

CRESCERE BENE NELL'ERA DEI FAST FOOD

Drssa Daniela Limonta



Secondo gli ultimi dati forniti dal Ministero della Salute si stima che in Italia i bambini in età scolare tra i 6 e gli 11 anni con problemi di peso siano ben un milione e centomila. Circa il 12% dei bambini risulta obeso e ben il 24%sovrappeso. In pratica un bambino su tre è in eccesso ponderale. La cosa più preoccupante per la salute pubblica è che chi è obeso da bambino lo è spesso anche da adulto aumentando così il rischio di malattie cardiovascolari (ipertensione, malattie cardiache) e metaboliche (come il diabete mellito).

L'obesità nei bambini non ha un'unica causa: si tratta di una malattia multifattoriale che vede diversi fattori di rischio. Accanto alla predisposizione genetica e alle rare malattie endocrinologiche-genetiche, possiamo affermare che le cause principali dell'eccesso di peso siano due: eccessiva/scorretta alimentazione e ridotta attività fisica.

Gli errori alimentari più diffusi per i bambini sono:

- Saltare la colazione
- Fare una colazione inadeguata
- Fare una merenda a scuola troppo ricca in grassi e calorie
- Fare più merende pomeridiane
- Eccessivo consumo di bibite zuccherate
- Scarso consumo di frutta e verdura

Gli errori comportamentali maggiormente implicati nello sviluppo dell'obesità sono:

- Eccessivo tempo passato davanti alla tv o ai videogiochi
- Mancanza di attività sportiva

Secondo le ultime ricerche cliniche solo un bambino su dieci ha un livello di attività fisica raccomandato per la sua età mentre ben il 50% dei bambini passano più di due ore al giorno davanti alla tv o ai videogiochi.

La visione della televisione aumenta le opportunità per consumare spuntini calorici e bibite zuccherate e di contro diminuisce le opportunità di svolgere attività fisica rinforzando comportamenti sedentari.



E i fast food? Anche loro stanno contribuendo all'aumento della prevalenza di obesità?

A questa domanda non è facile dare una risposta ma se si entra in un fast food salta all'occhio un'amara verità: la clientela è rappresentata soprattutto da bambini e adolescenti. E questo non è certo un caso. I giovanissimi sono oggetto di un marketing pubblicitario molto aggressivo: campagne pubblicitarie mirate, giocattolini e gadget regalati col menù, possibilità di organizzare feste di compleanno, menù a costi contenuti... ecc ecc Tutto rende questi ambienti e questi cibi molto affascinanti agli occhi dei più piccoli.

Ma questi cibi da fast food possono fare male alla salute? La risposta migliore è sempre quella: moderazione! Il fast food di per sé non fa male se il ricorso a questo tipo di alimentazione è saltuario. E' inoltre importante sottolineare che spesso panino con hamburger e patatine hanno un apporto calorico importante: attenzione a considerarli un vero e proprio pasto e non una semplice merenda.



E dunque se questo è lo scenario: ci salveremo, riusciremo a combattere l'obesità infantile?

La terapia migliore è la prevenzione! Occorre sin da piccolo insegnare ai nostri figli uno stile di vita salutare che veda associata la sana e corretta alimentazione a del movimento fisico. L'esempio della famiglia è fondamentale: non si può parlare di educazione alimentare se i genitori per primi non iniziano a seguire una dieta equilibrata. Anche la scuola in questo cammino di prevenzione può essere un aiuto prezioso. L'importante è che l'insegnamento delle corrette abitudini alimentari non si realizzi attraverso una serie di imposizioni, rimproveri, proibizioni o castighi. Occorre insegnare al bambino a fare scelte consapevoli e sane.

La famiglia in conclusione rappresenta l'esempio primario con cui i bambini quotidianamente entrano a contatto, e questo vale soprattutto per i più piccoli. Solo sane abitudini alimentari dei genitori permettono al bambino di acquisire una buona educazione alimentare! Meditate genitori...meditate!