambini prendono spazio e si comportano come piccoli tiranni: **"una delle abitudini che il pediatra nota di più oggi – racconta il Presidente SIP Ugazio – è che i genitori chiedono al bambino anche molto piccolo cosa vuol mangiare, ma il bambino non ha gli strumenti per decidere per il proprio bene"**. C'è un insieme di fattori sociologici e psicologici familiari che convergono verso questo. **I cambiamenti della struttura familiare hanno fatto moltissimo. Questi, continua il pediatra, sono tutti elementi che favoriscono una alimentazione sregolata.** A ciò si aggiungono i ritmi sempre più frenetici che impediscono alla famiglia, anche quando è unita, di vivere insieme il momento dei pasti.

**«Il mangiar male (con la conseguente 'piaga' dell'obesità) – spiega ancora il professor Ugazio - è un fenomeno che riguarda tutti i paesi industrializzati e che colpisce di più le fasce più deboli e socialmente più svantaggiate, non è un caso che, come emerge dal Libro Bianco, in Italia il gradiente di obesità sia crescente da Nord a Sud. Le cause di questa epidemia di obesità sono evidenti – sottolinea il pediatra - e legate a un'alimentazione ipercalorica e al fatto che i bimbi si muovono molto meno**

**che in un passato.** Noi andavamo a scuola a piedi o in bicicletta, oggi è impossibile o pericoloso nelle grosse città, mentre nei piccoli centri dove pure si potrebbe è ormai invalsa la cattiva abitudine (anche perché i genitori sono iperprotettivi) di accompagnare ovunque i figli in macchina». **Peraltro, sottolinea l'esperto, lo sport organizzato in palestra (come i tanti corsi pomeridiani cui iscriviamo i nostri figli) serve a poco, servirebbe invece un diverso stile di vita, muoversi di più giocare di più, giocare all'aria aperta.** «Sono abitudini e stili di vita che in parte possiamo correggere e migliorare con i genitori - **rileva il professor Ugazio** - ma che dipendono anche dalla sensibilizzazione dell'intera società, delle amministrazioni locali e delle istituzioni; **se infatti non ci sono città a misura d'uomo, figuriamoci se sono a misura di bimbo**».