

COMUNICATO STAMPA

“BAMBINI, FUORIPASTO E OBESITA’”: NELLA LOTTA ALL’OBESITA’ INFANTILE I VERI NEMICI SONO TV E OBESITA’ DEI GENITORI NON LE MERENDINE

Una ricerca condotta dalle Cliniche Pediatriche di Napoli, Pisa e Verona sfata uno dei più diffusi luoghi comuni alimentari: le merendine non possono essere ritenute le responsabili dell'obesità infantile, ma i principali fattori di rischio sono l'obesità dei genitori e le ore passate davanti alla tv. I risultati della ricerca, che prende in esame anche l'intero panorama dei fuoripasto, sono in linea con le più recenti evidenze scientifiche internazionali in materia.

Che ruolo giocano e quanto incidono i fuoripasto, cioè i cibi e le bevande assunti da bambini e ragazzi soprattutto in occasione della merenda di metà mattina o di metà pomeriggio e in ogni altra occasione di consumo al di fuori dei tre pasti principali, nella diffusione dell'obesità infantile in Italia? E soprattutto: fino a che punto è corretto individuare nelle merendine il vero responsabile di questo problema? A far luce sul ruolo dei fuoripasto e delle merendine nella dieta dei più piccoli è la ricerca “Bambini, fuoripasto e obesità”, coordinata dal **prof Claudio Maffeis** della **Clinica Pediatrica dell'Università di Verona**, in collaborazione con le Cliniche Pediatriche degli Atenei di **Pisa** e **Napoli**, e presentata a Milano nel corso di un incontro di approfondimento con la stampa.

L'indagine prende lo spunto dal fatto che, oltre alla predisposizione genetica, sono i fattori ambientali a determinare lo sviluppo dell'obesità. E per fattori ambientali si intende, soprattutto, la riduzione del livello di attività fisica, l'aumento delle porzioni, la sempre più diffusa abitudine a consumare pasti fuori casa, così come cambiamenti nella tipologia dei cibi consumati. Tutti fattori determinanti nell'obesità dell'adulto, così come in quella del bambino. Primo risultato della ricerca – condotta su un campione di **1.800 bambini** di 9 anni d'età reclutati nell'Italia settentrionale, centrale e meridionale – è stato quello di evidenziare un **consumo medio di fuoripasto pari a 4 porzioni al giorno**. I fuoripasto più consumati sono risultati i succhi di frutta (3,1 porzioni a settimana), la frutta (2,4 porzioni), il panino imbottito con salumi (1,8 porzioni), il latte (1,7 porzioni), il thè (1,6 porzioni), le merendine tipo brioche (1,4 porzioni), i crackers (1,4 porzioni).

*«Viene così chiarito un luogo comune, che vede i fuoripasto in generale e le merendine industriali in particolare indicate quali principali responsabili dell'obesità infantile – dichiara il **prof. Claudio Maffeis**, coordinatore della ricerca –. Non esiste, infatti, come del resto è vero per ogni singolo alimento, una relazione scientificamente dimostrata tra il consumo di merendine e l'obesità. Più in generale,*

non può essere identificata, quindi, nei fuoripasto la ragione dell'aumento dell'obesità infantile visto che si conferma non dimostrata la supposta relazione tra le diverse categorie di fuoripasto e obesità, tranne una modesta associazione con le bevande zuccherate, le patatine, i pop corn e i crackers. Nonostante le ben diverse tradizioni nell'alimentazione e nelle abitudini nutrizionali tra Italia e Stati Uniti, i ricercatori americani (Harvard University) hanno già da tempo dimostrato che l'assunzione di fuoripasto (in questo caso di snack) non viene associata in modo significativo all'incremento ponderale nei bambini e negli adolescenti, sia maschi che femmine, presi in esame».

Del resto, in Italia, già la ricerca SCARPS, coordinata in precedenza da **Amleto D'Amicis ricercatore INRAN**, aveva evidenziato, tra l'altro, come, tra gli alimenti scelti per fare merenda, le merendine compaiono solo al quarto posto dopo pizze e focacce, panini, crackers. La stessa ricerca ci aiuta anche a capire quante merendine mangiano in realtà i bambini e i ragazzi della scuola dell'obbligo: gli 11 grammi al giorno riscontrati nel campione preso in esame, stanno a significare un bilancio settimanale che si ferma ad appena 2 merendine. A dimostrazione del fatto che ormai il consumo delle merendine è diluito in maniera molto più omogenea di quanto si potesse immaginare nelle varie classi di età (bambini, ragazzi, adolescenti, adulti, anziani).

Sfatati i pregiudizi sulle merendine, la ricerca di Maffei ristabilisce invece alcune priorità. **L'obesità del bambino è associata in maniera significativa all'obesità dei suoi genitori** e quest'ultima costituisce, essendo caratterizzata da una componente genetica e da una ambientale, il più rilevante fattore di rischio di aumento di peso per i propri figli. Avere un genitore oversize aumenta – per ogni unità di BMI (indice di massa corporea) in più – il rischio di diventare obeso da parte del bambino in età scolare (scuole medie) del 14%, nel caso del padre, del 16-17%, nel caso della madre.

Mentre **ogni ora al giorno trascorsa davanti alla tv aumenta di circa il 25% il rischio obesità**, al contrario di quanto accade con ogni ora in più alla settimana dedicata allo sport, che lo riduce del 12%. Mentre ogni porzione di bevanda zuccherata in più assunta a settimana aumenta il rischio dell'11%, che sale al 15% nel caso di porzioni settimanali di crackers, patatine e pop corn. Anche perché l'assunzione di questi alimenti è associata a quella di bevande zuccherate, sommando così i fattori di rischio.

Milano 4/05/'05