



# Alimentazione e attività fisica nei bambini

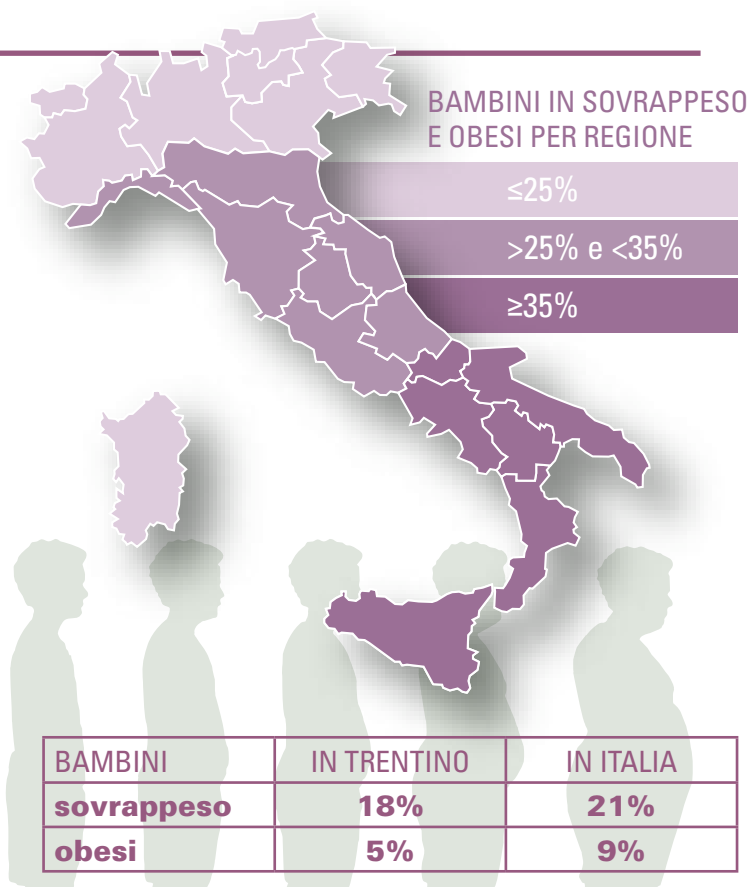
Risultati dell'indagine 2016 nella provincia di Trento

a cura dell'Osservatorio per la salute, PAT

## SOVRAPPESO E OBESITÀ NEI BAMBINI

Sovrappeso e obesità sono tra i principali fattori di rischio per la salute di ogni età: se presenti in età pediatrica possono associarsi alla precoce comparsa delle malattie croniche tipiche dell'adulto quali diabete, malattie cardio-vascolari e tumori. Peraltro, alcuni effetti indesiderati legati all'eccesso ponderale si osservano già in età pediatrica come difficoltà respiratoria, aumentato rischio di fratture, segni precoci di malattie cardio-vascolari. È per questo che la prevenzione dell'aumento eccessivo di peso a partire dai più giovani permette di ottenere effetti benefici, a lungo termine, sulla salute delle persone.

I valori medi di sovrappeso e obesità registrati a livello nazionale sono pari rispettivamente a 21% e 9%, con un marcato gradiente nord-sud. Nonostante questi valori permangano elevati, se si confrontano con quelli registrati da altri Paesi europei, si evidenzia un progressivo, seppur leggero, miglioramento nel corso degli anni.

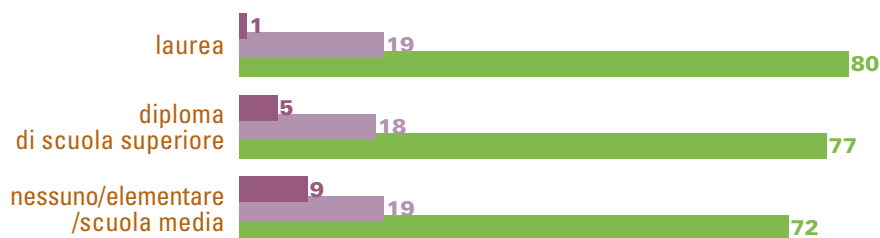


## LA SITUAZIONE NUTRIZIONALE IN TRENTINO

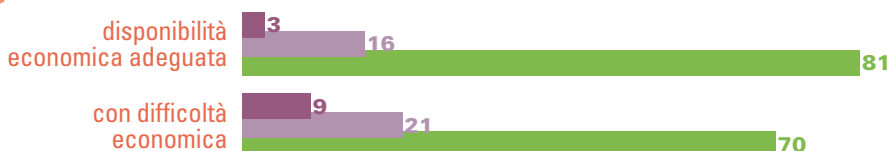
È una delle migliori in Italia, tuttavia 1 bambino ogni 5 presenta un eccesso ponderale: in particolare il 18% è in sovrappeso e il 5% è obeso, con eccessi di sovrappeso e obesità nei figli di genitori con titoli di studio bassi o con una situazione economica problematica. Esiste anche associazione forte tra lo stato nutrizionale dei figli e quello dei genitori: figli di genitori obesi hanno maggiore probabilità di essere anch'essi obesi.



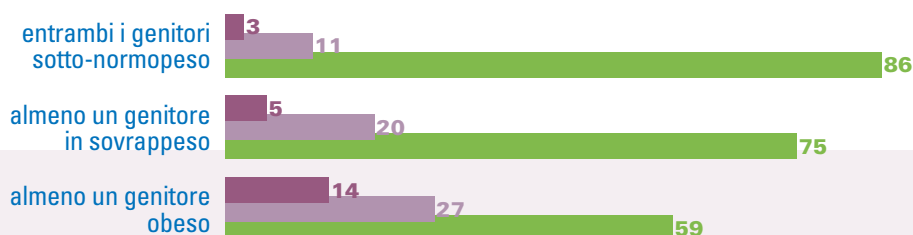
### TITOLO DI STUDIO DELLA MADRE



### SITUAZIONE ECONOMICA DELLA FAMIGLIA



### STATO PONDERALE DEI GENITORI



BAMBINO OBESO  
BAMBINO SOVRAPPESO  
BAMBINO SOTTO-NORMOPESO

% 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

## Alimentazione

La maggioranza dei bambini trentini fa una colazione adeguata e mangia quotidianamente almeno qualche porzione di frutta e verdura. Tuttavia:

- 3 bambini su 10 non fanno una colazione adeguata
- 2 bambini su 10 fanno una merenda di metà mattina eccessivamente abbondante
- 3 bambini su 10 consumano quotidianamente bevande zuccherate
- 9 bambini su 10 non mangiano le 5 porzioni di frutta e verdura giornaliere raccomandate.



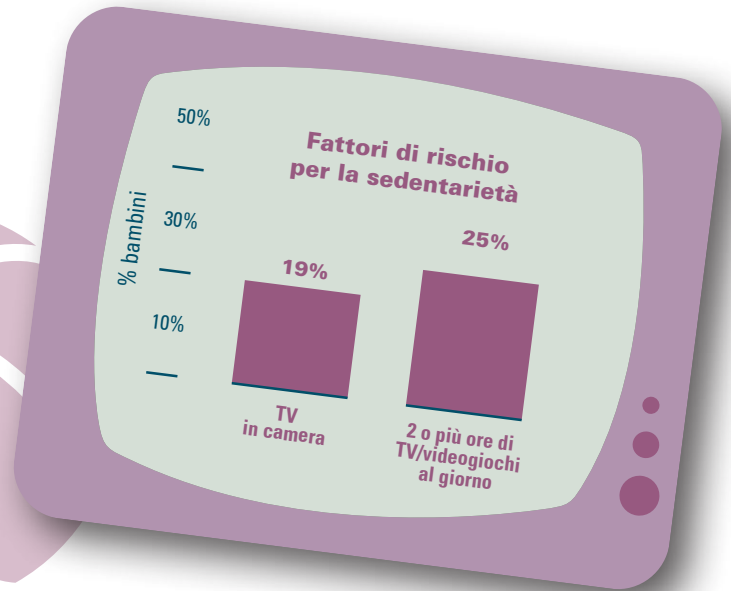
## Attività fisica

9 bambini su 10 hanno praticato attività fisica per almeno un'ora il giorno precedente l'indagine (quasi tutti hanno giocato all'aperto e la metà ha praticato attività sportiva), un comportamento che andrebbe esteso ad almeno 5 giorni a settimana come già succede per 4 bambini su 10.

3 bambini su 10 si recano a scuola a piedi o in bicicletta, abitudine assai più diffusa dove ci sono piste ciclabili vicino alla scuola (33% vs 17% senza piste).

Accanto a questi comportamenti virtuosi si osservano alcuni aspetti critici:

- il 15% dei bambini fa giochi di movimento per non più di un'ora a settimana
- il 25% guarda la TV e/o usa i videogiochi per 2 ore o più al giorno, soprattutto se figli di donne con titolo di studio basso
- il 19% ha la TV in camera.



## Scuola

Gran parte delle scuole trentine possiede una mensa (95%), di cui l'89% adeguata alle esigenze della scuola; il 52% prevede la distribuzione di alimenti salutari (frutta, yogurt ecc.) per la merenda di metà mattina. Inoltre, il 50% delle scuole dispone di distributori automatici di alimenti accessibili solo agli adulti e in quasi la metà di essi sono presenti frutta fresca e yogurt. È auspicabile un potenziamento dell'attività motoria curricolare in quanto solo il 65% delle classi svolge le due ore a settimana raccomandate.

## IN CONCLUSIONE

Le buone abitudini, anche quelle alimentari, si apprendono nell'infanzia. La scuola, in collaborazione con le famiglie, gli operatori della sanità, la ristorazione scolastica, gli enti di promozione sportiva e le istituzioni, ha un ruolo essenziale nel promuoverle. In particolare, occorre rendere la scelta salutare più facile attraverso:

- la promozione di buone pratiche presso le amministrazioni locali e scolastiche e le famiglie:
  - rendere accessibili i cortili e i giardini degli enti pubblici
  - realizzare iniziative per andare a scuola a piedi o in bicicletta in sicurezza (pedibus, bicibus, piste ciclabili)
  - non collocare la TV in camera dei bambini
  - non far trascorrere al bambino più di due ore al giorno in attività sedentarie (TV, videogiochi, computer ecc.)
- il miglioramento della percezione del problema cattiva alimentazione e sedentarietà da parte dei genitori
- l'aumento della consapevolezza relativa ai determinanti commerciali della cattiva alimentazione (strategie di marketing industriale di cibi e snack spazzatura e bevande zuccherate)
- la riduzione delle disuguaglianze sociali per garantire a tutti i bambini buone condizioni di partenza verso una vita sana in una società giusta e sostenibile.



## Che cos'è OKkio alla SALUTE?

OKkio alla SALUTE è un sistema di monitoraggio delle abitudini alimentari e dell'attività fisica nei bambini delle scuole primarie, volto a stimare il fenomeno dell'eccesso ponderale e i comportamenti associati. Le informazioni sono raccolte mediante questionari rivolti a un campione casuale di bambini delle classi terze (8-9 anni), ai loro genitori e insegnanti e ai dirigenti scolastici e attraverso la misura diretta di peso e altezza dei bambini.

Nella quinta raccolta dati, realizzata nel 2016, in Italia hanno partecipato 45.902 bambini, 48.464 famiglie e 2.604 classi. In provincia di Trento hanno partecipato all'indagine 45 istituti comprensivi per un totale di 47 classi, 817 bambini e 824 famiglie.

**Si ringraziano i dirigenti scolastici e gli insegnanti delle scuole coinvolte: senza la loro collaborazione questa ricerca non sarebbe possibile.**