

STAR BENE

Okkio alla salute

Nel 2010 è stata effettuata in tutta Italia la seconda indagine "Okkio alla salute", rivolta alla rilevazione del peso, dell'altezza e di informazioni sugli stili di vita dei bambini delle terze elementari. Il progetto era partito nel 2007

In Europa siamo fra i Paesi nei quali sovrappeso e obesità sono più diffusi. Il Piemonte è ben al di sotto della media nazionale, con l'8% di bambini obesi e il 19% in sovrappeso, mentre in Italia l'11% dei ragazzi è obeso e il 23% sovrappeso



INDAGINE

Nel 2010 è stata effettuata in Italia la seconda indagine di *Okkio alla salute*, rivolta alla rilevazione del peso, dell'altezza e di informazioni sugli stili di vita dei bambini delle terze elementari. «Si tratta del progetto avviato nel 2007 dal Ministero della salute, partito allora con 18 regioni, mentre stavolta hanno aderito tutte, tranne la Lombardia», spiega Mauro Zarri, referente dell'indagine per l'Asl Cn2 Alba-Bra. Aggiunge il direttore del Servizio di igiene degli alimenti e nutrizione dell'Asl Cn2 Piero Maimone: «Questa rilevazione è utile in quanto i bambini sono lo specchio della società: se i piccoli non vengono educati a uno stile di vita sano, sarà difficile che da adulti lo adottino. Una sana alimentazione, un'educazione al gusto e un adeguato stile di vita dovrebbero essere materia di studio come la matematica».

Ma che cosa emerge? (Maimone) «Negli Usa, sempre un po' più avanti di

noi, negli ultimi vent'anni si è registrato un cambiamento radicale. Ci sono Stati, come il Tennessee, in cui il 30% della popolazione è seriamente obesa. Gli Stati Uniti stanno cercando di correre ai ripari, avvicinandosi a un'alimentazione più sana, mediterranea. Da noi l'obiettivo è di far sì che i ragazzi non perdano le sane abitudini che avevamo».

Come sta l'Italia?

(Zarri) «A livello nazionale siamo messi male. In Europa siamo fra i Paesi nei quali sovrappeso e obesità sono più diffusi. In Italia si nota una grande dicotomia fra le regioni del Centro-Nord, dove l'eccesso di peso è inferiore al 25-33%, e quelle del Centro-Sud, dove supera il 40. Inoltre, mentre rispetto alla rilevazione precedente al Nord la situazione è stabile o si nota un decremento, al Sud il trend è in ascesa».

E in Piemonte?

(Zarri) «Il Piemonte è ben al di sotto della media nazionale, con l'8% di bambini obesi e il 19% in sovrappeso, mentre in Italia l'11% dei ragazzi è obeso e il 23% sovrappeso. La differenza rispetto a regioni come la Campania, dove circa la metà dei bambini è obesa o sovrappeso, è molto significativa».

Quali sono i dati relativi all'Asl Alba-Bra.

(Zarri) «Vorrei, in primo luogo, segnalare la collaborazione delle scuole, che ci hanno consentito di raggiungere i livelli di partecipazione richiesti dal Ministero per garantire la significatività dei dati raccolti. La nostra Asl è all'incirca in linea con i dati del Piemonte: 19% dei ragazzi sovrappeso e 7% obesi».

Quali sono i comportamenti sbagliati?

(Maimone) «I menù delle mense scolastiche sono controllati e adeguati; il problema

è fuori. Fra i comportamenti scorretti più diffusi è emerso che il 44% dei bambini non fa colazione o non la fa in modo adeguato e ancora peggio vanno le cose per lo spuntino di metà mattina, che dovrebbe consentire di non arrivare a pranzo affamati, adeguato solo nell'11% dei casi. Incide anche il consumo di bevande zuccherate e gassate, che sono vere bombe caloriche; non sono adeguati anche i consumi di frutta e verdura. Ai comportamenti alimentari aggiungiamo la sedentarietà».

Gli adulti sono consapevoli del problema?

(Zarri) «Tra le madri - che hanno perlopiù compilato il questionario - di bambini in sovrappeso o obesi, il 36% non ritiene che il proprio figlio sia in eccesso ponderale e solo il 29% pensa che la quantità di cibo assunta sia eccessiva. Inoltre, solo il 43% delle madri di figli fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga un'attività motoria insufficiente. Addirittura, alcune madri hanno scritto di

ritenere sottopeso un figlio obeso. Anche le risposte sul proprio peso da parte dei genitori hanno evidenziato una situazione non confortante».

Che cosa fare?

(Maimone) «Su questi problemi noi cerchiamo di intervenire, anche in collaborazione con altri servizi della nostra azienda. Quando organizza-

mo incontri con genitori e insegnanti la partecipazione è sempre molto numerosa, un segno che la questione comunque è sentita».

I risultati dell'indagine sono consultabili sul sito dell'Asl Cn2 www.aslcn2.it; maggiori informazioni circa il progetto *Okkio alla salute* su www.okkioallasalute.it. a.r.

«I bambini devono essere educati dai genitori a uno stile di vita sano»

Giulio Ridente e Adriana



2° Anniversario

9° Anniversario

Cari genitori, siete sempre presenti nel mio cuore come nei giorni più belli del passato.

Angioletta

Messa anniversaria in Divin Maestro, domenica 24 aprile, alle ore 18.

Quante ore al giorno di tv o videogiochi?

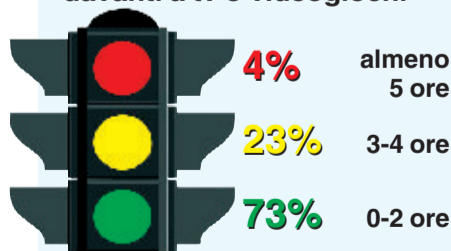


I CONSIGLI

Fonti autorevoli raccomandano un limite di esposizione complessivo di **due ore giornaliere** a televisione o videogiochi per i bambini di età maggiore ai 2 anni. È vivamente sconsigliata la televisione nella camera da letto.

Nell'Asl Alba-Bra. I genitori riferiscono che il 73% dei bambini guarda la tv o usa videogiochi da 0 a 2 ore al giorno, mentre il 23% è esposto quotidianamente alla tv o ai videogiochi per 3 o 4 ore e il 4% per almeno 5 ore. L'esposizione a più di 2 ore di tv o videogiochi è più frequente tra i maschi (28%) rispetto alle femmine (25%) e la percentuale di bambini diminuisce con l'aumentare del livello di istruzione della madre. Il 32% dei bambini ha un televisore nella propria camera. L'esposizione a più di 2 ore di tv al giorno è più alta tra i bambini che hanno il televisore in camera (15% contro 10%). □

Ore trascorse dai bambini davanti a tv o videogiochi



In ricordo



PIERINA CAVANHA ved. FERRERO
1° Anniversario

Il tempo non attenua il nostro dolore, sarai sempre nel cuore di chi ti ha voluto bene. Pregheremo per te martedì 26 aprile, alle ore 18.15, nella parrocchia di Cristo Re, Alba.

