

Salute a rischio

Bimbi obesi, in 40 anni sono aumentati di 11 volte

IL CASO

Lorenzo Calò

Chiariamo subito un concetto: il bombardamento pubblicitario e il marketing spinto di certi prodotti ad alto contenuto calorico possono essere una concausa ma non costituiscono un alibi. I motivi per i quali i bambini del 2020 sono a rischio obesità (e quindi potenzialmente più vulnerabili all'insorgenza di varie e dannose patologie collaterali) sono molteplici. Intanto le cifre devono far riflettere: il numero di bambini e adolescenti obesi è aumentato di 11 volte in 40 anni. A denunciarlo è il Rapporto realizzato da Unicef, Organizzazione mondiale della sanità e Lancet (a redigere un team internazionale di 40 esperti), che vede l'Italia al 26esimo posto su 180 Paesi per la capacità di offrire ai suoi figli una buona qualità della vita sebbene non metta in campo sufficienti azioni per garantire loro un futuro sostenibile. Tutto questo «nonostante la salute dei bambini e degli adolescenti sia globalmente migliorata negli ultimi 20 anni - evidenzia il dossier - ma i progressi si sono fermati. E sono destinati a tornare indietro».

GLI INDICI DI RIFERIMENTO

L'analisi include un nuovo indice globale per valutare il benessere dei più piccoli in termini di salute, istruzione e nutrizione, e un indice di sostenibilità che si basa sulla misurazione delle emissioni di gas serra e sui divari di reddito. Dall'analisi emerge che i primi cinque Paesi che assicurano le migliori condizioni di vita sono Norvegia, Repubblica di Corea, Paesi Bassi, Francia e Irlanda. A fare peggio sono Repubblica Centrafricana, Ciad, Somalia, Niger e Mali. Quanto all'Italia, se è nei primi trenta per l'assistenza e il benessere materiale delle nuove generazioni, scivola al 134esimo posto per quanto riguarda le emissioni di carbonio pro-capite.

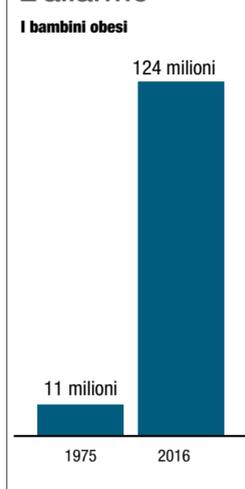
► **Dossier Oms-Lancet: nel 2016 sono 124 milioni i minorenni extra-large**

► **Pessime abitudini alimentari ed eccesso di spot per prodotti calorici tra le cause**

IPER ALIMENTAZIONE

Poco sport, ore intere trascorse davanti alla tv o immersi nei videogiochi, rendono i bambini italiani particolarmente a rischio obesità. Il marketing aggressivo spinge verso fast-food, merendine, alcol e bevande zuccherate inducendo al consumo (e quindi all'acquisto) di prodotti a basso valore nutritivo ma ad alta concentrazione di zuccheri e grassi. Questo scenario a livello globale ha anche modificato il concetto stesso di malnutrizione che oggi non viene più identificata in senso stretto come carenza di cibo ma come eccesso di quello di bassa qualità, tanto che il numero di bambini e adolescenti obesi è passato dagli 11 milioni del 1975 ai 124 milioni del 2016. In alcuni Paesi i minori assistono fino a 30mila annunci pubblicitari ogni anno e l'esposi-

L'allarme



11 il moltiplicatore in base al quale negli ultimi 40 anni è aumentato il numero di bambini extra-large

30mila gli annunci pubblicitari di prodotti alimentari proposti a un bambino occidentale in un anno

26° posto (su 180 Paesi monitorati) il piazzamento dell'Italia sulle politiche di benessere per i bambini

250 milioni i bambini sotto i 5 anni che rischiano di non sopravvivere al degrado ecologico, alimentare e sociale

SOS OBESITÀ INFANTILE IN ITALIA BAMBINE PIÙ ESPOSTE: SONO IL 38%

I bambini italiani sono tra i più grassi d'Europa, che è molto appesantita soprattutto nella sua parte meridionale: l'Italia ha il maggior tasso di obesità infantile tra i maschi (21% pari merito con Cipro) mentre il 42% dei maschi è obeso o in sovrappeso (solo Cipro fa peggio con il 43%). Le bambine italiane hanno inoltre uno dei tassi più alti di obesità e sovrappeso, il 38%. Sono gli ultimi dati della «Childhood Obesity Surveillance» (2015-17) dell'Oms: testati 250mila bambini tra i 6-10 anni.

zione dei giovani alla pubblicità delle sigarette elettroniche è aumentata del 250 per cento negli Usa in due anni. Di contro, in Italia e in Europa sono numerose le aziende del settore alimentare che invece stanno negli ultimi anni ponendo molta attenzione ai valori nutrizionali dei loro prodotti indicando anche corretti standard di consumo per un'alimentazione di qualità. Eppure, come dimostrato da diversi studi, «l'autoregolamentazione del settore industriale ha fallito - afferma Anthony Costel-

lo, uno degli componenti della commissione che ha curato il rapporto - e non ha frenato la capacità delle imprese di fare pubblicità mirata ai bambini. Per esempio, nonostante le aziende abbiano firmato un'autoregolamentazione in Australia, solo in un anno di programmi televisivi di calcio, cricket e rugby gli spettatori minorenni sono stati comunque esposti a 51 milioni di pubblicità di alcolici. E la realtà potrebbe essere ancora peggiore: abbiamo pochi dati sull'enorme espansione della pubblicità

sui social media e degli algoritmi diretti ai nostri bambini».

IL BENESSERE

L'Europa offre la «migliore casa al mondo» per i primi anni di un bambino nato oggi ma fallisce quando si tratta di dargli un futuro sostenibile. E l'Italia conferma questo dato. Da qui l'allarme su scala mondiale: «Circa 250 milioni di bambini sotto i 5 anni nei Paesi a medio e basso reddito rischiano di non raggiungere il loro potenziale di sviluppo secondo misurazioni indicative sulla malnutrizione cronica e la povertà». E il monito: nessun Paese sta realmente proteggendo adeguatamente la salute dei bambini, l'ambiente in cui vivono e il loro futuro. «Nonostante la salute dei bambini e degli adolescenti sia migliorata negli ultimi 20 anni, i progressi si sono fermati, e sono destinati a tornare indietro», denuncia Helen Clark, ex primo ministro della Nuova Zelanda e copresidente della Commissione. «I paesi devono rivedere il loro approccio per garantire che non solo ci prenderemo cura dei nostri bambini oggi, ma che proteggeremo il mondo che erediteranno in futuro», ha aggiunto Clark. Secondo Coldiretti in Italia si stimano circa 2 milioni e 130mila bambini e adolescenti obesi o in eccesso di peso pari al 25,2% della popolazione tra i 3 e i 17 anni, refrattari tra l'altro (con la complicità o la sostanziale acquiescenza dei genitori) al consumo di frutta e verdura. Insomma, urge invertire subito la tendenza per dare un segnale di speranza e coraggio contro la deriva giovanile extra-large. Il prossimo obesity day è domenica 11 ottobre.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CAMBIA ANCHE IL CONCETTO DI MALNUTRIZIONE: NON RIGUARDA SOLO LA CARENZA MA ANCHE LA QUALITÀ DEL CIBO

Panini, merendine e snack poi pasta, frittiture e carne la super-dieta del «ciccione»

LA STORIA

Mariagiovanna Capone

Bambini e adolescenti sono sempre più obesi. È quanto emerge da un rapporto di Unicef e Oms pubblicato da Lancet che evidenzia come eccesso di cibo di bassa qualità faccia aumentare il numero dei ragazzi sovrappeso nel mondo che passano da 11 milioni nel 1975 a 124 milioni del 2016. Ma qual è la giornata tipo di un ragazzino napoletano obeso? L'abbiamo chiesto a **Ciro** (nome di fantasia), ventenne del centro storico che da due anni ha iniziato un percorso di rieducazione alimentare, attività fisica e terapia psicologica, che gli ha fatto già perdere quasi 30 chili. **Ciro** vive da solo con la mamma e la sorella, entrambe in sovrappeso, dove lui ha superato i cento chili già a quindici anni. C'è alla base un'assenza di attività fisica e un'alimentazione errata poiché bastata quasi esclusivamente sulla triade dell'obesità: zuccheri, junk food, frittiture. Questa è la giornata tipo che **Ciro** (a 15 anni pesava già cento chili) sosteneva fino a prima di iniziare la dieta.

ZUCCHERI A PROFUSIONE

La mattina di fianco alla tazza di latte e Nesquik non manca mai una pila di dieci biscotti. Ne basterebbero tre, ma la fame al risveglio è spesso incontenibile e può essere seguita da un panino con prosciutto cotto e formaggio o con la Nutella. Prima di entrare in classe però c'è bisogno ancora di zuccheri e quindi al bar di fianco scuola consuma il cornetto con cioccolata o crema, se si è fortunati è arrivata anche la graffa, ossia impasto fritto ricoperto di zucchero. Nello zaino la mamma gli ha infilato le merende. Si al plurale, poiché **Ciro** più di due ore senza mangiare qualcosa non riesce a stare. Immane lo sfilatino da 250 grammi con insaccati e formaggio, e poi due merendine dolci confezionate tipo Kinder Brioss, mangiate in un boccone. Ma nello zaino non mancano

EXTRA LARGE
Un ragazzino obeso Cresce l'allarme in Italia



mai barrette di snack al caramello, tavolette di cioccolato, caramelle gelè. Prima del suono della campanella **Ciro** ne avrà consumate almeno due confezioni, in inverno anche tre.

FRITTI TUTTI I GIORNI

Il percorso per tornare a casa è costellato da pause lungo la strada. Se per gli altri ragazzini sono due calci al pallone, per **Ciro** sono due morsi a una pizza, pizza frita, cuoppo di frittiture con croccché, arancini e frittatine. Il tutto innaffiato da una-due lattine di bibite gassate. Ogni giorno un aperitivo diverso per arriva-

re a tavola ancora affamato. Il pranzo è composto sempre da un primo piatto di pasta piuttosto abbondante condito da sughi semplici ma coperti da un fitto strato di parmigiano, oppure pasta coi legumi. **Ciro** confessa che si saziava con almeno 300 grammi di pasta, ossia un piatto abbondante e il bis, una quantità davvero eccessiva. In inverno spesso c'è anche il secondo di carne (polpette, cotolette o mezzo pollo), il pesce a volte e solo la domenica mentre la mozzarella (500 grammi soltanto per lui) anche tre volte a settimana. Nei periodi più caldi

bastano insaccati e formaggio. I contorni (raramente insalata, di frequente verdure saltate in padella) sono accompagnati da abbondante pane mentre la frutta, seppure proposta, non viene consumata, mentre non mancano le bibite gassate come l'aranciata e la cola. D'estate, quando non c'è scuola, a prevalere sono almeno 400 grammi di insalate di pasta e riso, piene di sott'olio e tonno in scatola, seguite dall'immane gelato o la macedonia di frutta con aggiunta di zucchero.

DOLCI E PARMIGIANA

La merenda pomeridiana è a libera scelta e le opzioni sono due grosse fette di pane e Nutella o burro e marmellata, ma in mancanza c'è il pacco di merendine che può anche finire mentre si fanno i compiti. La mamma però potrebbe aver preparato una torta: pan di Spagna con crema pasticcera, frittelle alle mele, sbrisolona. Dolce casalingo che non arriverà al giorno seguente perché **Ciro** ne mangerà gran parte. La cena è una replica del pranzo, ma se si evita il primo piatto c'è il pasto unico però cucinato in quantità da reggimento. Come il gateaux di patate, la parmigiana di melanzane, pasticci di carne e mozzarella. Il sabato sera invece è menu al fast food, doppio (se non triplo) per **Ciro**, oppure una pizza con patatine e wurstel da mangiare da solo e un'altra pizza da dividere con il resto della famiglia (metà soltanto per lui). Il dopo cena è divano e tv con scodella di popcorn oppure buste di patatine fritte. Prima di andare a letto c'è il calo di zuccheri ed ecco altre barrette dolci da consumare anche durante la notte.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«IN ESTATE DOLCI E GELATI POI BIBITE GASSATE» OGGI LE CURE DEL NUTRIZIONISTA: HA PERSO 30 CHILI