

## BAMBINI MAGRI...BAMBINI GRASSI...

Di solito ci si preoccupa molto quando un bambino mangia poco, ma non abbastanza quando mangia troppo. Se è vero infatti, che un'alimentazione limitata può causare carenze importanti per un organismo in accrescimento e che sempre più spesso il disagio di bambini e adolescenti assume l'immagine inquietante dell'anoressia, si considera poco che un'alimentazione al di sopra delle necessità del bambino porta prima al sovrappeso e, spesso, all'obesità, con tutti i danni organici e psicologici che ne derivano.

Il bambino che mangia troppo favorisce l'aumento del numero e del volume delle sue cellule adipose e avrà maggiori probabilità di essere un adulto predisposto ad ingrassare. Negli ultimi anni il numero di bambini grassi è andato fortemente crescendo. Lo documentano, con una certa preoccupazione, numerose indagini condotte in diversi paesi europei nei quali un bambino su cinque è affetto da obesità o sovrappeso.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce questo fenomeno come una vera e propria epidemia. Una recente indagine dell'Istat ha contato nel nostro Paese una percentuale del 20% di bambini ed adolescenti in sovrappeso e del 4% obesi. Il problema interessa soprattutto la fascia di età compresa tra i 6 e i 13 anni e "predilige" i maschi.

Tra i maggiori imputati c'è "la tv che ingrassa": troppo tempo passato con videocassette e videogiochi, sgranocchiando patatine fritte e snack di vario tipo, e troppo poco dedicato all'attività fisica e allo sport. Tra le abitudini alimentari sbagliate associate all'obesità infantile, c'è quella di non consumare la prima colazione.

