



# Alimentazione e attività fisica nei bambini

Risultati dell'indagine 2014 nella provincia di Trento

a cura dell'Osservatorio per la salute, PAT

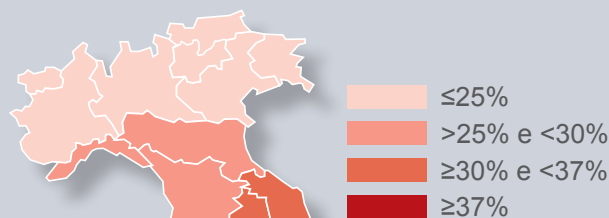
## Sovrappeso e obesità nei bambini

Sovrappeso e obesità sono tra i principali fattori di rischio per la salute di ogni età. Se sovrappeso e obesità sono presenti già in età pediatrica possono associarsi alla precoce comparsa di quelle malattie croniche tipiche dell'adulto quali diabete, malattie cardio-vascolari e tumori. Peraltro, alcuni effetti indesiderati legati all'eccesso ponderale si osservano già in età pediatrica: un esempio è rappresentato dalla difficoltà respiratoria, dall'aumentato rischio di fratture e da segni precoci di malattie cardio-vascolari (ipertensione, resistenza all'insulina). Inoltre, 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 la prevenzione dell'aumento eccessivo di peso a partire dai più giovani permette di ottenere effetti benefici, a lungo termine, sulla salute delle persone.

I valori medi di sovrappeso e obesità registrati a livello nazionale sono pari rispettivamente a 21% e 10%, con un marcato gradiente nord-sud. Nonostante questi valori permangano elevati se si confrontano con quelli registrati da altri Paesi europei, si evidenzia un leggero e progressivo miglioramento nel corso degli anni.

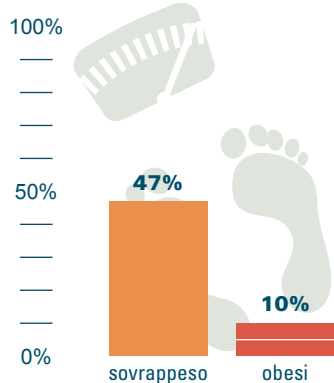
La situazione nutrizionale in età pediatrica in Trentino è una delle migliori in Italia, tuttavia un bambino ogni cinque presenta un eccesso ponderale: in particolare il 17% è in sovrappeso e il 6% è obeso. La prevalenza di eccesso ponderale è stabile nel tempo (2009-2014) e non si osservano associazioni tra eccesso ponderale dei bambini e caratteristiche socio-demografiche come livello di istruzione dei genitori e zona abitativa (città o paese). Esiste, invece, un'associazione forte tra lo stato nutrizionale dei figli e quello dei genitori: figli di genitori obesi hanno maggiore probabilità di essere anch'essi obesi.

## Eccesso ponderale nelle diverse regioni



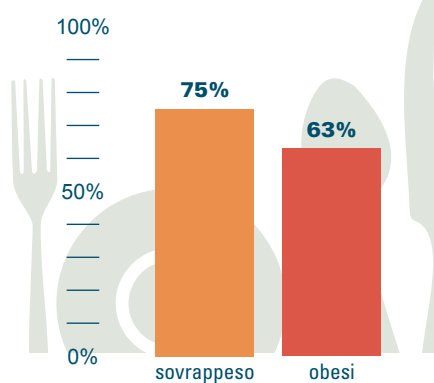
## Percezione dei genitori

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



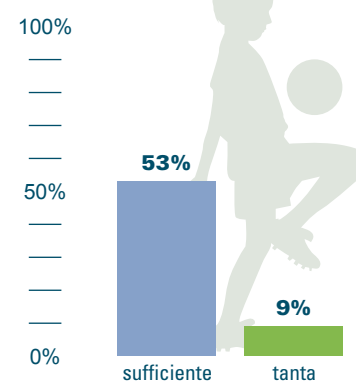
- il **47%** dei bambini in sovrappeso ha la madre che ritiene che il loro peso sia giusto
- il **5%** dei bambini obesi ha la madre che ritiene che il loro peso sia giusto e un altro **5%** ha la madre che pensa che il loro peso sia troppo basso.

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



- il **75%** dei bambini in sovrappeso e il **63%** dei bambini obesi hanno la madre che ritiene che loro mangino il giusto o troppo poco.

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



- il **53%** dei bambini non attivi ha la madre che ritiene che il figlio svolga sufficiente attività fisica, il **9%** addirittura in quantità elevata.

## Scuola

Gran parte delle scuole (93%) offre un servizio di ristorazione scolastica, utilizzato da quasi tutti gli alunni (91%). Il 74% delle scuole ha un'attività curricolare nutrizionale. La distribuzione ai bambini di frutta, latte o yogurt nel corso della giornata può essere migliorata dal momento che avviene solo nel 50% delle scuole.

È auspicabile anche un potenziamento dell'attività motoria curricolare in quanto solo la metà (54%) delle scuole svolge le due ore settimanali raccomandate.

## Alimentazione

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

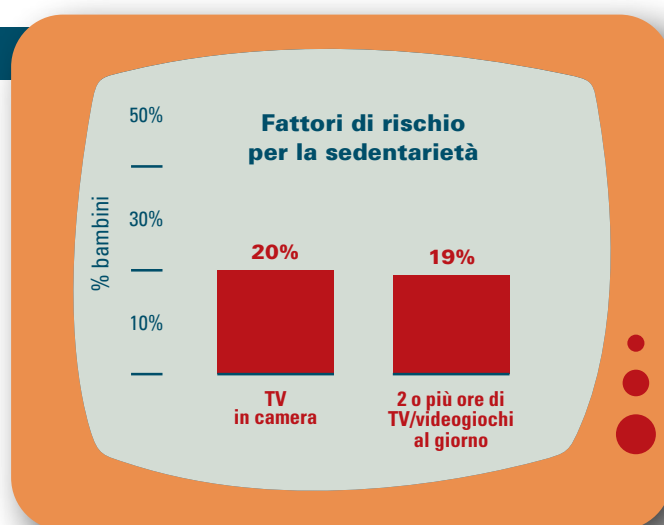
- ▶ 3 bambini su 10 non fanno una colazione adeguata
- ▶ 3 bambini su 10 non fanno una merenda di metà mattina adeguata e circa 1 su 10 non la fa per niente
- ▶ 9 bambini su 10 non mangiano le 5 porzioni di frutta e verdura quotidiane raccomandate
- ▶ 3 bambini su 10 consumano bevande zuccherate una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

## Attività fisica

Quasi tutti i bambini (8 su 10) hanno giocato all'aperto il giorno precedente l'indagine e quasi la metà ha praticato attività sportiva (49% dei maschi e 45% delle femmine). Questo ottimo comportamento andrebbe esteso per almeno un'ora (come già fanno 9 bambini su 10) per almeno 5 giorni alla settimana (un'abitudine praticata da 4 bambini su 10).

Accanto a questi comportamenti virtuosi si osservano alcuni aspetti critici:

- ▶ 1 bambino su 5 guarda la TV e/o usa i videogiochi per 2 ore o più al giorno
- ▶ 1 bambino su 5 ha 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 mettere 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 quarta raccolta dati, realizzata nel 2014, in Italia hanno partecipato 48.426 bambini e 2.672 classi. In provincia di Trento hanno partecipato all'indagine 46 scuole, 845 bambini e 794 genitori.

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