



**Comune di Sassari**

## **SETTORE POLITICHE EDUCATIVE, GIOVANILI E SPORTIVE**

### **Okkio alla salute**

Nonostante dal 2008 a oggi sia diminuito leggermente il numero di bambini di 8-9 anni in sovrappeso e obesi, l'Italia resta ai primi posti d'Europa per l'eccesso ponderale infantile.

I dati sono ricavati dal sistema di sorveglianza "Okkio alla salute", promosso dal Ministero della Salute e dal CCM (Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie) nell'ambito del programma strategico "Guadagnare salute - Rendere facili le scelte salutari", coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità e realizzato in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca, con le Regioni e le Aziende Sanitarie.

"Okkio alla salute" permette di valutare con indagini periodiche lo stato ponderale dei bambini di 8-9 anni della classe terza della scuola primaria, i loro stili alimentari, l'abitudine all'esercizio fisico e le iniziative scolastiche favorevoli la sana nutrizione e l'attività fisica. Le percentuali più elevate di sovrappeso e obesità si riscontrano nelle regioni del Centro-Sud: in Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata dove l'eccesso ponderale riguarda più del 40% del campione. In Sardegna è il 25% dei bambini (lo studio ha coinvolto 46.492 bambini appartenenti a 2.623 classi terze della scuola primaria campionate in tutta la penisola) a presentare una condizione di peso eccessivo.

L'educazione alimentare assume un ruolo cruciale, a partire dalle abitudini, frequenti tra i bambini, che possono favorire l'aumento di peso, specie se concomitanti. In particolare il 9% dei bambini salta la prima colazione e il 31% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine); il 67% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante; il 21% non consuma quotidianamente frutta e/o verdura; il 43% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate. Riguardo all'attività fisica i dati indicano che il 16% dei bambini pratica sport soltanto per un'ora a settimana o anche meno, rispetto al 25% del 2008-9; il 42% ha la TV in camera, il 36% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi per più di 2 ore al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

Nel caso dei bambini le scelte alimentari spesso sono condizionate da modelli alimentari distorti: i piccoli sono bombardati da messaggi pubblicitari che enfatizzano la presunta bontà di merendine dolci e salate, caramelle, bevande gassate etc., spesso strategicamente promossi da personaggi famosi del mondo dello sport e dello spettacolo.

A questo si aggiunga che, se non educati ed invitati all'assaggio di tutte le varietà di alimenti presenti in una dieta sana ed equilibrata, i bambini attuano con la crescita un processo di selezione che li porta a prediligere solo un numero ristretto di pietanze di loro gradimento, rifiutando la proposta di cibi nuovi o preparati in maniera diversa rispetto a ciò che è abitudinario.

Purtroppo proprio i genitori, insostituibili promotori della salute dei bambini, non sempre sono consapevoli dei problemi relativi al peso dei propri figli: tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi, il 38% non ritiene che il proprio figlio sia in eccesso ponderale.

Un approccio preventivo primario ravvisa la necessità di promuovere iniziative di educazione alimentare da realizzare precocemente nei bambini, fin dai primi anni di vita.