

ALLARME OBESITA': 2 BAMBINI SU 10 IN SOVRAPPESO

26 Agosto 2020



ROMA – Due bambini sardi su 10, il 21,6%, hanno problemi di sovrappeso e il lockdown lo ha ulteriormente aggravato.

Lo dice uno studio dell'Inco, Istituto nazionale per la cura dell'obesità.

Secondo un'indagine regionale effettuata partendo dai dati dell'Assl di Cagliari- spiega Manuela Piras, nutrizionista e referente regionale del team multidisciplinare Inco – in Sardegna lo 0,25% dei bambini risulta in condizioni di obesità grave, il 3,55% obeso, il 17,8% sovrappeso, il 76,1% normopeso e il 2,28% sottopeso.

Insomma complessivamente il 21,6% dei bambini sardi presenta un eccesso che comprende sia sovrappeso che obesità.

A livello nazionale – continua l'indagine – i bambini sono tra i più obesi d'Europa, con una maggioranza dei maschi (42% tra obesi e sovrappeso) sulle femmine (38%).

Problema che si è aggravato durante il lockdown a causa di una minore attività fisica e una dieta scorretta. Tra le varie conseguenze del lockdown c'è anche quello relativo ad un aumento del rischio di obesità infantile a causa di una ridotta attività fisica e una dieta poco corretta.

“Dopo il lockdown abbiamo registrato – spiega la nutrizionista – sintomi di stress post-traumatico, confusione e rabbia. L'ansia e lo stress hanno portato a mangiare peggio e di più. Per la paura di carenza di cibo le persone hanno acquistato maggiormente alimenti confezionati e di lunga durata piuttosto che alimenti freschi. Cosa si deve fare? Riservare più tempo alla preparazione dei pasti, dedicare tempo alla prima colazione. Poi aumentare il consumo di vegetali e legumi ed evitare di mangiare di corsa cibi poco curati”.