

Un bimbo su 4 è sovrappeso: i genitori non lo considerano un rischio

Bambini - Articoli

Scritto da Letizia Perugia  Martedì 16 Aprile 2013 10:17 

 CONDIVIDI    

Tweet 

0



In occasione della **quattordicesima edizione di Vegetabilia**, il progetto coordinato dall'azienda sanitaria e dal Caab (Centro Agro-alimentare) che porta ogni anno centinaia di studenti delle scuole medie a **visitare il mercato ortofrutticolo**, L'Ausl di Bologna ha diffuso il dato allarmante secondo cui **un bambino bolognese su quattro è sovrappeso o obeso** a causa di un'**alimentazione sbagliata**.

I bambini mangiano **poca frutta e verdura, troppe merendine e cibo da fast food**. C'è uno **scarso controllo da parte dei genitori**, che spesso sottovalutano o non considerano un vero rischio per la salute i chili di troppo dei figli.



Il progetto Vegetabilia porta ogni anno centinaia di studenti delle scuole medie a visitare il mercato ortofrutticolo della città, per far comprendere anche ai più piccoli l'importanza di uno stile di vita più sano.

Fausto Francia, direttore del Dipartimento di sanità pubblica dichiara che serve un cambio culturale perché la situazione comincia ad essere preoccupante: da un lato il trend bolognese è migliore della media nazionale (in Italia ha problemi di peso un bambino su tre) ma, davanti a certi numeri non c'è da abbassare la guardia.

I dati mostrano che il 9% dei bambini italiani salta la prima colazione, mentre tre su dieci ne fanno una sbilanciata in termini di carboidrati e proteine. Secondo il progetto "Okkio alla salute" del ministero della Salute, la merenda è troppo abbondante per il 68% dei bambini.

Solo due ragazzi su dieci mangiano ogni giorno frutta e verdura, un giovane su due beve praticamente ogni giorno bevande gassate e zuccherate. I dati, infine, fanno emergere che i genitori bolognesi sottostimano il peso dei propri figli, non considerando il sovrappeso un rischio per la salute.

Dall'inizio del progetto ad oggi, sono settemila gli studenti che hanno fatto visita al mercato ortofrutticolo. Mangiare frutta e verdura protegge da molte malattie sottolinea Francia, un sacco di

studi lo dimostrano.

Altre ricerche ci dicono che l'attività fisica, unita a una dieta equilibrata, contrasta patologie che oggi vengono curate solo con i farmaci. Per attuare questo è importante il ruolo di famiglie e insegnanti.

La stragrande maggioranza dei genitori intervistati per il progetto del ministero non dava importanza ai chili di troppo dei figli: pensavano che dare molto da mangiare fosse la scelta giusta.

Il progetto serve a far loro capire che non è così. Abituare oggi i bambini a un corretto stile di vita avrà benefici anche domani. Non solo per loro, ma per tutto il sistema sanitario.

In alcuni paesi anglosassoni si sta parlando di far pagare terapie a chi ha stili di vita a rischio. Il sistema sanitario nazionale italiano è solidaristico ma, un'alimentazione corretta fa sì che il servizio sanitario regga.

Azienda USL Bologna e CAAB promuovono Vegetabilia 2013 che fino al 22 aprile guiderà centinaia di studenti delle scuole medie di Bologna e provincia in un percorso ludico-sensoriale di conoscenza degli alimenti, delle loro caratteristiche e proprietà, della loro salubrità e delle esigenze nutrizionali dell'organismo di un adolescente in crescita.

Alla fine della giornata i ragazzi avranno appreso quanto, quando e cosa mangiare, seguendo uno stile di vita sano. Non a caso lo slogan di Vegetabilia 2013, stampato anche sulle magliette che verranno donate ai ragazzi, è "Frutta e verdura cinque volte al giorno".

Tweet 0