

Obesity Day, domani al Bambino Gesù consulenze gratuite e focus su dieta mediterranea

La dieta mediterranea come modello per riappropriarsi di una sana alimentazione e combattere l' obesità infantile. L' Ospedale Pediatrico Bambino Gesù aderisce all' Obesity Day di domani - l' iniziativa lanciata dalla Fondazione Adi (Associazione di Dietetica e Nutrizione Clinica Italiana) per sensibilizzare al problema del sovrappeso - con una giornata tutta dedicata alla corretta alimentazione , consulenze gratuite da parte di medici e nutrizionisti e focus sulla dieta mediterranea. Domani dunque, presso la sede di San Paolo (Viale di San Paolo Fuori le Mura, 15 - Roma), si terrà un evento dedicato alla prevenzione del sovrappeso e dell' obesità. Obiettivo dell' Obesity Day di quest' anno è quello di recuperare e valorizzare l' identità e le diversità dei sistemi alimentari regionali come modelli di alimentazione sostenibili e equilibrati utili a contrastare patologie in crescita come l' obesità . Il tema dell' edizione 2017 è infatti "Salute In-forma, Dieta mediterranea regionale". E l' importanza della dieta mediterranea per una sana crescita sarà al centro dell' evento organizzato al Bambino Gesù, con attività per tutti: bambini, ragazzi, genitori e anche i dipendenti dell' ospedale che vogliono partecipare. Dalle 9:30 alle 17:30 i partecipanti potranno ricevere materiale informativo e indicazioni dai medici e dai nutrizionisti dell' ospedale. Sarà anche possibile sottoporsi a misurazioni antropometriche per valutare lo stato di salute. Nel corso della giornata, inoltre, verranno proiettati video (alle 11:00 e alle 12:00) sulla sana alimentazione e saranno presentati ai genitori e ai dipendenti dell' ospedale (dalle 14:30 alle 17:30) video di piatti regionali salutaris con gli ingredienti tipici della dieta mediterranea da parte di nutrizionisti. Per i bambini e i ragazzi, invece, nel pomeriggio (dalle 14:30 alle 17:30) saranno organizzati, sempre sotto la supervisione di un nutrizionista, dei " giochi educazionali" . L' obiettivo è insegnare ai piccoli partecipanti come creare un pasto equilibrato attraverso l' associazione dei colori e dei sapori della dieta mediterranea. I tanti bambini che hanno difficoltà ad apprezzare piatti con verdura, legumi e frutta tipici di questo modello alimentare avranno la possibilità di partecipare a dei laboratori del gusto che hanno l' obiettivo di avvicinarli proprio a questo tipo di alimenti attraverso il gioco. In Italia la situazione sta migliorando ma ancora c' è molto da fare. Secondo il rapporto Osservasalute 2016, il 45,1% dei ragazzi con meno di 18 anni è in eccesso ponderale. L' ultima indagine dell' Osservatorio Okkio alla Salute , il sistema di sorveglianza del Ministero della Salute, effettuata su quasi 50 mila bambini di età compresa fra gli 8 e i 9 anni, ha rilevato che il 21,3% del campione è in sovrappeso, mentre il 9,3% risulta obeso . Okkio alla Salute ha evidenziato che nel 2016 è in calo l' obesità infantile ma il dato, se pure conferma la lenta ma costante diminuzione del fenomeno, non fa avanzare l' Italia nella classifica dei peggiori Paesi europei per obesità infantile. La rilevazione 2016 ha messo in luce la grande diffusione tra i bambini di abitudini alimentari errate , anche se c' è stato un miglioramento per quanto riguarda il consumo di frutta e/o verdura (aumentato) e il consumo di



bevande zuccherate e/o gassate (diminuito). La dieta bilanciata uno degli obiettivi più difficili da ottenere a tavola : l' 8% dei bambini salta la prima colazione, il 33% fa una colazione inadeguata, il 53% a metà mattina fa una merenda troppo abbondante e il 20% dei genitori dichiara che a tavola i figli non consumano quotidianamente frutta e verdura. In merito alla variabilità regionale l' indagine conferma prevalenze più elevate al Sud e al Centro Italia di bimbi con eccesso di peso, anche se il gap tra le regioni è leggermente diminuito nel corso degli anni. "Quest' ultimo è un dato eclatante - afferma il dottor Giuseppe Morino, responsabile dell' Unità operativa di Educazione Alimentare del Bambino Gesù - soprattutto se si pensa che gli studi sull' efficacia della dieta mediterranea nascono nelle regioni del Sud. Riappropriarsi di un modello alimentare è un importante passo da compiere per consentire ai più piccoli di avere un percorso di crescita sano".

Articoli correlati
Disturbi alimentari, Bambino Gesù: domani la diretta Facebook Obesity day, oggi consulenze gratuite su sovrappeso e obesità
Salute, Bambino Gesù: ecco quando fare i primi controlli al bebè
In viaggio con i più piccoli. Bambino Gesù: ecco i farmaci da portare in valigia
Sovrappeso e obesità infantile: i Kg in più si combattono giocando
Domani l' Obesity Day. Slogan: "Camminiamo insieme"