

I consigli
da seguire



L'alimentazione

Sia per grandi che per piccini una buona colazione, fare una merenda leggera a metà mattina, mangiare 5 volte al giorno frutta e verdura, bere molta acqua e poche bibite zuccherate



L'attività fisica

E' più facile a dirsi che a metterlo in pratica, perchè tra orari di lavoro e impegni scolastici (compiti a casa e non solo) il tempo è poco: ma almeno un'ora al giorno va dedicata all'attività fisica

Addio peso forma. Toscani sempre

Manuela Plastina
FIRENZE

LE PERSONE obese in Toscana sono 350 mila e 1,2 milioni invece quelli sovrappeso. Numeri enormi, in linea con i dati italiani dove si contano 6 milioni di adulti affetti da obesità e 12-13 mila interventi chirurgici l'anno per situazioni gravi. La popolazione pediatrica non fa eccezione purtroppo: un piccolo toscano su 4 è in eccesso di peso, poco più di 3 su 5 fanno una colazione sana, solo 3 su 10 fanno un'attività fisica sufficiente. Secondo i risultati dell'indagine «OK-kio alla salute» relativa al 2016, il 21,4% dei bambini è sovrappeso (la media italiana è del 21,3%), il 5,6% obeso (9,3% nazionale). Non va meglio per i genitori, soprattutto i padri: il 41,4% sulla bilancia ha più chili del peso giudicato corretto, dato che cala al 19,3% per le madri. Se babbo o mamma sono in sovrappeso, lo è anche il 21,8% dei loro figli, con 6,6% obesi di bimbi obesi; se un genitore è obeso, lo è anche il 13,2% dei figli e il 32,3% è in sovrappeso. Con questi dati la Toscana si presenta all'Obesity Day, la giornata promossa a livello nazionale dall'Associazione Italiana di Dietetica e nutrizione

LA TENDENZA

Se babbo e mamma sono in sovrappeso, lo è anche il 21,8 per cento dei loro figli

clinica per sensibilizzare su stili alimentari e salute che si svolge il 10 ottobre con visite e incontri gratuiti in varie zone. Per esempio a Empoli dalle 9 alle 13 medici, dietiste e personale sanitario della Asl Toscana centro forniranno informazioni su una corretta alimentazione e stili di vita all'ingresso dell'ospedale San Giuseppe e effettueranno il calcolo dell'Indice di massa corporea, rapporto tra chili e quadrato dell'altezza usato come indicatore del «peso forma».

L'OBIETTIVO dell'Obesity Day di quest'anno è la «mediterraneità»: seguire una sana alimentazione riduce il rischio di patologie come l'obesità e i problemi correlati di aumento di malattie croniche e influenza negativa dello stato fisico e psicologico. Cattiva alimentazione e sedentarietà sono i principali fattori di una percentuale così alta di toscani fuori forma. Solo l'11,2% dei bambini assume 5 porzioni di frutta o verdura quotidiana, mentre il 28,5% dei bambini



La Regione aggiorna il progetto medicina

Dal 2018 sarà aggiornato il progetto di medicina di iniziativa avviato dalla Regione dal 2010: tutti i bimbi di 6 anni (finora era 10 anni) inizieranno un percorso assistenziale a loro dedicato se in sovrappeso. All'età di 10 anni dovrà essere rivisto il loro bilancio di salute. I certificati medici per l'attività sportiva non agonistica di piccoli con un indice di massa corporea troppo alto, non saranno a pagamento per la famiglia: un segno proprio per i genitori, perché proprio da loro parte lo stile alimentare e di vita più consapevole per i figli e per loro stessi. Per i bimbi è consigliato di non usare tv e videogame per più di due ore, dormire almeno 9 ore a notte e far controllare dal pediatra regolarmente la loro altezza e il loro peso.



CHILI DI TROPPO



consuma abitualmente bevande zuccherate o gassate e un bimbo su 10 non fa attività fisica. Solo il 24% dei ragazzi va a scuola a piedi o in bici e il 35,4% usa la tv o i videogame più di due ore al giorno. Le abitudini dei figli sono ovviamente condizionate da quelle dei genitori e anche dalla loro scarsa

La caccia ai funghi è un'arte Oggi il campionato mondiale

LA CACCIA ai funghi è diventata un autentico sport nazionale. Ogni fine settimana autunnale, ma non solo, boschi e montagne sono prese di mira da migliaia di fungaioli, di tutte le età, uomini e donne. E da qualche anno si tiene anche un vero e proprio Campionato mondiale del fungo. Si svolge sull'Appennino, a Cerreto Laghi, a due passi dalla Lunigiana. Tanti gli appassionati toscani e apuani in gara. La quinta edizione del Mondiale è in programma oggi e conta oltre 600 iscritti per più di 60 squadre: un dato, anche questo, che aumenta di anno in anno. A Cerreto Laghi, e nei dintorni, da giorni, c'è il tutto esaurito negli alberghi. Ma non solo gli italiani sono grandi appassionati di funghi: è presente, infatti, anche una troupe giapponese dell'inviato speciale del Primo canale nazionale, Daytzuke Mijagawa. Lo scorso anno in Giappone la gara è stata seguita da 20 milioni di spettatori. Per garantire il corretto svolgimento della competizione e l'assistenza ai partecipanti, il Parco nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano e la cooperativa di comunità «I Briganti di Cerreto» hanno messo in campo una quarantina di volontari. Per tutta la settimana, inoltre, per... preservare l'integrità del bosco, la zona è stata interdotta ai cercatori di funghi. Il Campionato del mondo si tiene dalle 8 alle 12. Alle 15 al Palaghiaccio sarà proclamato il vincitore.

Luca Cecconi

percezione del problema: il 39,5% delle madri di bimbi in sovrappeso e il 3% di bambini obesi non ritiene che si rende conto che il proprio figlio è in eccesso ponderale. I pediatri sono stati chiamati ad aumentare il loro impegno nella promozione di corretti stili di vita e prevenzione.