



ADI ONLUS
Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



VERSO L'OBESITY DAY "Facciamo insieme il primo passo"

OBESITÀ INFANTILE

**EDUCARE I FIGLI AD UN'ALIMENTAZIONE E AD UNO STILE DI VITA CONSAPEVOLE.
I CONSIGLI DI ADI PER I GENITORI**

10 settembre 2014 - In attesa della quattordicesima edizione dell'**Obesity Day** il **secondo tema** di riflessione che propone **ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica** riguarda i dati allarmanti sull'obesità infantile.

I dati del progetto OKkio alla Salute condotto nel 2012 a cui hanno aderito 2.622 classi, 46.483 bambini e 48.668 genitori, distribuiti in tutte le regioni italiane, evidenzia che il 22,2% dei bambini è risultato in sovrappeso e il 10,6% in condizioni di obesità, con percentuali più alte nelle regioni del centro e del sud.

«Sono dati allarmanti – commenta il **Prof Lucio Lucchin, presidente ADI** – riteniamo fondamentale sensibilizzare prima di tutto i genitori che dovrebbero educare i propri figli a un'alimentazione consapevole e non proibizionista verso alcun cibo, caratterizzata anche dalla promozione di movimento, specie all'aria aperta. Fa riflettere notare che un bambino con i genitori obesi, ha tra il **70 e l'80%** di probabilità in più di andare incontro al sovrappeso rispetto a un bambino con genitori normopeso. È arrivato dunque il momento che i genitori recuperino il proprio ruolo di esempio nel compito di indirizzo verso comportamenti salutari, delegando meno alla scuola e ad altri momenti ricreativi».

«Sedentarietà, cambiamento delle abitudini nell'attività fisica e degli interessi hanno portato nel corso del tempo a scoraggiare e demotivare i bambini - commenta il **Prof Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione ADI** - Così come la scarsa determinazione e la paura di farsi male, il più delle volte fomentata dalle ansie dei genitori. Un insieme di cose che ha contribuito a tenerli lontano da qualsiasi tipo di rischio e avventura, provocando così oltre a un aumento di peso anche un calo di forza nei muscoli, che in un decennio è diminuita del **7%** nelle mani e del **26%** nelle braccia».

Secondo l'Eu Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020 pubblicato lo scorso febbraio dai servizi della Commissione Europea i bambini italiani sembrano quelli con i più bassi livelli di attività fisica, seguiti da Danimarca e Francia.

«Associato allo scarso movimento vi è anche la cattiva gestione del tempo sia nei momenti dedicati ai pasti principali sia in quelli dedicati al riposo - continua **Fatati** - **L'80%** dei ragazzi dichiara, infatti, di consumare i pasti guardando la tv, il **19%** stando davanti al pc e il **22%** parlando al telefono o mandando sms; mentre la maggior parte resta sveglia fino a tardi a caccia di curiosità nella rete, si addormenta davanti allo schermo e accanto al cellulare. Le luci artificiali dei diversi dispositivi elettronici influenzerebbero il rilascio naturale della melatonina inibendo i neuroni del cervello che facilitano il sonno, allertando invece quelli dell'attenzione. Da qui la proposta di sostituire le luci verdi e blu con altre dalle tonalità rosse o arancio in grado di interferire di meno sul ciclo naturale sonno – veglia. **Chi dorme meno e peggio tende ad avere un**



ADI ONLUS
Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



peso maggiore e un considerevole rischio di malattia diabetica. Il consiglio migliore quindi rimane quello di spegnere tutti i dispositivi elettronici prima di andare a dormire, a vantaggio del nostro sonno e della nostra salute».

In vista dell'Obesity Day ADI intende dare pochi e semplici consigli ai genitori, che quotidianamente seguono i figli nel percorso di crescita e di educazione.

I CONSIGLI DI ADI PER I GENITORI

1. Abitu tuo figlio a consumare la prima colazione e suddividere opportunamente la sua alimentazione nel corso della giornata in 5 pasti fondamentali, scegliendo più frequentemente ortaggi e frutta;
2. Limita la presenza di alimenti dolci e di bevande gassate in dispensa e la preparazione di piatti stile "fast-food" all'americana;
3. Spronalo e accompagnalo nell'attività fisica quotidiana, 1 ora al giorno e possibilmente all'aperto;
4. Invitalo a spegnere il PC, lo Smartphone o l'i-Pad mentre mangia;
5. Sensibilizzalo nell'evitare di seguire schemi alimentari particolarmente squilibrati e monotoni al di fuori di ogni controllo e solo perché "di moda";
6. Fai particolare attenzione, specialmente se è una ragazza, a coprire i suoi aumentati bisogni in ferro e calcio, attraverso l'utilizzo di alimenti adeguati;
7. Controlla che non resti sveglio fino a tardi a caccia di curiosità su internet o in chat; che spenga il pc e non lasci acceso il telefonino di notte.

www.obesityday.org