



► **Obesità infantile**

Le nuove generazioni di bambini di tutto il mondo si trovano di fronte a un problema più grave della violenza giovanile, della tossicodipendenza, dell'inquinamento, del terrorismo. Il problema principale che i bambini affrontano al giorno d'oggi è l'obesità. Il problema dell'obesità è così grave che, se le tendenze nei prossimi anni non cambieranno, gli esperti prevedono che l'attuale generazione di bambini sarà la prima a vivere meno a lungo rispetto ai propri genitori.

L'analisi delle abitudini alimentari dei bambini in età scolare dimostra che i bambini assumono i pasti in modo irregolare, si nutrono sempre meno nelle mense scolastiche, in particolare gli alunni che frequentano le superiori, e quasi il 50% dei bambini intervistati e che hanno lezione nel turno mattutino, non consumano la prima colazione. Si osserva che alcuni bambini, soprattutto a causa del lavoro dei genitori e della stratificazione generazionale della famiglia, non consumano regolarmente pietanze variegata fatte in casa. Ai bambini sono facilmente accessibili alimenti a bassa biodiversità e ad alto valore energetico, con quantità minime di nutrienti biologicamente importanti, vitamine e minerali.

L'obesità ha numerose e notevoli conseguenze psicosociali e sono appunto le difficoltà psicologiche quelle che presentano i maggiori effetti collaterali negativi dell'obesità, tra cui la depressione, la bassa autostima e l'insoddisfazione corporea.

Al fine di prevenire l'obesità, è necessario limitare il consumo di bevande gassate zuccherate e cibo in scatola, mentre bisogna aumentare la quantità di frutta e verdura fresche, latticini e prodotti a base di cereali integrali. È ulteriormente importante ridurre la quantità di grassi e di sale. La percentuale di grasso non deve essere superiore al 30% del fabbisogno energetico giornaliero.

A causa dell'immensa importanza e dell'influenza dei genitori sul peso corporeo dei bambini e dei giovani, in un trattamento di obesità infantile è necessario includere l'intera famiglia. Ciò si è dimostrato come il modo più sostenibile per cambiare le abitudini dei bambini e creare modelli adeguati di dieta ed esercizio fisico.

I genitori devono assumersi la responsabilità per la salute e il benessere dei bambini pianificando pasti sani e sostenendo l'attività fisica come un modo positivo di mantenimento della salute e un passatempo divertente.

Creare l'abitudine quotidiana di attività fisica nonché quella di sane abitudini alimentari sono due obiettivi che vanno mano nella mano e sono fondamentali per la formazione di uno stile di vita positivo dei giovani.

Noi inviamo dei messaggi ai bambini. Vogliamo che siano sani, che stiano attenti al proprio peso e che siano attivi, ma non gli forniamo un buon esempio. I principali

colpevoli sono gli alimenti e le bevande ricchi di zuccheri, sodio e grassi. Tali alimenti e bevande vengono in genere consumati a scapito di cibi più sani e bevande che non contengono zucchero e di conseguenza aumentano l'apporto calorico giornaliero dei bisogni del bambino. Il risultato è un sicuro e graduale aumento di peso durante l'infanzia. I bambini sono quelli più influenzati da ciò che vedono o fanno in un'istituzione prescolastica e i genitori devono assumersi la responsabilità delle abitudini alimentari dei bambini offrendogli un esempio positivo.

► **DIAMO UN ESEMPIO POSITIVO PER IL BENESSERE DEL NOSTRO BAMBINO; È LA COSA PIÙ IMPORTANTE NELLA VITA!**



Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia
Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH
Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

