



# Alimentazione e attività fisica nei bambini

Risultati dell'indagine 2012 nella provincia di Trento

a cura dell'Osservatorio per la salute, PAT

## Sovrappeso e obesità nei bambini

Sovrappeso e obesità sono tra i principali fattori di rischio di malattie croniche tra cui diabete, malattie cardio-vascolari e tumori. Se l'insorgenza di queste malattie e i conseguenti decessi avvengono principalmente in età adulta, i rischi derivanti da una cattiva alimentazione cominciano dall'infanzia e proseguono nel corso di tutta la vita. Inoltre, già in età pediatrica si osservano effetti indesiderati dovuti all'eccesso ponderale, quali difficoltà respiratorie, aumentato rischio di fratture e segni precoci di malattie cardio-vascolari (ipertensione, resistenza all'insulina).

Una volta che i bambini (ma anche gli adulti) sono obesi, diventa molto difficile che perdano peso praticando attività fisica e adottando una corretta alimentazione. È per questo che prevenire l'aumento eccessivo di peso a partire dai più giovani è una strategia che permette di ottenere effetti benefici, a lungo termine, sulla salute delle persone.

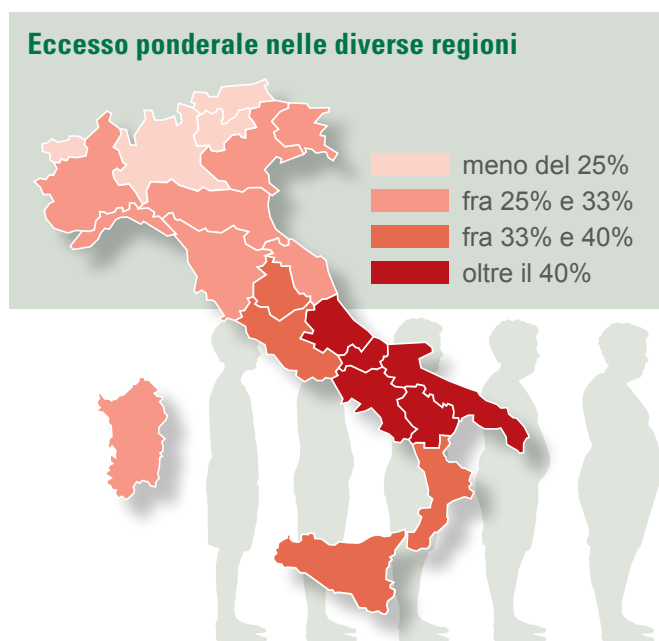
La situazione nutrizionale in età pediatrica in Trentino è una delle migliori in Italia, tuttavia un bambino ogni cinque presenta un eccesso ponderale: in particolare il 16% è in sovrappeso e il 5% è obeso.

I valori medi nazionali sono pari a 22% e 11% rispettivamente per sovrappeso e obesità, con un marcato gradiente nord-sud.

La prevalenza di eccesso ponderale è stabile nel tempo (2009-2012), in Trentino, come in Italia, fatto da valutare non negativamente in considerazione del preoccupante aumento di obesità infantile registrato in numerosi altri paesi.

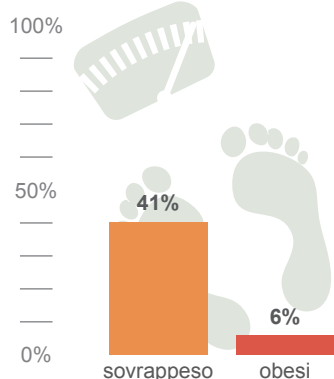
Non si osservano associazioni tra eccesso ponderale dei bambini e caratteristiche socio-demografiche come genere e zona abitativa (città o paese). Esiste, invece, un'associazione tra livello d'istruzione dei genitori e stato nutrizionale dei figli e un forte legame tra il peso dei bambini e quello dei genitori: figli di genitori obesi hanno maggiore probabilità di essere anch'essi obesi.

### Eccesso ponderale nelle diverse regioni



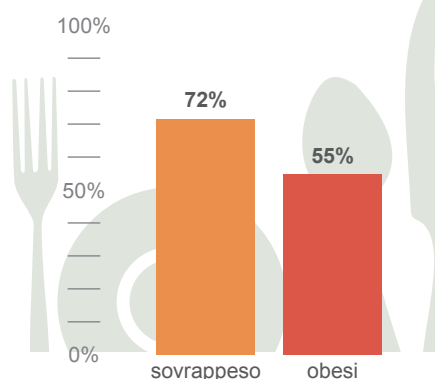
## Percezione dei genitori

Bambini sovrappeso e obesi le cui madri ritengono che **siano normopeso**



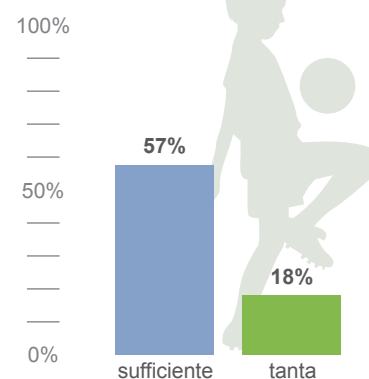
► il 41% dei bambini in sovrappeso e il 6% dei bambini obesi hanno la madre che ritiene che il loro peso sia normale.

Bambini sovrappeso e obesi le cui madri ritengono che **mangino il giusto**



► il 72% dei bambini in sovrappeso e il 55% dei bambini obesi hanno la madre che ritiene che loro mangino il giusto.

Bambini inattivi le cui madri pensano che l'**attività svolta** dal figlio sia:



► il 57% dei bambini non attivi ha la madre che ritiene che il figlio svolga sufficiente attività fisica, il 18% addirittura in quantità elevata.

## Scuola

Gran parte delle scuole (96%) offre un servizio di ristorazione scolastica, utilizzato da quasi tutti gli alunni (88%). Il 78% delle scuole ha un'attività curricolare nutrizionale. Per quanto riguarda la distribuzione ai bambini di frutta, latte o yogurt nel corso della giornata, è possibile un miglioramento poiché tale attività è presente solo nel 51% delle scuole. Un miglioramento è auspicabile anche per l'attività motoria curricolare in quanto solo il 69% delle scuole svolge le due ore settimanali.

## Alimentazione

La gran maggioranza dei bambini trentini fa una colazione adeguata e mangia quotidianamente almeno qualche porzione di frutta e verdura. Tuttavia:

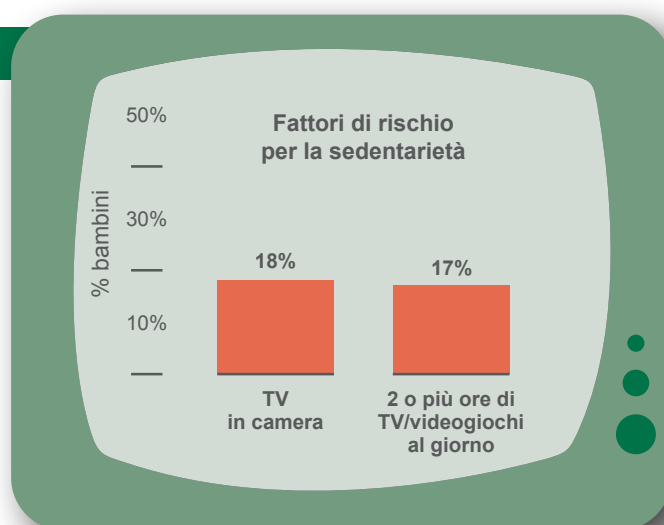
- ▶ 3 bambini su 10 non fanno una colazione adeguata
- ▶ circa 3 bambini su 10 non fanno una merenda di metà mattina adeguata e 1 su 10 non la fa per niente
- ▶ 9 bambini su 10 non mangiano le 5 porzioni di frutta e verdura quotidiane raccomandate
- ▶ 3 bambini su 10 consumano bevande zuccherate una o più volte al giorno.

## Attività fisica

Quasi tutti i bambini (8 su 10) hanno giocato all'aperto il giorno precedente l'indagine e la metà ha praticato attività sportiva (55% dei maschi e 46% delle femmine). Un ottimo comportamento che andrebbe esteso per almeno un'ora (come già fanno 7 bambini su 10) per almeno 5 giorni alla settimana (un'abitudine praticata da 3 bambini su 10).

Accanto a questi comportamenti virtuosi si osservano alcuni aspetti critici:

- ▶ 2 bambini su 10 guardano la TV e/o usano i videogiochi per 2 ore o più al giorno
- ▶ 2 bambini su 10 hanno la TV in camera.



## In conclusione

Le buone abitudini, anche quelle alimentari, si apprendono nell'infanzia. La scuola, in collaborazione con le famiglie, gli operatori della sanità, la ristorazione scolastica, gli enti di promozione sportiva, ha un ruolo essenziale nel promuoverle. Importante estendere ulteriormente gli stili di vita salutari attraverso progetti scolastici (la scuola che promuove la salute) e altri interventi intersettoriali di salute in tutte le politiche.

In particolare, occorre rendere la scelta salutare più facile attraverso:

- ▶ la promozione di buone pratiche presso le amministrazioni locali e scolastiche e le famiglie:
  - rendere accessibili i cortili e i giardini degli enti pubblici
  - realizzare iniziative per andare a scuola a piedi o in bicicletta in sicurezza
  - non collocare la TV in camera dei bambini
  - non far trascorrere al bambino più di due ore al giorno in attività sedentarie (TV, videogiochi, computer ecc.)
- ▶ il miglioramento della percezione del problema cattiva alimentazione e sedentarietà da parte dei genitori
- ▶ l'aumento della consapevolezza relativa ai determinanti commerciali della cattiva alimentazione (strategie di marketing industriale di cibi e snack spazzatura e bevande zuccherate)
- ▶ la riduzione delle disuguaglianze sociali per garantire a tutti i bambini buone condizioni di partenza verso una vita sana in una società giusta e sostenibile.



## Che cos'è OKKio alla SALUTE?

OKKio alla SALUTE è un sistema di monitoraggio delle abitudini alimentari e dell'attività fisica nei bambini delle scuole primarie, volto a stimare il fenomeno dell'eccesso ponderale e i comportamenti associati. Le informazioni sono raccolte mediante questionari rivolti a un campione casuale di bambini delle classi terze (8-9 anni), ai loro genitori e insegnanti e ai dirigenti scolastici e attraverso la misura diretta di peso e altezza dei bambini.

Nella terza raccolta dati, realizzata nel 2012, in Italia hanno partecipato 46.483 bambini e 2.622 classi. In provincia di Trento hanno partecipato all'indagine 45 scuole, 783 bambini e 799 genitori.

*Si ringraziano i dirigenti scolastici e gli insegnanti delle scuole coinvolte: senza la loro collaborazione questa ricerca non sarebbe possibile.*