

OBESITA' INFANTILE: TV E OBESITA' DEI GENITORI I VERI FATTORI DI RISCHIO PER I BAMBINI ASSOLTE LE MERENDINE

Una ricerca su un campione di 1800 bambini di 9 anni, coordinata dal prof. Claudio Maffei della Clinica Pediatrica dell'Università di Verona e realizzata in collaborazione con le Cliniche Pediatriche degli Atenei di Verona, Pisa e Napoli, sfata un luogo comune ancora troppo diffuso: non vi è associazione tra obesità infantile e consumo di fuoripasto, in particolare delle classiche merendine. Avere uno o entrambi i genitori obesi è comunque il fattore di rischio maggiore per i bambini, mentre una sola ora al giorno in più davanti alla tv aumenta del 25% il pericolo di diventare obesi.

Pregiudizi, miti, credenze popolari. Nessun settore vive e si nutre – è proprio il caso di dirlo – di errate convinzioni come quello alimentare. Sarà perché il mangiare è alla base della nostra vita, ma ogni tanto fiorisce e sfiorisce una “percezione” che invece aveva guidato il senso comune dell'epoca precedente. E sono sempre la scienza e la ricerca a ristabilire i giusti equilibri. Ora è la volta delle cosiddette **merendine**, i prodotti mono-dose dolci da forno, di produzione industriale.

I risultati della ricerca “**Bambini, fuoripasto e obesità**” – coordinata dal **prof Claudio Maffei** della **Clinica Pediatrica dell'Università di Verona** in collaborazione con le Cliniche Pediatriche degli Atenei di **Pisa e Napoli** – che ribalta uno dei luoghi comuni più diffusi. Le merendine, non solo risultano consumate in media in appena **2,5 dosi alla settimana** (su un totale di 28-30 porzioni di alimenti e bevande assunti settimanalmente fuoripasto), ma viene dimostrato che **non vengono assunte con frequenza maggiore dai bambini obesi e sovrappeso**. Pensate, i bambini italiani mangiano una merendina ogni due o tre giorni, esattamente come accade con le merende a base di frutta... Del resto le merendine tipo brioche, le più consumate in assoluto tra le 3 tipologie (le altre due sono tipo pan di Spagna e pasta frolla), figurano solo al settimo posto tra cibi e bevande preferiti dai bambini per le loro merende e spuntini.

Lo studio ha preso in considerazione, più in generale, i cosiddetti “**fuoripasto**”: termine italiano corrispondente dell'anglosassone “snack” ovvero i cibi e le bevande assunti, soprattutto dai bambini e dai ragazzi, nella merenda di metà mattina o metà pomeriggio, nel dopocena o in ogni altro momento della giornata che non coincida con i tre pasti principali. Per intenderci parliamo - oltre che di frutta, latte e yogurt - di bibite dolci o gassate, merendine, gelati, pizzette, panini o quant'altro comunemente viene ritenuto dall'opinione pubblica il principale responsabile dell'aumento dell'obesità infantile. **Secondo i risultati della ricerca, 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.**

Conclude Maffeis: "Il problema obesità consegue alla quantità complessiva del cibo ingerito dal bambino in rapporto ai suoi reali fabbisogni, e non a singoli alimenti. L'importante è che l'alimentazione del bambino sia varia ed equilibrata. Gli eccessi sono sempre da evitare. "

Sfatati, dunque, i pregiudizi la ricerca 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.

LA CONSENSUS DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA

Le nuove evidenze scientifiche in tema di fuoripasto e obesità infantile, arrivano da un progetto di ricerca italiano ("**Bambini, fuoripasto e obesità**"), **coordinato dal prof Claudio Maffeis della Clinica Pediatrica dell'Università di Verona** e realizzato in collaborazione tra le Cliniche Pediatriche delle Università di Verona, Pisa e Napoli, coinvolgendo un campione di circa 1800 bambini dell'età di 9 anni, presentato in anteprima al mondo pediatrico in occasione della **Consensus della Società Italiana di Pediatria su "L'obesità nel bambino e nell'adolescente"** Lo studio ha esplorato l'atteggiamento dei bambini nei confronti dell'assunzione dei cosiddetti fuoripasto, per indagare fino a che punto questi possono essere ritenuti responsabili, come spesso accade di leggere sui mezzi di comunicazione di massa, dell'obesità infantile, senza dimenticare di verificare eventuali legami tra soprappeso dei bambini e BMI dei genitori, ma anche tra soprappeso e tempo trascorso davanti a tv e videogiochi o dedicato ad attività di movimento.

BAMBINI E FUORIPASTO: ECCO COSA MANGIANO E COSA BEVONO (4 PORZIONI AL GIORNO)

Ogni giorno è risultato che i bambini presi in esame dal campione, e seguiti dai ricercatori delle Cliniche di Pediatria dell'Università di Verona, Pisa e Napoli, hanno consumato "fuoripasto" circa **4 porzioni di alimenti, tra cibo e bevande**, per un **dato complessivo medio settimanale di 28-30 porzioni.** La massima punta di consumo si tocca nel pomeriggio, sia per i maschi che per le femmine, sia al Nord che al Sud. La merenda rimane quindi la regina dei fuoripasto per i bambini italiani.

I **fuoripasto più consumati sono**, nell'ordine, il **succo 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 **the** (1,6 porzioni), le **merendine tipo brioche** (1,4 porzioni), i **crackers** (1,4 porzioni).

Mentre se andiamo ad accorpare gli alimenti consumati per categorie omogenee ci accorgiamo che le **bevande zuccherate nel loro complesso (bibite, succo, the, cioccolata) finiscono per assorbire quasi 7 porzioni/settimanali - una al giorno, dunque** - distanziando gli altri gruppi di prodotti che nel loro insieme ci danno un quadro di consumi tutto sommato alternati (come da indicazioni dei nutrizionisti) e ripartiti per le varie classi di alimenti: **4,6** porzioni di **crackers, schiacciata, fette biscottate, patatine o pop corn**, **3,8** porzioni tra **panini, tramezzini, toast o hamburger**, **2,4** porzioni di **merendine** (brioche, pan di Spagna o pastafrolla), **2,4** porzioni di **frutta**, **1,9** tra **torte e biscotti** e ancora **1,5** porzioni di **pizza e focaccia** e **1,4** porzioni di **gelato o ghiacciolo**.

Questo significa che tutti i giorni i bambini assumono, nei fuoripasto, almeno una bevanda zuccherata, abbinandoci una porzione di crackers, patatine, pop corn o un panino (con il salame, il formaggio o la cioccolata), mentre un giorno sì e uno no bevono latte e yogurt, infine alternano ogni 3 giorni circa, una porzione di frutta, merendine, torte, pizza, focaccia e gelato.

E' interessante notare, e così arriviamo al cuore dello studio, che i **bambini obesi consumano, in media, più crackers, patatine fritte, pop corn e tramezzini e meno succhi di frutta e the degli altri bambini. Per tutti gli altri fuoripasto non sono state invece evidenziate differenze statisticamente significative e in particolare si può notare come le merendine (monodose dolci da forno) in toto non siano significativamente associate all'obesità.**

Se prendiamo in esame anche le abitudini dei bambini soprappeso, vediamo che le associazioni più significative sono con le bibite, i crackers, le patatine, i pop corn e le fette biscottate.

Ancora una volta non sono state riscontrate correlazioni significative con alcuna delle "merendine".

Uscendo dai dati generali e focalizzando l'attenzione su alcuni aspetti specifici, vediamo come i **bambini del sud mangiano più fuoripasto (4,7 al giorno) di quelli del centro (4 al giorno) e del nord (4 al giorno)**. In particolare consumano più bibite, cioccolato, crackers, patatine, pop corn, biscotti, merendine tipo brioche, pizza e tramezzini e meno panini con salumi, schiacciata, the, frutta e focaccia.

Non c'è invece una differenza significativa (se si esclude un apprezzamento maggiore dei ragazzi per succhi di frutta e panino con il formaggio e delle ragazze per il ghiacciolo) nel consumo di fuoripasto tra maschi e femmine, a livello nazionale.

SOPRAPPESO E OBESITÀ INFANTILE, NEL SUD IL DOPPIO (24,1%) DELLA MEDIA (11,2%)

Che in Italia il problema dell'obesità infantile fosse sentito in particolare nel meridione viene confermato dai dati emersi da questa ricerca. Se a **livello nazionale** - in base alla classificazione dei bambini in 4 categorie eseguita utilizzando le tabelle del BMI di Luciano *et al* ed i valori di riferimento dell'85° centile per il sovrappeso e del 95° centile per l'obesità - **il numero complessivo di bambini con eccesso di peso ponderale è risultato contenuto nell'11,2% dei casi (6,6% soprappeso e 4,6% obesità), nel meridione questa percentuale sale, drammaticamente, al 24,1%** (12,7% soprappeso e 11,4% obesi). Nel Sud del paese i bambini vivono dunque questo problema, quindi, più del doppio della media nazionale. Questa variabile geografica

si accompagna a un'altra **variabile, socio-economica che emerge con altrettanta chiarezza: più è alto il livello d'istruzione e il livello dell'attività lavorativa dei genitori, più si riduce il rischio per il bambino di accumulare chili di troppo.** Il figlio di un dirigente laureato ha meno probabilità di diventare obeso di un suo coetaneo figlio di un operaio con licenza media.

Abbiamo già evidenziato, in apertura, la componente familiare nel rischio obesità, visto che i bambini soprappeso e obesi hanno genitori più frequentemente soprappeso e obesi rispetto ai loro coetanei normopeso. E' interessante però notare che **il grado di soprappeso dei genitori è associato anche al tempo di visione della tv dei loro figli e alla minore pratica di sport e attività fisica.** Questo significa che i figli di genitori soprappeso e obesi tendono a "ereditare" una certa riluttanza nei confronti di uno stile di vita attivo e un modello alimentare più sano ed equilibrato.

La ricerca coordinata dal prof Claudio Maffeis conferma il **legame diretto esistente tra obesità e tempo trascorso davanti alla tv da parte dei bambini.** I bambini obesi dedicano complessivamente **45 minuti in più dei loro coetanei normopeso ad attività sedentarie quali tv (2,5 ore) e videogiochi (42 minuti al giorno): 3 ore e un quarto, quindi, contro le 2 e mezza della media nazionale.**

Lo studio dimostra anche che **più tempo viene trascorso davanti allo schermo e minore è il tempo dedicato allo sport.** Cresce invece, in maniera direttamente **proporzionale, il consumo di fuoripasto:** chi guarda tanta tv mangia anche diversamente da chi guarda poco tv e fa tanto sport, assumendo anche fuoripasto meno validi dal punto di vista nutrizionale.

I **bambini obesi** praticano comunque **meno attività sportive organizzate (1,5 ore/settimane contro la media di 2,4 ore dei normopeso) e più o meno la stessa – 4 ore a settimana - attività fisica moderata-intensa (quella che fa sudare e venire il fiatone) dei loro coetanei.**

Conclude Maffeis: **"Un problema molto importante e trascurato è quindi la sedentarietà.** Le più recenti ricerche sui meccanismi che causano l'obesità e le sue complicanze suggeriscono un ruolo importante per il muscolo scheletrico. **La sedentarietà è un problema rilevante per la nostra società, soprattutto nel bambino".**

Milano 4/05/'05