

## Abitudini alimentari e attività fisica nei bambini che fanno regolarmente sport

### Introduzione

In Italia un bambino su tre è sovrappeso e uno su dieci obeso con il rischio che nel 50% dei casi lo sia anche da adulto.

Un dato che ci colloca ai primi posti in Europa per la maggiore incidenza di bambini sovrappeso e obesi.

Una condizione che inizia quasi dalla nascita: dati americani – fondamentali in proiezione futura – confermano che nel biennio 2009-2010 era obeso il 9,7% dei nuovi lattanti fino a 2 anni di età, ed il 16,9% fra i 2 e i 9 anni.

La situazione è allarmante: secondo l'indagine 'Okkio alla Salute' svolta recentemente nelle scuole Italiane dall'Istituto Superiore di Sanità, oggi il 70% dei bambini, tra scuole elementari e medie, pranza nella mensa dell'istituto, ma su circa 2.200 scuole, solo il 68% di queste la possiede. E anche quando c'è, nessuno controlla cosa e quanto i ragazzi scelgono, specie fra i bambini fino agli 8-9 anni nei quali manca l'idea di porzione e di arco di tempo.



1

Il quadro non si modifica di molto se si prendono in considerazione gli adolescenti, soprattutto se si aggiunge come parametro l'attività fisica. Secondo quanto emerge dall'edizione 2011-2012 dell'indagine "Abitudini e Stili di Vita degli Adolescenti" della Società Italiana di Pediatria, giunta alla quindicesima edizione (lo studio ha coinvolto un campione nazionale rappresentativo di 2081 studenti 1042 maschi – 1039 femmine frequentanti la classe terza media inferiore) circa il 40%, oltre alle due ore (lorde) di "educazione fisica" previste dall'orario scolastico, o non pratica alcuna attività sportiva o pratica sport per meno di due ore alla settimana.

Un'ulteriore conferma degli stili di vita errati è legata al fatto che il mezzo utilizzato più frequentemente per andare a scuola è l'auto, utilizzata nel 43,1% dei casi.

Per fortuna, la situazione appare mutare positivamente nei giovanissimi che invece praticano regolarmente un'attività sportiva. E non solo per quanto riguarda le ore dedicate all'attività fisica, ma anche sul fronte delle sane abitudini alimentari.

### La ricerca

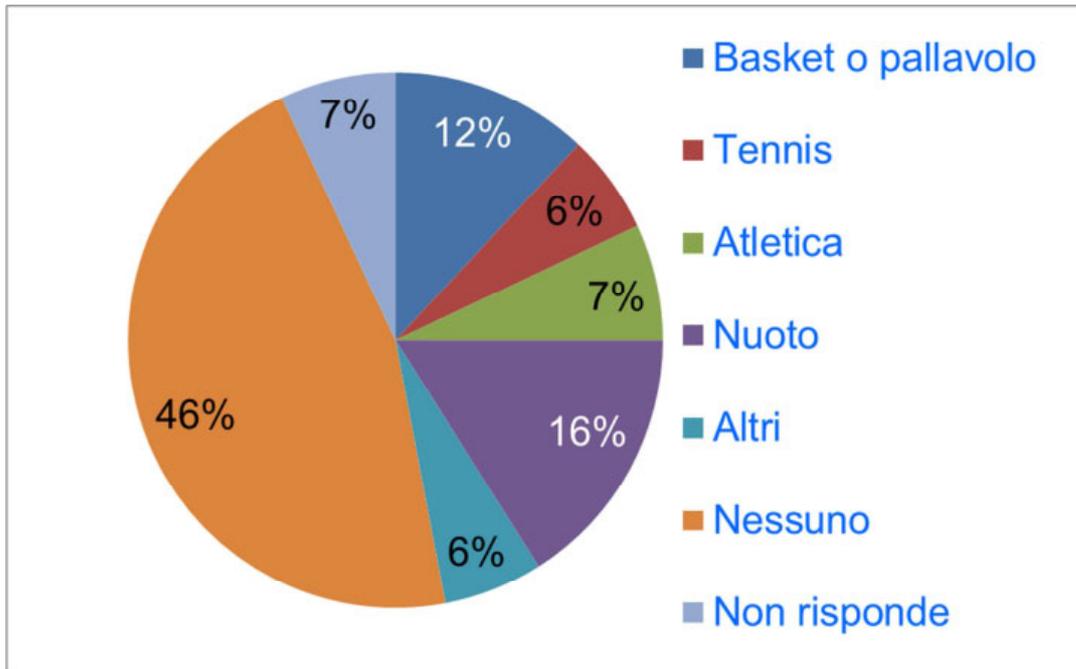
La dimostrazione arriva dai dati del **primo studio italiano** su ragazzi di undici anni appartenenti alle squadre di calcio del **Centro Sportivo Italiano (CSI)**, condotto dal **Prof. Michelangelo Giampietro, Docente di Alimentazione presso la Scuola dello Sport del CONI di Roma e membro del Board scientifico della Fondazione Istituto Danone**. L'indagine ha preso in esame 1053 ragazzi (maschi 97 %, femmine 3%, età media 11 anni e 5 mesi).



## L'attività fisica

Il primo dato che emerge è la tendenza ad una vita maggiormente "sportiva", come testimonia la pratica di altre attività oltre al calcio, in primo luogo il nuoto.

Il 69 per cento dei giovanissimi si allena 2 volte la settimana, e poco più del 23 per cento tre volte: se si somma questa quota di attività sportiva alle altre fisiche forme di movimento svolto, è possibile affermare che la maggior parte dei ragazzi intervistati pratica quasi quotidianamente un'attività fisica sufficientemente prolungata.



La tendenza a mantenere questa sana abitudine si conferma anche quando si considerano i mezzi con cui i giovani si recano a scuola: il 34% va a piedi e il 13% con un mezzo pubblico. Non manca nemmeno chi si muove in bicicletta.

La regolare attività fisica consente anche di limitare il tempo passato davanti al PC, che si riduce a 1-2 ore, quota comunque accettabile, nel 77% dei giovanissimi.

## Le abitudini alimentari

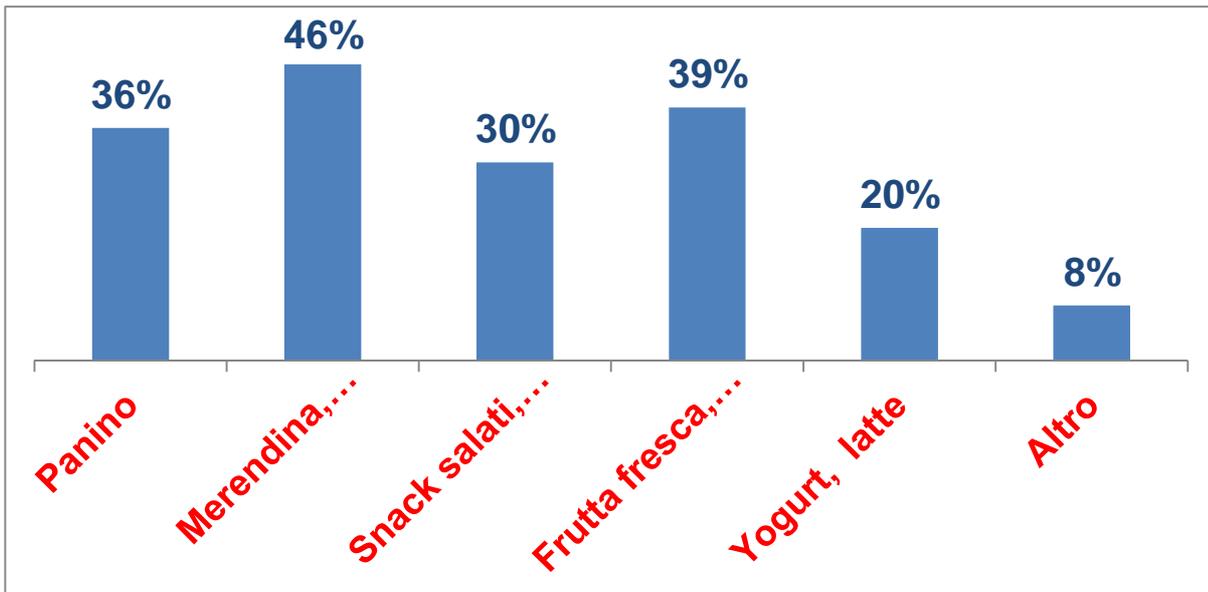
Conformemente a quanto indicato dalle linee-guida per una sana alimentazione, la maggior parte dei giovanissimi consuma 5 pasti al giorno: lo dichiara il 52% degli intervistati, mentre il 32% afferma di farne regolarmente quattro.

Buona la percentuale di coloro che fanno regolarmente la prima colazione (92%), a conferma della percezione tra i giovani del valore di questo fondamentale appuntamento con il cibo.

Anche la merenda viene considerata "irrinunciabile" dall'81% della popolazione, mentre la percentuale cala quando si considera lo spuntino di mezza mattina, consumato dal 63%.

La scelta degli alimenti a colazione vede il "predominio" del latte e dei biscotti: ancora ridotto appare il consumo di yogurt; per quanto riguarda la merenda, invece, latte e yogurt vengono indicati come scelte preferite da un bambino su cinque: il 36% consuma il classico panino, il 46% assume biscotti o prodotti da forno, il 39% consuma correttamente frutta fresca, frullati o spremute.

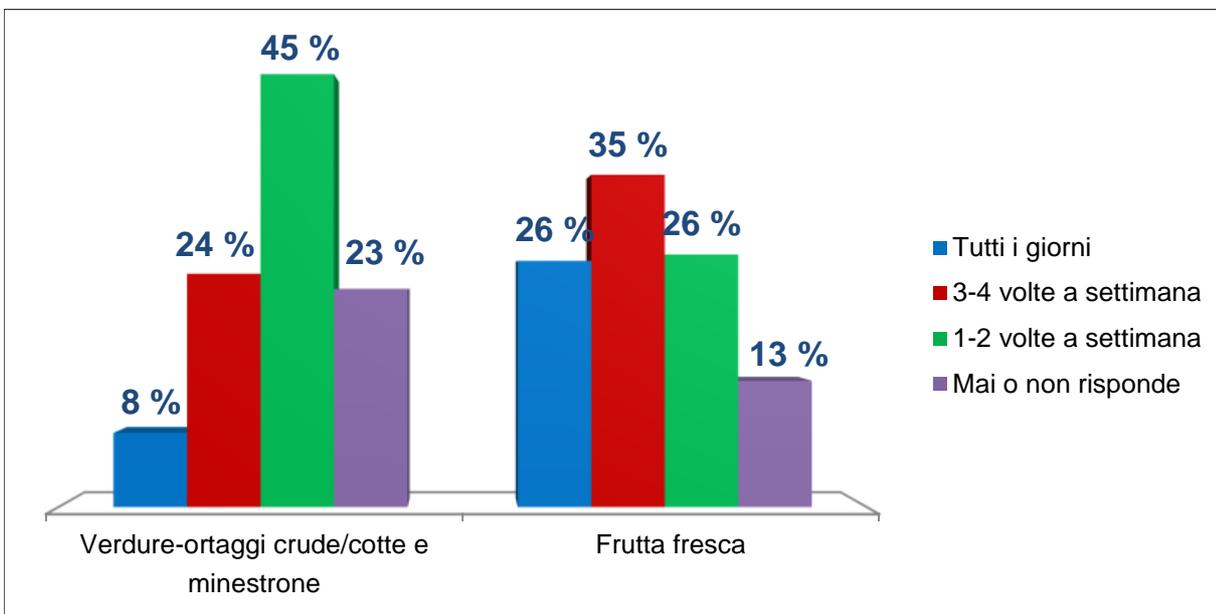




Domanda: "Cosa mangi o bevi a merenda?"

In questa popolazione non si osservano elevati consumi di snack salati, patatine e simili, che vengono preferiti per merenda dal 30% dei giovanissimi. Altro dato positivo: pasta, riso e cereali in genere vengono consumati tutti i giorni dal 38% degli intervistati. Questo dato conferma una sufficiente consapevolezza che la nostra alimentazione, e degli sportivi in particolare, non può e non deve mai fare a meno dei carboidrati, soprattutto complessi, così come consigliato da tutti gli organismi che si occupano di salute pubblica, tanto che la "dieta mediterranea" è stata dichiarata dall'UNESCO patrimonio culturale dell'umanità.

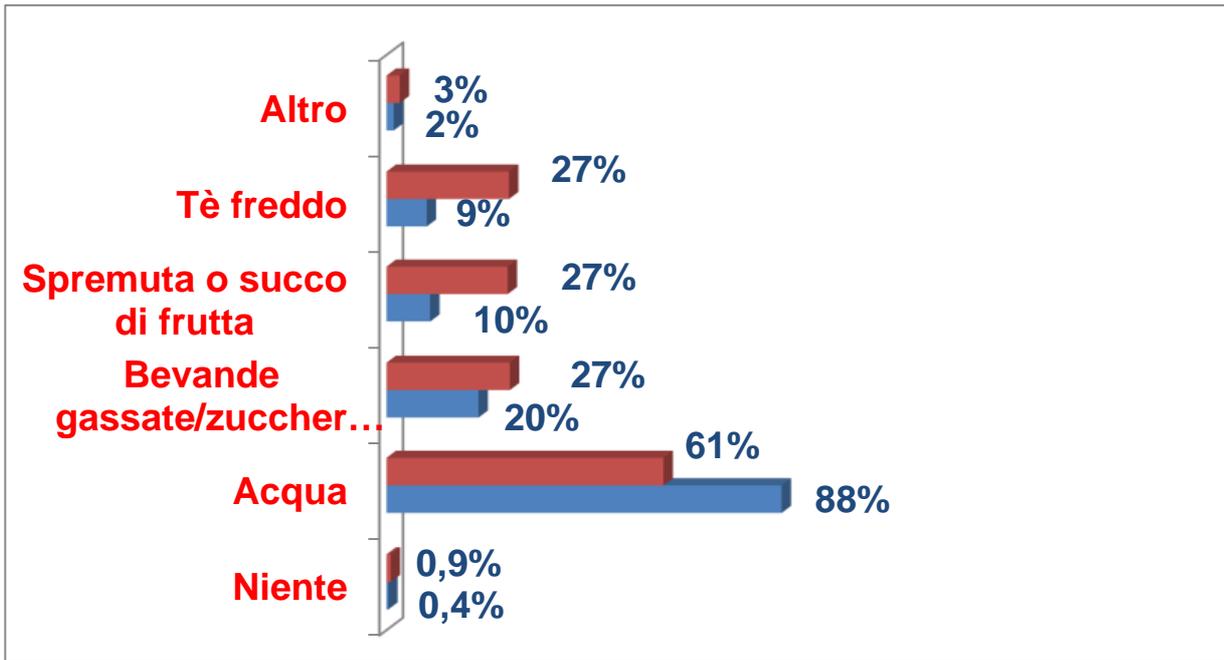
Sul fronte delle abitudini alimentari, purtroppo, si rimane ancora lontani dalle cinque dosi di vegetali consigliate. Emerge chiaramente la scarsa propensione al consumo quotidiano di frutta e verdura, consumo insufficiente rispetto alle cinque porzioni comunemente consigliate: solo il 26% dei ragazzi, infatti, dichiara di mangiare frutta tutti i giorni e la percentuale crolla ulteriormente in relazione ai consumi di verdure e ortaggi (8%).



Anche sul fronte delle bevande si nota una particolare attenzione al proprio benessere.

Durante i pasti principali e negli altri momenti della giornata gli intervistati bevono soprattutto acqua, con un limitato apporto di bevande gassate e zuccherate.





Domanda: Cosa bevi durante/al di fuori dei pasti principali?  
 [Blu: durante; Rosso: al di fuori]

Questa tendenza si conferma anche durante gli allenamenti, nel corso dei quali consuma semplicemente acqua l'84% dei partecipanti allo studio.

Mantenere una giusta idratazione è di importanza assoluta a tutte le età soprattutto nei giovani e in particolar modo negli sportivi, che alla quantità generalmente consigliata di un litro e mezzo/due litri di acqua al giorno devono aggiungere una ulteriore quantità di liquidi in allenamento; ottimali in questo senso sono le bevande prive di apporto energetico come the e infusi non zuccherati, latte e succhi di frutta al 100%.

A cura del **Prof. Michelangelo Giampietro**

Docente presso la Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport - Università La Sapienza/Università di Modena e Reggio Emilia e membro del Comitato scientifico della Fondazione Istituto Danone

