



Alimentazione e attività fisica nei bambini

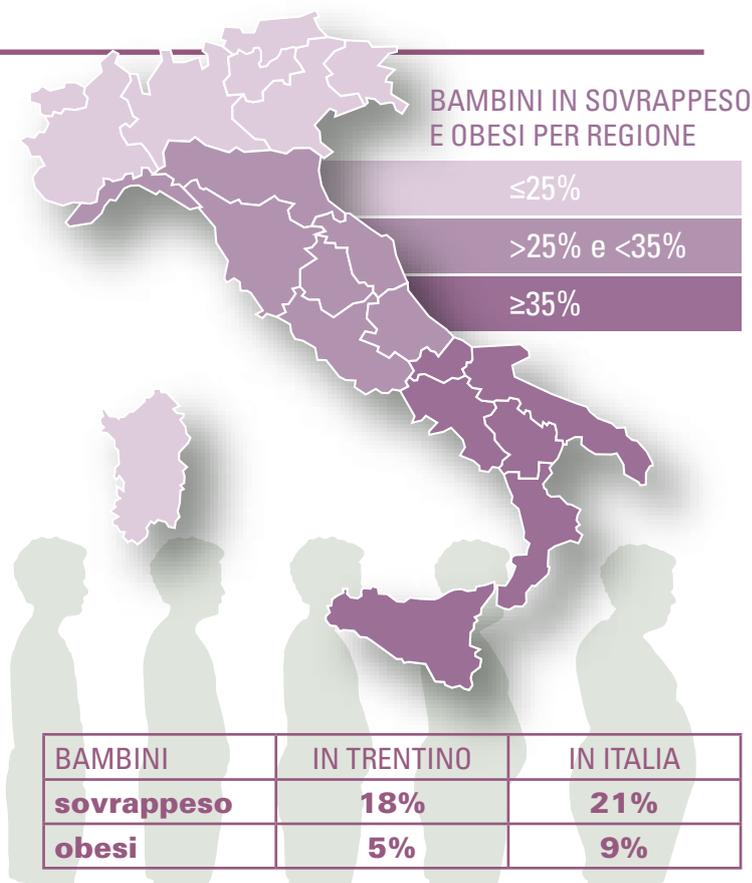
Risultati dell'indagine 2016 nella provincia di Trento

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 presenti in età pediatrica possono associarsi alla precoce comparsa delle 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 come difficoltà respiratoria, aumentato rischio di fratture, segni precoci di malattie cardio-vascolari. 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 9%, con un marcato gradiente nord-sud. Nonostante questi valori permangano elevati, se si confrontano con quelli registrati da altri Paesi europei, si evidenzia un progressivo, seppur leggero, miglioramento nel corso degli anni.

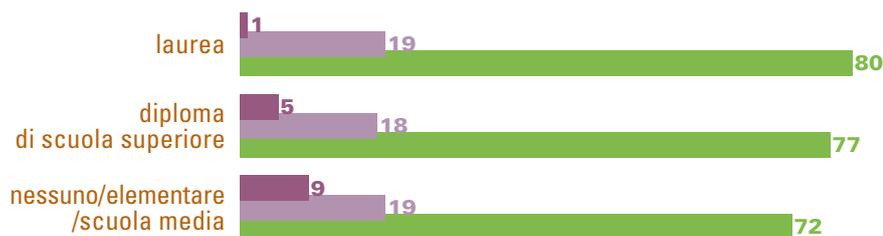


LA SITUAZIONE NUTRIZIONALE IN TRENTINO

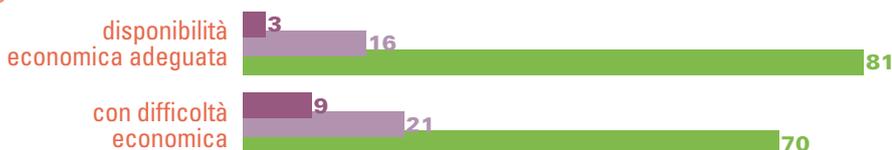
È una delle migliori in Italia, tuttavia 1 bambino ogni 5 presenta un eccesso ponderale: in particolare il 18% è in sovrappeso e il 5% è obeso, con eccessi di sovrappeso e obesità nei figli di genitori con titoli di studio bassi o con una situazione economica problematica. Esiste anche associazione forte tra lo stato nutrizionale dei figli e quello dei genitori: figli di genitori obesi hanno maggiore probabilità di essere anch'essi obesi.



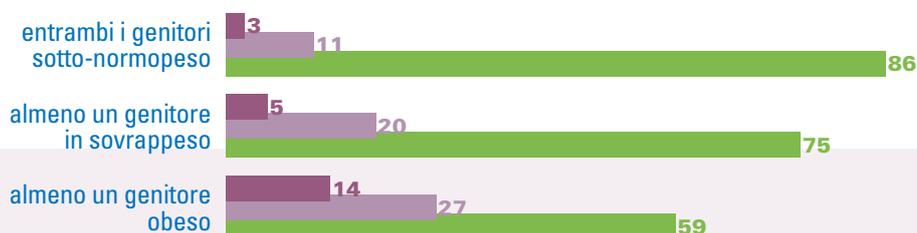
TITOLO DI STUDIO DELLA MADRE



SITUAZIONE ECONOMICA DELLA FAMIGLIA



STATO PONDERALE DEI GENITORI



BAMBINO OBESO
BAMBINO SOVRAPPESO
BAMBINO SOTTO-NORMOPESO

% 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Alimentazione

La 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
- 2 bambini su 10 fanno una merenda di metà mattina eccessivamente abbondante
- 3 bambini su 10 consumano quotidianamente bevande zuccherate
- 9 bambini su 10 non mangiano le 5 porzioni di frutta e verdura giornaliere raccomandate.



Attività fisica

9 bambini su 10 hanno praticato attività fisica per almeno un'ora il giorno precedente l'indagine (quasi tutti hanno giocato all'aperto e la metà ha praticato attività sportiva), un comportamento che andrebbe esteso ad almeno 5 giorni a settimana come già succede per 4 bambini su 10.

3 bambini su 10 si recano a scuola a piedi o in bicicletta, abitudine assai più diffusa dove ci sono piste ciclabili vicino alla scuola (33% vs 17% senza piste).

Accanto a questi comportamenti virtuosi si osservano alcuni aspetti critici:

- il 15% dei bambini fa giochi di movimento per non più di un'ora a settimana
- il 25% guarda la TV e/o usa i videogiochi per 2 ore o più al giorno, soprattutto se figli di donne con titolo di studio basso
- il 19% ha la TV in camera.



Scuola

Gran parte delle scuole trentine possiede una mensa (95%), di cui l'89% adeguata alle esigenze della scuola; il 52% prevede la distribuzione di alimenti salutari (frutta, yogurt ecc.) per la merenda di metà mattina. Inoltre, il 50% delle scuole dispone di distributori automatici di alimenti accessibili solo agli adulti e in quasi la metà di essi sono presenti frutta fresca e yogurt. È auspicabile un potenziamento dell'attività motoria curricolare in quanto solo il 65% delle classi svolge le due ore a settimana raccomandate.

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 e le istituzioni, ha un ruolo essenziale nel promuoverle. 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 (pedibus, bicibus, piste ciclabili)
 - 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 quinta raccolta dati, realizzata nel 2016, in Italia hanno partecipato 45.902 bambini, 48.464 famiglie e 2.604 classi. In provincia di Trento hanno partecipato all'indagine 45 istituti comprensivi per un totale di 47 classi, 817 bambini e 824 famiglie.

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