



NOTIZIARIO
del
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tel 0824/308292 - Fax 0824/308296

Obesità infantile nella ASL BN1 (Cosa ne pensano i genitori!...)

“Per aiutare i figli a crescere bene, i genitori devono guardare lontano. A volte lontanissimo. E' nella seconda parte della vita, infatti che la salute può presentare il conto. I bambini hanno bisogno di imparare buone abitudini, che proteggano il loro sviluppo ma anche la futura vita adulta. Malattie lontane, come anche il cancro, sono il prodotto di stili di vita che contrastano con le esigenze naturali dell'organismo. Meglio partire fin da piccoli con il piede giusto. Nutrendoli in modo sano, per cominciare. A seconda degli studi e delle popolazioni esaminate il 20-30% dei tumori ha le radici proprio nel modo di mangiare. Ma a tavola c'è anche il rimedio. Grazie alla ricerca si è infatti scoperto che frutta e verdura sono gli unici antidoti certi contro questa malattia. Abituarsi a mangiarli fin da piccoli vuol dire far propria per la vita l'arma anticancro più potente a nostra disposizione.....

Sulla tavola si decide però il futuro della salute da diversi punti di vista e non solo quello dei tumori. Le malattie metaboliche(diabete, ipertensione, aterosclerosi) per esempio, hanno le radici nella primissima infanzia e nelle modalità con cui ci si è nutriti”....

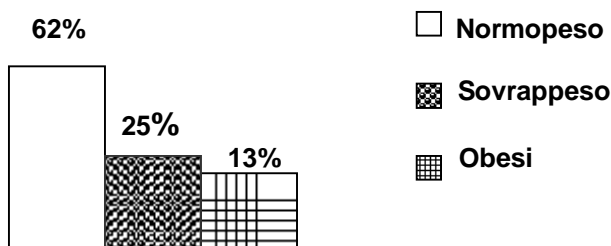
Sono queste le frasi introduttive di un recente articolo comparso su “Fondamentale”, il notiziario dell'associazione italiana per la ricerca sul cancro, del 1 giugno 2005.

L'articolo, dal titolo **“Mangiar bene a tavola è questione di Educazione”** continua con indicazioni ai genitori su come prevenire l'obesità infantile, patologia che affligge un numero di ragazzi sempre maggiore. Anche nella ASL BN1 il problema dell'obesità infantile è stato affrontato già nell'anno 1998 (nel D.S.22) e nell'anno 2000 con indagini su 1046 preadolescenti campionati in tutta la Provincia. I risultati sono stati preoccupanti, infatti l'11% dei ragazzi risultava obeso ed il 27% sovrappeso.

E' dal 1997 che vengono svolti appositi programmi nelle scuole su insegnanti (Cibo e Salute, Sale iodato, Intolleranze alimentari) ed allievi, l'ultimo progetto ha avuto come target alunni di IV-V elementare e I ell media. “Alimentazione e sport” è stato il titolo di questo recente programma (applicato per tre anni come progetto pilota nell'I.C. di S. Angelo a Cupolo) e che ha successivamente coinvolto circa 4000 ragazzi della Provincia (per un totale di 24 scuole), con indagini sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica svolta, lezioni frontali, distribuzione di materiale informativo, convegni.

I risultati sono stati raccolti nell'opuscolo “Alimentazione e sport” pubblicato dal SIAN nel mese di Agosto 2004.

Prevalenza di normopeso, soprappeso ed obesi in 4.000 ragazzi della provincia di Benevento (Maggio 2004).



Alla fine dell'anno scolastico 2003/2004 la situazione relativa al BMI dei ragazzi indagati è illustrata nel grafico 1 dove si nota l'alta prevalenza di obesi e sovrappeso nei ragazzi della provincia

Grafico 1

Nel successivo A.S. (2004/2005) il progetto è stato attuato solo in alcuni (12) degli istituti scolastici interessati nell'anno precedente (e cioè solo nelle scuole che ne hanno fatto specifica richiesta).

Questa volta sono stati pesati solo 450 dei ragazzi controllati in precedenza ed il risultato è stato il seguente

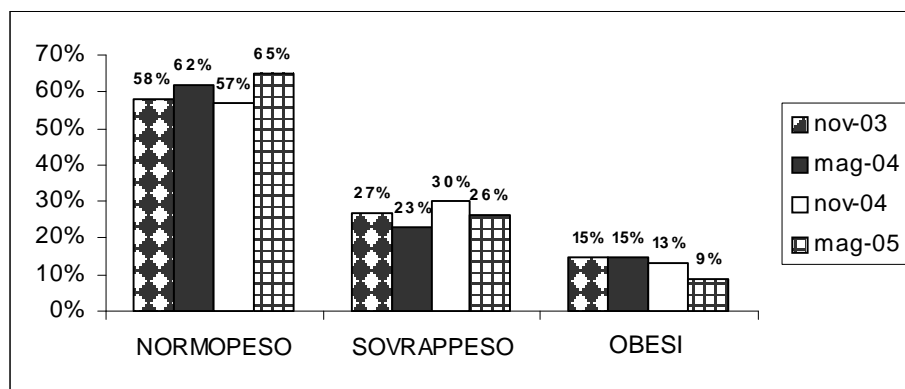


Grafico 2

Prevalenza di normopeso, sovrappeso ed obesi nel gruppo composto da 450 ragazzi controllati in 2 anni scolastici consecutivi.

Come si può notare, nella popolazione indagata, la percentuale di obesi è scesa dal 15% al 9% mentre la percentuale di sovrappeso resta stabile (27%) ; è comunque bassa la percentuale di normopeso (65%).

Da notare l'incremento dei sovrappeso nel mese di Novembre.

Questo fenomeno (riscontrato anche nel progetto pilota), ci fa notare come il periodo estivo provochi un aumento di peso in buona parte dei ragazzi (forse anche perché poco controllati dai genitori?)

Nel condurre questi programmi di Educazione alimentare, che ormai da circa otto anni abbiamo inserito nell'attività del SIAN e delle UU.OO.M.I., ci siamo accorti, con notevole delusione, che i genitori non partecipano quasi mai alle riunioni informative previste dal progetto. Infatti solo in alcune scuole le mamme ed i papà hanno dimostrato di aver apprezzato quello che le istituzioni sanitarie, in accordo con gli istituti scolastici, proponevano ai ragazzi per la promozione della salute.

E' per questo motivo che abbiamo cercato di coinvolgerli nell'A.S. 2003/2004, con questionari sul loro "stile di vita"(i risultati sono raccolti nel libro "Alimentazione e Sport") e nell'anno successivo (2004/2005) con questionari relativi alle loro opinioni sulla alimentazione dei ragazzi.

Il questionario composto da 4 domande è stato somministrato ad 882 papà e 886 mamme, per un totale di 1768 genitori.

Ecco i risultati :

PAPA'

	SI	NO
Secondo te è importante controllare il peso dei bambini fin dai primi anni di vita?	98%	2%
Credi che i bambini possano mangiare liberamente tutto quello che vogliono?	5%	95%
Secondo te, tuo figlio è in sovrappeso?	20%	80%
Credi che lo sport praticato con continuità sia importante per il bambino?	94%	6%

MAMME

	SI	NO
Secondo te è importante controllare il peso dei bambini fin dai primi anni di vita?	98%	2%
Credi che i bambini possano mangiare liberamente tutto quello che vogliono?	3%	97%
Secondo te, tuo figlio è in sovrappeso?	20%	80%
Credi che lo sport praticato con continuità sia importante per il bambino?	94%	6%

Come si può notare quasi tutti sono concordi nell'affermare che è importante controllare il peso dei bambini fin dai primi anni di vita.

Le risposte date alla seconda domanda ci fanno notare che solo il 3% di mamme ed il 5% dei papà pensa che i bambini possano mangiare liberamente tutto quello che vogliono.

La terza domanda (quella più insidiosa) era stata posta proprio per capire quanto i genitori fossero consapevoli del sovrappeso dei propri figli.

In realtà solo il 20% ha dichiarato di “vedere” il sovrappeso dei propri figli contro la reale percentuale di sovrappeso ed obesi che è del 35% circa.

Sappiamo per certo che molti genitori sperano nel momento della crescita puberale per vedere dimagriti i propri bambini.

“L’idea che l’accesso di peso tenda a normalizzarsi dopo la pubertà, rappresenta un luogo comune da sfatare. Anzi il grado di adiposità dell’individuo, per quanto soggetto ad influenze molteplici, tende a seguire nell’arco della vita un certo percorso, in parte già segnato durante l’età pediatrica....

Circa il 40% dei bambini obesi è destinato all’obesità anche in età adulta ed il 70% degli adolescenti obesi segue lo stesso destino.

Rispetto al bambino normopeso, quello sovrappeso ha una possibilità doppia di restare un adulto obeso(Giorgi e Catassi - Il Bambino obeso).

Fondamentale è il coinvolgimento dei genitori (che invece sono sempre preoccupati solo dell’inappetenza dei propri figli!!!!).

Questo Notiziario è diretto soprattutto alle mamme ed ai papà che pensano di non dover affrontare il problema, ponendo così un’ipoteca sulla salute dei ragazzi.

Ricordate genitori: anche i bambini magri devono mangiare in modo corretto!!!!

La quarta domanda relativa alla necessità di praticare attività fisica, ha trovato d’accordo il 94% dei genitori.

Tuttavia non sono molti i ragazzi che praticano sport con continuità (come già illustrato nello scorso anno dai risultati dei questionari sull’attività fisica svolta dai ragazzi).

Ricordiamo infatti che due ore alla settimana di sport non sono sufficienti. Un bambino deve muoversi tutti i giorni anche per sviluppare una buona muscolatura.

Importante quindi anche camminare, giocare all’aria aperta, muoversi in casa, salire le scale a piedi.

Ci siamo resi conto quindi che anche se i genitori sono consapevoli dei comportamenti migliori per i ragazzi, non sono affatto coscienti dei loro compiti relativi allo stile di vita dei propri figli, e spesso si nascondono dietro improbabili malattie metaboliche o difetti di “costituzione”, per evitare il problema.

E’ proprio vero quindi che “fra il dire ed il fare c’è di mezzo il mare!!!!”

Pseudoginnastica: Un fenomeno che sta assumendo proporzioni preoccupanti, specialmente nelle grandi città, è quello della Pseudoginnastica, che consiste nella ginnastica alla quale sottoponiamo i bambini per qualche ora alla settimana; essa è però seguita da ore passate davanti al televisore con in mano il telecomando, e spesso in compagnia di pacchetti di patatine o pop corn, ricevendo anche messaggi pubblicitari tesi ad aumentare il consumo dei cosiddetti alimenti non alimentari(merendine, bibite, caramelle). Essa quindi risulta inutile se non è seguita da una attività fisica continuativa nella giornata.

Il progetto in parola è stato svolto per il solo anno scolastico 2004/2005 nella scuola di S.Leucio del Sannio, su 131 ragazzi, con i seguenti risultati.

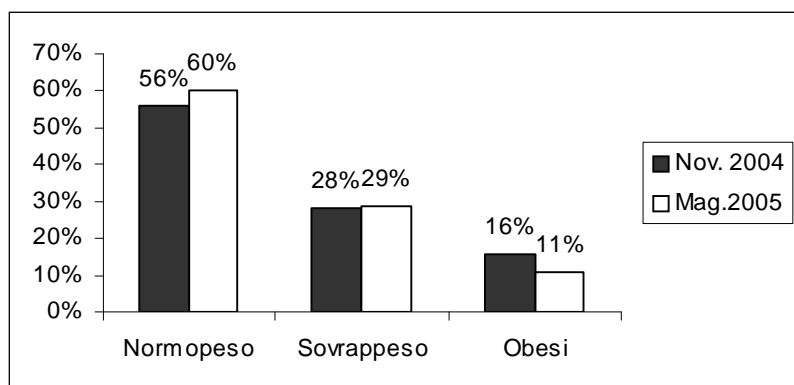


Grafico 3

Percentuale di ragazzi normopeso, sovrappeso ed obesi in 131 alunni dell’Istituto Comprensivo di S. Leucio del Sannio

Per tre anni inoltre un programma simile è stato svolto nella Scuola Media B.Lucarelli di Benevento, dove accanto all'impegno degli insegnanti abbiamo notato con piacere che la partecipazione dei genitori è stata attenta e costante.

Conclusioni: è necessario insistere con i ragazzi, ma è fondamentale che si rendano consapevoli i genitori.

CONSIGLI

Quali sono alcuni degli errori da evitare: (dalla Riv. Fondamentale del 06/2005 Prof G.Moro - Milano)

1) Niente cibo davanti alla televisione

Meglio poca TV e soprattutto senza cibo. Mangiare meccanicamente davanti al video è il modo migliore per perdere il controllo, per riempirsi di cibo senza accorgersene.

2) Niente scorte di "cose buone" a casa

Non tenete scorte di dolci, snack patatine fritte che possano essere saccheggiate senza controllo, meno che mai se il bambino rimane solo in casa.

Però nessun cibo è da vietare del tutto, i divieti stimolano il gusto del proibito.

Conviene "contrattare" le occasioni in cui certe golosità sono concesse e, per quelle più facilmente disponibili, fargli capire che vanno mangiate in piccole quantità.

3) Attenzione alle bevande

In questo caso anche il bere fa ingrassare, perché tutte le bevande dolci sono ricche di zuccheri. Una ogni tanto è concessa, ma bisogna fargli capire che la sete si toglie con l'acqua. Mai lasciare in frigo bottiglie da due litri dalle quali attingere liberamente: per un bambino una lattina è già troppo.

4) Mai mangiare troppo in fretta

Quando si mangia troppo velocemente, la mente non ha il tempo di rendersi conto che lo stomaco si è già riempito. Ci vogliono infatti circa 20 minuti perché il segnale di sazietà arrivi al cervello dallo stomaco pieno. Insegnategli a masticare bene, a fare una pausa dopo ogni portata o, meglio ancora, quando il piatto è vuoto a metà. Naturalmente devono mangiar piano anche i genitori.

5) Non saltare la colazione del mattino

Anche se può sembrare strano, i bambini che saltano la colazione rischiano di ingrassare quattro volte di più, perché partono da un debito calorico che tendono a riempire in eccesso durante la giornata. Nell'intervallo a scuola è sufficiente un frutto.

6) Non spingetelo a vuotare il piatto

Insegnargli a non lasciare niente nel piatto è una buona abitudine ma solo se le porzioni non sono eccessive. Se vi capita spesso di insistere per farlo mangiare, probabilmente ha ragione lui: fate porzioni più piccole e semmai concedete un bis.

Il lavoro illustrato nel presente Notiziario è stato svolto nei **seguenti Istituti Scolastici** per l'a.s. 2004/2005 e si aggiunge a quanto applicato negli anni precedenti e già ampiamente documentato :

Scuola Media F. Torre (Benevento) -- I.C.Pietrelcina (Pietrelcina, Pesco Sannita, Pago Veiano) -- Scuola Elementare Airola P. Pio -- I.C. Airola (S.Media) -- I.C. Dugenta (a. 2004) – I.C. "E Falcetti", Apice – I.C. Arpaia –Paolisi -- I.C. S.Leucio del Sannio – Scuola Media B. Lucarelli (Benevento).

Si ringraziano tutti i Dirigenti scolastici, tutti gli insegnanti responsabili del progetto, e tutti i docenti che hanno svolto il programma didattico nelle classi coinvolte.

Per la ASL BN 1 hanno partecipato le dott.sse V. Amodeo, R.Bassi, N.Glielmo, F. La Bagnara, C.Martuccio, E.Palombi.

La gestione informatica dei dati è stata curata dalla dott.ssa Carmela Martuccio, tecnologa alimentare, tirocinante presso l'U.O.S. di Igiene della Nutrizione del SIAN.

Il coordinamento del programma è stato effettuato dalla dott.ssa E. Palombi.

Notiziario a cura delle dott ssa: Ersilia Palombi (Resp. U.O.S. Igiene della Nutrizione – S.I.A.N.)
Carmela Martuccio (Tirocinante).

Luglio 2005