

## **Obesità infantile**

Scritto da Sara Atzori

Lunedì 05 Agosto 2013 09:50 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Agosto 2013 11:18

---

Oggigiorno il problema dell'obesità infantile si è diffuso a macchia d'olio. Negli USA, il 15 % dei bambini soffrono di tale malattia. In Italia, la situazione è pressoché la stessa: circa il 13 % dei bambini è obeso.

Le cause di questa malattia sono: un'alimentazione scorretta e un desiderio incontrollato di cibo, soprattutto pietanze fritte, particolarmente deleterie; l'assenza di sport; fattori ereditari e fattori genetici, quali l'ipotiroidismo. Se si assumono più calorie al giorno, queste si trasformano in grasso. Saltare la colazione o consumare poco cibo durante questa fase (importante per una carica di energia giornaliera); scarso consumo di frutta e verdura; abuso di cioccolato, salumi, cibo fritto e bevande gassate: costituiscono dei fattori che possono incidere sull'alto rischio di obesità. Se non si pratica sport, non si brucia ciò che è stato consumato durante l'arco della giornata. Sarebbe giusto che i bambini facessero attività fisica, non a tutti i costi sportiva, ma comunque legata al movimento del corpo. Sono consigliate anche una passeggiata o una bicicletata. Il bambino, però, potrebbe essere soggetto a obesità sia per fattori ereditari (in questo caso, i genitori dovrebbero essere i primi medici e i primi stimolatori per i loro figli riguardo a un'alimentazione corretta), sia per fattori genetici (disfunzioni ormonali). Per i bambini che sono obesi da piccoli, c'è un'alta probabilità di esserlo anche da adulti.

Michelle Obama sostiene la campagna contro l'obesità, "Let's move!", e ha diffuso un messaggio molto importante, rivolto soprattutto ai suoi connazionali, che sono i maggiori responsabili del fenomeno: l'attività fisica in TV o la promozione di orti casalinghi rappresentano un monito per le persone che non seguono le regole alimentari.

**Sara Atzori**