AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

SALUTE, PEDIATRI: “SOLO IL 2% DEI GIOVANI HA UNO STILE DI VITA SANO, RISCHIO PANDEMIA CRONICA”

10 Maggio 2022



ROMA – Solo il 2% dei giovani europei e nordamericani al di sotto dei 30 anni ha uno stile di vita “sano”, ossia svolge attività fisica per almeno un’ora al giorno, consuma frutta e verdura quotidianamente, trascorre meno di 2 ore al giorno davanti agli schermi e si astiene da alcol e tabacco.

Un dato che crea le condizioni per una vera e propria pandemia senza precedenti di malattie croniche non trasmissibili (cardiovascolari, tumori, diabete, obesità), dette anche “malattie dello stile di vita”, responsabili ogni anno del 70% delle morti premature e di assorbire la maggior parte delle risorse economiche della sanità.

Molte di queste malattie iniziano in età pediatrica, anche se non sempre hanno un esordio nell’infanzia, e possono essere prevenute con l’adozione precoce di sani stili di vita.

È l’allarme che arriva dai pediatria della Società italiana di Pediatria (Sip). Partendo da questi presupposti, il Dipartimento Salute Donna e Bambino dell’Università di Padova, con l’egida della Sip, ha pubblicato sulla rivista ‘Frontiers in Pediatrics’ un documento intitolato ‘Salute dei giovani e stili di vita: la Carta di Padova”, rivolto a genitori medici, pediatri, educatori, insegnanti, che riporta le informazioni scientifiche disponibili sul ruolo degli stili di vita nei bambini e negli adolescenti e i consigli per favorire corrette abitudini in età precoce.

“Investire sulla salute dei giovani, sin dall’età pediatrica, è una priorità globale per garantire la salute in età adulta e prevenire alcune patologie per le quali non esistono cure intese come risoluzione del problema, ma solo terapie per rallentare i sintomi e controllare la progressione. Molto è stato fatto, ma molto occorre ancora fare se si considera che in Italia circa il 20% dei bambini è in sovrappeso e il 10% è obeso”, afferma Annamaria Staiano, presidente della Società

italiana di Pediatria.

”Non meno preoccupante è il fatto che un giovane su 4 non pratichi alcuna attività sportiva, che il 60% dei bambini abbia il primo cellulare tra i 10 e gli 11 anni, che il 20-25% dei giovani fumi e che l’uso delle sigarette elettroniche sia aumentato vertiginosamente anche tra coloro che non avevano mai fumato”, aggiunge Eugenio Baraldi, del Dipartimento Salute Donna e Bambino dell’ateneo padovano e co-autore del documento.

”Non dimentichiamo- sottolinea- che i principali fattori di rischio modificabili per lo sviluppo di queste malattie croniche sono l’inattività fisica, un’alimentazione inadeguata, il fumo, l’alcol, la sedentarietà, il sovrappeso e l’eccessivo screen-time”.

”La salute è un bene collettivo che è alla base del benessere personale e sociale. Riscoprirla come un diritto fondamentale dell’umanità vuol dire arricchire gli sforzi per promuoverla di elementi valoriali”, sottolinea Giorgio Perilongo dello stesso Dipartimento dell’università di Padova e co-autore del lavoro.

La Carta di Padova si incentra su aree di intervento. La prima riguarda la salute nutrizionale, rispetto alla quale si raccomanda di allattare al seno il proprio bambino; favorire il consumo quotidiano di frutta e verdura; scegliere farine poco raffinate; limitare il consumo di alimenti preconfezionati e ridurre il consumo di sale. Rispetto alla salute cardiovascolare, si consiglia per i bambini sotto l’anno di vita: invitarli a praticare 30 minuti di gioco attivo ogni giorno; da 3 a 5 anni coinvolgerli in giochi attivi e far praticare l’attività fisica preferita; da 6 a 17 anni più di un’ora di attività fisica moderata ogni giorno, più di 3 ore di attività fisica strutturata sulla base della preferenza ed evitare l’eccessiva esposizione agli schermi, massimo un’ora al giorno da 2 a 5 anni, massimo 2 ore al giorno dopo i 5 anni.

Sulla salute respiratoria: evitare l’uso di sigarette tradizionali ed elettroniche e limitare l’esposizione dei più piccoli all’inquinamento (evitare le vie di traffico maggiore). Infine, i consigli riguardanti la salute mentale: istituire usanze familiari per rinforzare il senso di appartenenza; giocare e trascorrere del tempo con i propri figli, dedicato e affettivamente investito; favorire un’educazione emotiva e impostare limiti, abitudini e orari.

© 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