L’AQUILA: “TROPPI BIMBI OBESI, VANNO EDUCATI ANCHE I GENITORI”, L’ANALISI DELLA DOTTORESSA MENNEA

17 Novembre 2024



L’AQUILA – “Per evitare che l’obesità continui a colpire un numero sempre più elevato di bambini, occorre fare prevenzione a tutti i livelli. Educando anche i genitori”.

Torna a parlare di un problema drammatico ad *AbruzzoWeb.it* Milena Mennea, biologa nutrizionista dell’Aquila, intervistata nel suo nuovo studio nel quartiere di Pettino, in Via Australia n.11.

“Purtroppo – spiega Mennea, che nell’intervista affronta anche molti altri capitoli legati all’alimentazione – mi rendo conto, con il lavoro che svolgo quotidianamente anche con i bambini e i ragazzi, che l’obesità al di sotto dei quindici e dei tredici anni è aumentata notevolmente. Complici sono sicuramente i social media, in cui si passa troppo tempo. Tra telefonini, smartphone, computer ed attività fisiche ridotte, aumenta la sedentarietà, in una società in cui i ritmi di vita sono frenetici. Ecco, allora, che le mamme fanno consumare ai loro bambini più prodotti processati a livello industriale, che creano il loro una sorta di dipendenza, parliamo di alimenti e bevande ricchi di zuccheri e grassi che a lungo andare predispongono a diversi patologie come il diabete”. “Tutto questo – prosegue la biologa nutrizionista – si può evitare iniziando con forti attività di prevenzione”.

Un altro problema, spiega quindi Mennea, riguarda i bambini sottopeso, ma che comunque sono in numero inferiore rispetto a quelli in sovrappeso: secondo l’esperta, “in alcuni casi ci si trova di fronte alla malnutrizione, perché c’è una forte selettività da parte dei bambini nella scelta degli alimenti”.

Capitolo mense scolastiche, della cui qualità proprio in quelle dell’Aquila si è parlato negli ultimi giorni per via della classifica, redatta da Foodinsider, nella quale il capoluogo di regione abruzzese si trova in fondo, dato poi chiarito dall’assessore comunale alle Politiche educative e scolastiche, Manuela Tursini, secondo cui “il posizionamento in fondo alla classifica redatta da Foodinsider è fuorviante, in quanto basata su cifre vecchie almeno di un decennio”.

Per Mennea, è il caso di “fare un lavoro un po’ più approfondito per quanto riguarda soprattutto gli abbinamenti che vengono effettuati, perché a volte mi rendo conto che c’è un carico troppo elevato di carboidrati pasti. Ritengo sia importante capire gli abbinamenti tra proteine o tra carboidrati, per arrivare a ridurre il più possibile la quota di carboidrati e far capire al bambino i vari macronutrienti. Occorre, allora, anche un’educazione per i genitori, visto che oggettivamente non è facile stare dietro ai bambini in una società come questa che corre in maniera frenetica”.

“E l’eventuale piano alimentare – continua sul punto la biologa nutrizionista – va seguito insieme agli altri componenti della famiglia. Se a tavola propongono degli alimenti che non sono salutari, come ad esempio la Coca Cola, o la Nutella, eccetera, il bambino è autorizzato a pensare che siano ‘giusti’ perché a proporli sono la mamma o il papà”.

In un simile contesto, “chi è più anziano paradossalmente sta ‘meglio’, perché evidentemente è cresciuto e vissuto in un’epoca in cui l’alimentazione non era così tossica. L’obesità tende a non colpire persone che sono nate in un’epoca in cui c’era più povertà, che sono abituate a mangiare piatti più semplici, più verdure, più legumi, più pesce, mentre nelle fasce di età intermedie c’è un consumo più elevato di carni rosse, di affettati, salumi, formaggi, mentre il pesce ed i legumi sono pressoché trascurati”.

Infine, “occhio” al Natale ormai alle porte: “non facciamoci abbindolare quando entriamo nei supermercati – è il consiglio di Mennea -. da tutti questi sconti sui panettoni che troviamo all’ingresso. Ricordiamoci che sono tutti alimenti processati a livello industriale. Piuttosto, compriamo un solo panettone artigianale e consumiamolo nel giorno di festa”. *(r.s.)*

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli