

**SALUTE** ❖ È partita da Genova la campagna dell'Uisp contro il fenomeno crescente dell'obesità infantile

# Liguria, in sovrappeso un bambino su tre

*Nel mirino la cattiva alimentazione ma soprattutto la sedentarietà. Restano davanti a teleschermo e videogiochi per almeno tre ore al giorno*



**7%**

**I piccoli obesi**

Il dato è emerso nel corso della ricerca Okkio alla salute, condotta nella nostra regione

**2000**

**Alumni interessati**

Da Imperia a Genova saranno 40 le scuole coinvolte per una novantina di gruppi classi

Meno sport organizzato e più gioco libero. E ancora: più passeggiate, magari evitando di farsi accompagnare a scuola in auto. "Dimenticare", infine, l'ascensore. È la ricetta proposta da "1...2...3 Mossa", la campagna contro l'obesità e il sovrappeso nell'età pediatrica promossa dall'Uisp, che partirà ufficialmente da Genova. Un progetto nelle scuole che, a regime, coinvolgerà 40 istituti liguri (primarie genovesi, soprattutto, più la media Barabino) per un totale di una novantina di classi, 2000 alunni impegnati in attività continuative che raggiungerà la cifra di 7000 con iniziative allargate.

È la risposta ad un fenomeno che sta diventando sempre più esteso e che vede la Liguria, su percentuali corrispondenti alla media nazionale. A rilevare le dimensioni del fenomeno è stata la ricerca Okkio alla Salute, compiuta nel 2008 e che ha evidenziato in Italia il 23,6% dei bambini sovrappeso e il 12,3% francamente obeso. Nella nostra regione il quadro è solo leggermente migliore, con il 22,2% di ragazzini sovrappeso e il 7% obeso. Numeri comunque elevati, che suscitano fondate preoccupazioni per il futuro per-

## IL RIMEDIO

### PIÙ SPAZIO A MOVIMENTO E AL GIOCO LIBERO



È la sedentarietà il vero "nemico" da combattere per fronteggiare l'obesità o, comunque, il sovrappeso in età pediatrica. Più che le attività sportive strutturate, però, il consiglio dei pediatri e degli specialisti in Auxologia, è quello di far giocare, liberamente, i bambini: è questo infatti il movimento più salutare. Altri consigli: camminare di più e "dimenticare" l'ascensore

ché è provato che l'obesità infantile comporterà gravi patologie nell'età adulta.

Ma c'è un altro elemento che suscita apprensione, ed è la mancata consapevolezza del problema da parte delle madri: il 48% delle mamme con figli sovrappeso e pure il 7% di quelle degli obesi, giudicano il proprio pargolo normopeso, un dato che fa riflettere. «Sono grato all'Uisp di aver scelto Genova e la Liguria per l'avvio di questo progetto», ha detto il presidente della Regione Claudio Burlando, mentre l'assessore alla Salute Claudio Montaldo ha sottolineato «il lavoro portato avanti dalla Regione sul fronte della prevenzione. Serve però ancora molto lavoro per riuscire ad imporre una svolta radicale verso stili di vita, spesso ostacolati (quando non addirittura travolti) dai ritmi frenetici di quelli dei genitori, imposti dalla società.

Tra gli errori più frequenti e più gravi, il non fare la colazione e la sedentarietà. I bambini che "saltano" la cola-

zione presentano infatti un rischio più elevato di sovrappeso rispetto ai coetanei, così come l'abitudine di non consumare quotidianamente frutta e verdura. Ma sono soprattutto televisione e videogiochi i "nemici" principali, se si considera che il 33% dei bambini trascorre almeno tre ore, ogni giorno, davanti al teleschermo o al computer.

**Le madri  
li "vedono"  
normopeso**

**Un progetto  
nelle scuole  
regionali**

La campagna Uisp è giunta alla sua terza fase: se nella prima fase la campagna aveva aiutato i bambini a capire che il primo passo verso il benessere e la salute è il movimento e uno stile di vita sano, e nella seconda si era cercato di trasformare in abitudini i comportamenti assunti, ora l'obiettivo è il coinvolgimento in attività comuni anche grazie l'uso di materiali innovativi per le classi. Ad esempio un diario gigante, il «diarione», alto un metro e largo 70 centimetri per favorire la costituzione di un gruppo coeso. O con il diario personale, con giochi, informazioni e spazi da personalizzare.

MIRIANA REBAUDO