

## Un bambino su quattro pesa troppo. L'Asl: "Famiglie corresponsabili"



Gli studenti delle scuole medie a lezione fra i banchi del Caab

la Repubblica

MARTEDÌ 16 APRILE 2013

**CRONACA**



**I dati**

**IL 9% NO COLAZIONE**

Secondo i dati dell'Asl il 9% dei bambini salta la prima colazione con un'abitudine molto dannosa



**IL 60% SBAGLIA**

Due bambini su tre, secondo l'indagine Asl, fanno la prima colazione in modo sbagliato

**IL 68% ESAGERA**

La stragrande maggioranza dei bambini (il 68%) esagera in carboidrati per la merenda

**L'80% NO FRUTTA**

Solo due bambini su dieci mangiano regolarmente frutta e verdura durante la giornata

# Un bimbo bolognese su 4 è sovrappeso ma i genitori non lo valutano un rischio

## L'allarme in uno studio dell'Asl diffuso a "Vegetabilia"

UN BAMBINO bolognese su quattro è sovrappeso o obeso a causa di un'alimentazione sbagliata: poca frutta e verdura, tante merendine e fast food, scarso controllo da parte dei genitori, che spesso sottovalutano o non considerano un vero rischio per la salute i chili di troppo dei figli. È il dato diffuso dall'Asl di Bologna in occasione della quattordicesima edizione di Vegetabilia, il progetto coordinato dall'azienda sanitaria e dal Caab che 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. «Serve un cambio culturale - dice Fausto Francia, direttore del Dipartimento di sanità pubblica - perché la situazione comincia ad essere preoccupante».

Se da un lato, infatti, il trend

bolognese è migliore della media nazionale (in Italia ha problemi di peso un bambino su tre), è vero pure che davanti a certi numeri non c'è da abbassare la guardia. Qualche esempio: il 9% dei bambini italiani salta la prima colazione, mentre tre su dieci ne fanno una sbilanciata in termini di carboidrati e proteine. E la merenda? Secondo il progetto «Okkio alla salute» del ministero della Salute, è «troppo abbondante per il 68% dei bambini».

Solo due ragazzi su dieci mangiano ogni giorno frutta e verdura. In compenso, un giovane su due beve praticamente ogni giorno bevande gassate e zuccherate. I dati, infine, fanno emergere che «i genitori bolognesi tendono a sottovalutare il peso dei propri figli, non considerando il sovrappeso un rischio per la salute». Rischi che invece andrebbero presi in

considerazione, eccome.

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

**Il dirigente Francia: "Ci sono Paesi che fanno pagare le terapie a chi ha certi stili di vita. Qui si potrebbe pensare a una compartecipazione"**

dimostrano. Non solo, altre ricerche ci dicono che l'attività fisica, unita a una dieta equilibrata, contrasta patologie che oggi vengono curate solo con i farmaci».

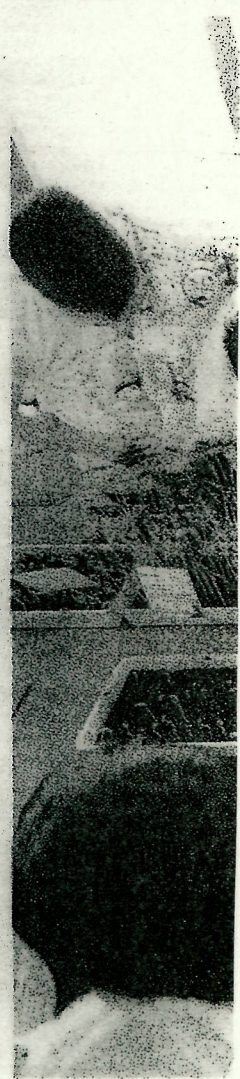
Ma per far questo è importante il ruolo di famiglie e insegnanti: «La stragrande maggio-

ranza dei genitori intervistati per il progetto del ministero non dava importanza ai chili di troppo dei figli. Anzi, pensavano che dare molto da mangiare fosse la scelta giusta. Noi cerchiamo di influenzarli per far loro capire che non è così. L'altro anello è quello degli insegnanti, che hanno un ruolo di megafono».

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 - conclude Francia - sta parlando di far pagare terapie a chi ha stili di vita a rischio. Io non arriverei a questo, però la compartecipazione della spesa la farei fare: il nostro è un sistema solidaristico, un'alimentazione corretta fa sì che il servizio sanitario regga».

(r.d.r.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA





Il racconto

Due classi medie in giro fra mele e pomodori. "Verdura cinque volte al dì". Ma lo slogan non riflette le abitudini

# Tutti a lezione tra le cassette di frutta i ragazzi al Caab per capirne di più

ROSARIO DI RAIMONDO

LA LEZIONE si fa tra carote e peperoni, passeggiando in mezzo a casse di limoni e zucchine, perdendosi nei lunghi corridoi del mercato agro-alimentare di Bologna. Ed è qui che poi fioccano le domande. Tante. «Cosa sono gli ogm?», «Quanti tipi di mela esistono?», «Perché devo mangiare la verdura?». Zaino in spalla e quaderno in mano per prendere appunti, cinquanta bambini delle scuole medie

hanno fatto visita ieri al Caab, per una lezione diversa dalle altre. E chissà se, restando in tema, non entrino loro in zucca lo slogan stampato sulle magliette gialle che hanno ricevuto in dono durante l'insolito viaggio: «Frutta e verdura cinque volte al giorno».

«Cinque volte?», pare chiedersi con la faccia stupita qualcuno di questi bambini, quasi contando a mente la differenza tra il dire e il fare. E non è un caso, del resto, se le statistiche af-

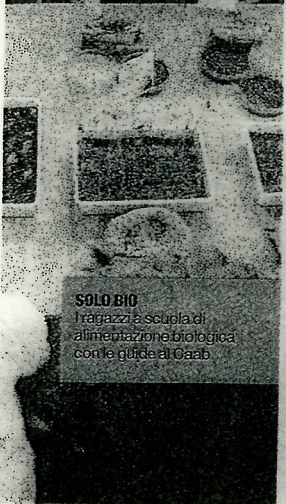
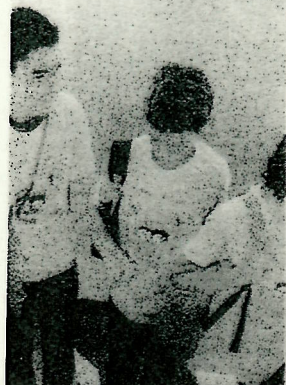
fermano che solo due ragazzini su dieci mangiano frutta ogni giorno. Eppure il progetto "Vegetabilia", promosso per il quattordicesimo anno consecutivo dall'Ausl di Bologna e dal Caab, mira proprio a questo: a sensibilizzare centinaia di giovani studenti sull'importanza di un'alimentazione sana. Ieri, ad accogliere le due scolaresche di Sala Bolognese, c'erano tra gli altri Fausto Francia, del Dipartimento di sanità pubblica, Andrea Segrè, presidente del cen-

tro agro-alimentare, e Roberto Piazza, direttore di Federagro-mercati, che ha guidato il gruppo tra i corridoi del mercato.

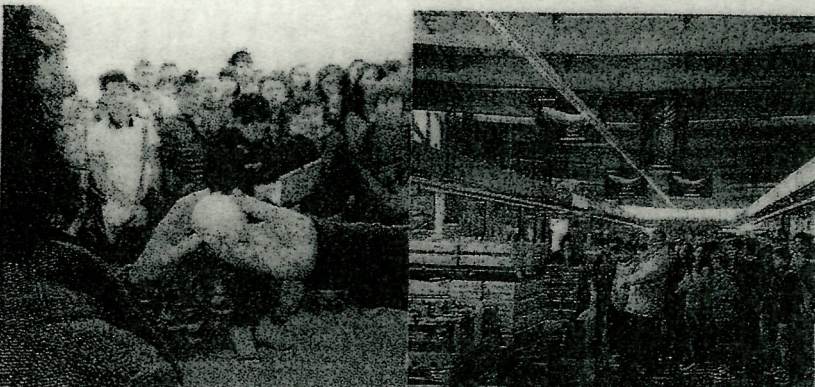
Una lezione di educazione alimentare sul campo, tra i prodotti locali e quelli che arrivano ogni mattina da mezza Italia. Piazza chiede attenzione e traccia mappe sulla provenienza di pomodori e melanzane, i ragazzi afferrano grappoli di ciliegino, prendono appunti, scattano foto e, perché no, giocano. Perché ci si può pure giocare,

con frutta e verdura. Lo sa bene Luciana Prete, biologa dirigente dell'Ausl di Bologna, da anni dentro al Caab a far controlli sui prodotti che arrivano sulle nostre tavole. È lei uno dei motori di "Vegetabilia" e quest'anno, per rendere la lezione più leggera, s'è inventata un gioco con i ragazzi, una sorta di quiz a squadre.

Via con le regole: «Ogni gruppo sceglie un capoclasse, ed entrambe le squadre devono rispondere ad alcune domande



SOLO BIO  
Il ragazzo a scuola di alimentazione biologica con le guide al Caab



Il ciclo di arrivi da altre zone, l'importanza dei prodotti coltivati localmente. Gli esperti spiegano, gli studenti prendono appunti e giocano

IL TOUR  
I ragazzi delle scuole medie al Caab per i consigli ad una buona educazione alimentare

sulla frutta e la verdura, ad esempio sulla stagionalità di un prodotto o quante varietà ne esistono». E quindi: in che stagione trovate le fragole? Quanti tipi di pere conoscete? E quante varietà di "colore" bisogna mangiare per una dieta equilibrata? E chissà che il quiz non serva anche ai grandi, visto che gli studi del ministero mostrano come i genitori bolognesi non sempre degnino della giusta preoccupazione il sovrappeso dei figli.

«Alcune classi sono molto interattive, fanno domande, i ragazzi sono curiosi - racconta Prete -. Io parlo anche della sicurezza e dei controlli che si fanno sui prodotti e dell'importanza di mangiare frutta e verdura cinque volte al giorno. Cerco di farli ragionare sui consigli che vengono dati, ad esempio sulla necessità di variare i colori dei prodotti, sul perché scegliere la frutta locale e di stagione».

Infine, altra novità di quest'anno, c'è una mostra organizzata assieme alla facoltà di Agraria, dove si mostrano le sementi delle piante alimentari, dal seme alla piantina fino al prodotto finale: «Noi ci proviamo, speriamo che questo progetto possa funzionare. Insomma, seminiamo anche noi con questi ragazzi - sorride la biologa Prete -. Gli insegnanti che vengono qui dicono che un ritorno effettivo c'è: alcuni concetti passano, questo è importante».

L'intervista

L'attore Bob Messini e i chili di troppo: "Il problema è resistere ai gelati, non ci sono mai riuscito"

## “Ma che fatica perdere peso da adulti le ho provate tutte, anche il sondino”

VALERIO VARESI

IL SUO obiettivo? 87 e 9, come la frequenza di Punto radio per cui lavora. Solo che questa volta si parla di peso e sintonizzarsi è molto più difficile che girare una manopola. Bob Messini, attore per tanti registi, e qui celebre voce della trasmissione *Vaca Putanga*, selaride a microfoni spenti. Lui la lotta per stare «sotto le cifre», il faticoso quintale, la conosce bene. «Le ho provate tutte - sogghigna -, anche le diete più brutali, esono sempre calato, ma poi, ahimè, ho ripreso quota».

Messina, perché? Cedimenti alla gola? Mancanza di convinzione?

«Per una sorta di resistenza all'agiarigione. Quando raggiungo il traguardo alzo le mani e smetto di pedalare. Forse penso che poi posso calare quando voglio».

Al bambini troppo grassi cosa direbbe?

«Di stare attenti perché l'eccesso di peso porta gravi conseguenze. Oggi il problema è più diffuso di un tempo. Noi giocavamo nei cortili, ma adesso stanno davanti allo smartphone con tutto quel che ne deriva: danni da postura o disturbi dell'attenzione. Bisogna che si faccia un appello ai genitori: per i vostri figli trovate dei giochi che comportino movimento, possibilmente sport di squadra».

Lui ha cinquantun anni, quando ha cominciato a sentire il bisogno di fare la dieta?

«Nel '90. Allora pesavo 87 chili, adesso 100. Come vede, non ho



Bob Messini

“Ho una sorta di resistenza alla guarigione, la laurea in psicologia non m'è servita...”

migliorato».

E come fu? Chi le consigliò cosa fare?

«Mio zio. Mi suggerì una pratica che aveva sperimentato lui stesso e consisteva nell'alternare saune caldissime a docce fredde, integrando il tutto con mezza amfetamina».

E funzionò?

«Come no? Scesi fino a 75. Purtroppo ripresi a crescere. Io sono laureato in psicologia, nonostante ciò non sono riuscito ancora a capire il perché riprendo peso e devo sempre ricominciare da capo. Non bevo, non fumo e non mi drogo, suppongo quindi di scaricare la libido sul cibo».

Cosa le piace in particolare?

«I gelati. Non c'è gelato in tutta la provincia che non mi conosca».

Quali diete ha praticato?

«Tutte. Persino quella tremenda del sondino naso-gastrico, roba da reparto ospedaliero. Ti alimenti solo con un liquido che passa dentro un tubicino. Ho resistito solo una settimana, poi mi sentivo troppo debole. Sono poi passato alla dissociata e alla oloproteica. Non credo di essermene fatta mancare nemmeno una».

E adesso quale fa?

«Quella base: uno yogurt magro a colazione, 50 grammi di pasta a pranzo, pesce o carne per cena e un frutto per merenda. Sono partito da 110 chili e sono arrivato a 100. Fra un po' passo sotto le tre cifre e mi sintonizzo su Punto radio».