

Settembre 2010

**AZIONE MERENDINE: MANGIA UNA AL GIORNO E TI TOGLI LA CICCIA DI TORNO. VIENI TUTTI I GIORNI IN FARMACIA A PRENDERE IL TUO SPUNTINO**

L'obesità infantile è un fenomeno preoccupante. In Svizzera come negli altri paesi dell' UE la percentuale dei bambini e adolescenti in soprappeso è del 20 al 30% e del 5% di obesi. Una volta installato il soprappeso nella giovane età, la perdita di peso nell'età adulta è difficile da ottenere. Di qui l'importanza della prevenzione. Ma come? Da dove iniziare? Bisogna prendere atto dei fallimenti, tutte le campagne istituzionali sono state disattese. L'obesità è una malattia multifattoriale con delle origini sociali, culturali e ambientali. La famiglia gioca un ruolo essenziale, ma non sufficiente per correggere delle cattive abitudini: occorre che anche le istituzioni, la scuola, la società si impegnino con comportamenti corretti abbandonando quello che è un approccio di tipo nozionistico per venire incontro ad un linguaggio più semplice e più adatto a un bambino.

È dimostrato che:

- 1) i bambini che mangiano regolarmente la cena con la famiglia (almeno cinque volte alla settimana)
- 2) i bambini che dormono almeno dieci ore per notte
- 3) I bambini che guardano la televisione per meno di due ore al giorno

soffrono meno di obesità in misura del 40% , un dato di per sé molto significativo

Le spiegazioni sono abbastanza semplici: l'alimentazione con la famiglia offre la possibilità di avere una dieta più diversificata e più ricca in frutta e verdura. Il sonno è un importante fattore fisiologico, è stato ampiamente dimostrato che chi non dorme regolarmente tende a introdurre più calorie. Il limitare le ore davanti alla televisione riduce la sedentarietà ed evita lo snack davanti alla televisione.

È soprattutto nei primi 5 o 6 anni di vita che bisogna combattere l'eccesso di peso con una dieta equilibrata e un esercizio fisico adeguato. Un bambino obeso sarà un adulto obeso.