



### SCHEDA INFORMATIVA

## Sovrappeso, obesità e promozione della salute in età pediatrica

In Calabria obesità e sovrappeso in età pediatrica sono diffusi in maniera preoccupante evidenziando una dimensione molto grave del fenomeno. Più di un terzo dei bambini di 8-9 anni osservati (1.635 in totale) presenta un eccesso ponderale: in particolare il 24,70% è in sovrappeso ed il 14,50% è obeso.

La prevalenza di sovrappeso e di obesità si distribuisce senza differenze fra i due sessi. Anche la 3° rilevazione di OKkio alla SALUTE conferma che il rischio di obesità diminuisce col crescere del grado di scolarità della madre: 18% per titolo di scuola dell'obbligo, 14,5% per diploma di scuola superiore, il 7,5% per madri laureate.

I livelli di eccesso ponderale rimangono elevati, anche se, in accordo con il trend nazionale, si osserva una lieve tendenza alla riduzione dell'obesità rispetto alle precedenti rilevazioni regionali del 2008 (16%) e del 2010 (15%).

### Genitori: percezione del fenomeno ancora insufficiente

La percezione del peso del proprio figlio è frequentemente distorta nei genitori di bambini con eccesso ponderale: uno su tre ritiene che il proprio figlio sia normopeso. L'inadeguata percezione è più frequente nelle mamme con bassa scolarità. Tre genitori su quattro (76%) non valutano correttamente la quantità di cibo assunta dai propri figli.

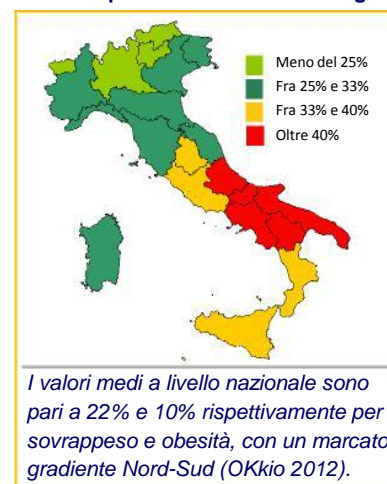
Anche la percezione del livello di attività fisica praticato dai propri bambini è errata: le madri dei bambini classificati come non-attivi ritengono che il figlio svolga attività fisica sufficiente (50% dei casi) o elevata (7% dei casi).

### Scuola: buoni risultati ma si può fare di più

I dati sulle pratiche di promozione della salute alimentare a scuola evidenziano risultati mediamente buoni, anche se si identificano aree di possibile miglioramento:

- il 76% delle scuole ha un'attività curriculare nutrizionale
- l'84% realizza almeno un intervento per promuovere l'attività motoria al proprio interno
- il 41% distribuisce ai bambini frutta o latte o yogurt, a metà mattinata
- purtroppo solamente il 44% delle scuole ha un servizio mensa e questo viene utilizzato solo dal 61% dei bambini
- il 66% delle scuole lamenta la mancanza della palestra.

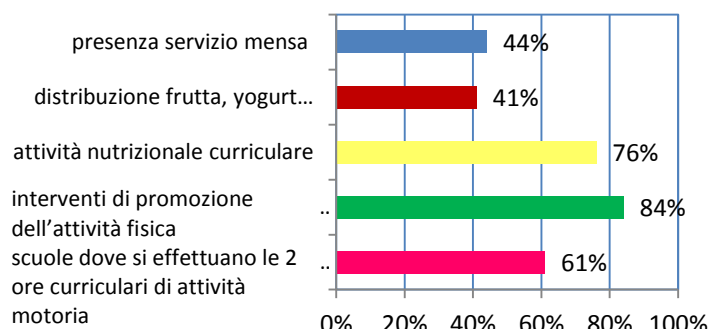
### Eccesso ponderale nelle diverse regioni



### Bambini obesi e sovrappeso considerati normopeso dalle mamme

- **Obesi** 13%
- **Sovrappeso** 52%

### Percentuale di scuole



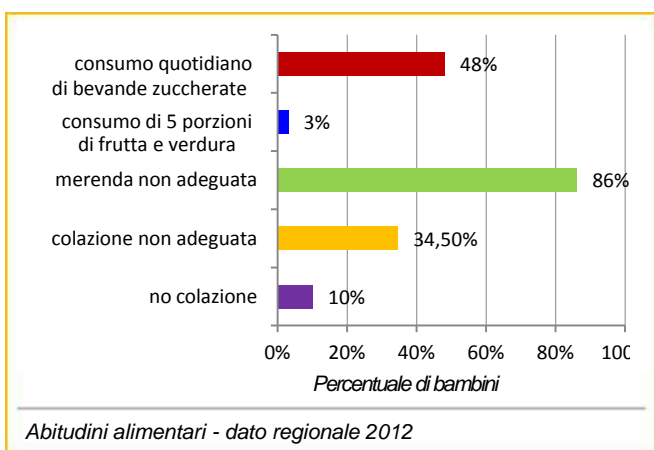
Diffusione di pratiche di promozione della salute nelle scuole primarie - dato regionale 2012



### Alimentazione: ancora poca frutta e verdura

Nella nostra regione con la terza raccolta dei dati, si conferma la grande diffusione fra i bambini di abitudini alimentari che non favoriscono una crescita armonica e sono fortemente predisponenti all'aumento di peso. In particolare:

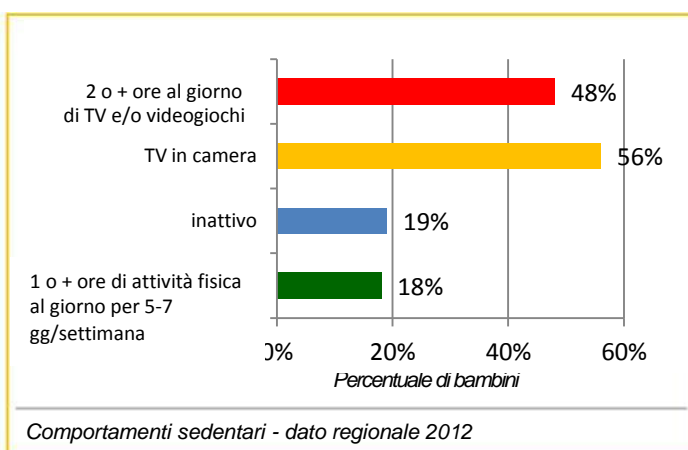
- 1 bambino su 2 non fa una colazione adeguata
- l'86% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante o, più raramente, troppo scarsa
- solo il 3% consuma giornalmente le 5 porzioni di frutta e verdura raccomandate
- 7 bambini su 10 consumano bevande zuccherate una o più volte al giorno.



### Attività fisica: ancora scarsa

Due terzi dei bambini ha giocato all'aperto il giorno precedente l'indagine, più spesso i maschi delle femmine (79% e 75% rispettivamente) e quasi la metà ha praticato attività sportiva (54% dei maschi e 44% delle femmine). I dati negativi sono:

- 1 bambino su 5 risulta non attivo
- 4 su 5 non praticano l'attività fisica raccomandata per la loro età
- 1 su 2 guarda i programmi alla TV e/o usa i videogiochi per 2 ore o più al giorno
- 1 su 2 ha la TV in camera.



### In conclusione...

Le buone abitudini, anche quelle alimentari, si apprendono nell'infanzia. Il pediatra e gli altri operatori della sanità, in collaborazione con le famiglie, la scuola, gli enti locali, hanno un ruolo essenziale nel promuoverle. I dati raccolti in Calabria nel 2012 suggeriscono che i possibili interventi di miglioramento sono:

- promuovere, proteggere e supportare l'allattamento al seno, esclusivo e prolungato
- intercettare precocemente, attraverso i bilanci di salute, i bambini a rischio o già in fase iniziale di eccesso ponderale
- identificare e supportare le famiglie vulnerabili, spesso in difficoltà nell'individuare il problema e nel prendere provvedimenti adeguati (genitori con minore scolarità, uno o entrambi in sovrappeso o obesi)
- suggerire a tutte le famiglie l'adozione di buone pratiche, in particolare: 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.)
- promuovere presso le amministrazioni locali e scolastiche il movimento libero dei bambini, ad esempio rendendo accessibili e sicuri i giardini pubblici e supportando le iniziative per andare a scuola a piedi.

[www.okkioallasalute.it](http://www.okkioallasalute.it)

[www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/)

[www.regione.calabria.it/sanita/allegati/prevenzione/sistemi\\_di\\_sorveglianza.pdf](http://www.regione.calabria.it/sanita/allegati/prevenzione/sistemi_di_sorveglianza.pdf)



### Che cos'è OKkio?

OKkio alla SALUTE è un sistema di monitoraggio delle abitudini alimentari e dell'attività fisica nei bambini delle scuole primarie, attraverso la misura diretta di peso e altezza degli alunni della terza classe e la raccolta di informazione mediante questionari rivolti ai bambini, ai genitori, agli insegnanti ed ai dirigenti scolastici. A livello nazionale sono state effettuate tre raccolte dati (2008, 2010 e 2012) ognuna delle quali ha coinvolto oltre 40.000 bambini e genitori e 2.000 scuole. In regione Calabria nel 2012 hanno partecipato 101 classi, 1.635 bambini e 1.675 genitori. Si ringraziano i dirigenti scolastici e gli insegnanti delle scuole coinvolte: senza la loro collaborazione questa ricerca non sarebbe possibile.