



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGIERI

# Cibo sano e campagne in Rete dimezzano i bimbi obesi

## I punti della lezione americana

Tra i 2 e i 5 anni calo del 43%, non nelle famiglie povere

### Salute

I piccoli in sovrappeso hanno probabilità 5 volte maggiori di esserlo anche da adulti  
Tassati anche i prodotti zuccherati

ROMA — C'è lei che sgambetta sul prato della Casa Bianca e alza le mani al cielo, circondata da bambini. E poi ancora lei che fa hip hop nel

cortile di una scuola. Eccola di nuovo, piegata, mentre si flette e si rialza imitata da un gruppo di ragazzine. Ride sempre Michelle e si diverte. È il suo segreto. Il segreto di una testimonial di eccezione, la moglie del presidente Obama, che è riuscita a incidere in modo radicale nei comportamenti dei giovanissimi americani.

In dieci anni il tasso di obesità per i bambini tra i 2 e 5 anni è calato del 43%. I dati diffusi dall'agenzia federale per la salute («Centers for disease control and prevention») sono molto incoraggianti. Chi è grasso da piccolo

ha infatti una probabilità cinque volte superiore rispetto ai coetanei con peso normale di esserlo anche da adulto. Il calo è stato meno sensibile nelle fasce di popolazione economicamente disagiate dove è più difficile intervenire con efficacia. L'effetto Michelle è stato potenziato da una serie di iniziative complementari che hanno portato a risultati così eclatanti: progetti nazionali come *Let's Move* («Muoviamoci!») incentrato sulle due regole fondamentali del corretto stile di vita. Il movimento innanzitutto, inteso non solo come attività sportiva ma nel senso più generale



■ SELPRESS ■  
www.selpress.com

del «foot traffic», il muovere i piedi. Principio ispiratore dell'architettura delle nuove scuole dove è d'obbligo la presenza di spazi liberi. Poi, la sana alimentazione. A scuole e famiglie vengono fornite indicazioni pratiche per attuare politiche di benessere. Non si tratta di informazioni generiche ma di semplici manuali scaricabili dal web.

Tra i fan di Michelle c'è Alexis Malavazos, nutrizionista endocrinologo, del Policlinico San Donato e responsabile del progetto *Eat* nelle scuole italiane: «La seguo da sei anni in tutto quello che fa. La *first lady* si mette in gioco, non agisce da seduta, a parole.

Ha avuto successo grazie alla continuità e alla perseveranza. I risultati si devono anche ai suoi comprimari, altri testimonial, nomi noti del football americano o del basket». Alla martellante campagna di sensibilizzazione si sono affiancate iniziative di contrasto alle lobby industriali. Tassati i prodotti zuccherati e i cibi grassi, via i distributori dai luoghi frequentati dai giovani, promozione dell'allattamento al seno. Certo, molti problemi vanno ancora risolti. L'obesità non ha mollato la presa nelle vecchie generazioni. Nelle donne sopra i 60 anni l'incidenza è addirittura aumentata.

E cosa sta succedendo a casa nostra dove le scuole, vecchie e senza palestre, scoraggiano il *Foot Traffic*? Il rapporto «Okkio alla salute» coordinato dall'Istituto Superiore della Sanità evidenzia un quadro critico: il 22,2% dei bambini fino a 14 anni sono in sovrappeso, il 10,6% obesi con percentuali più alte al Centro e al Sud. «Tuttavia si evidenzia una leggera diminuzione rispetto alle precedenti raccolte di dati», dice Angela Spinelli, che segue la sorveglianza inserita in un più ampio piano di prevenzione «Guadagnare in salute», avviato dal ministero. «Sembra che anche da noi la tendenza all'aumento del tasso di obesità si sia fermato e questo potrebbe preludere a una diminuzione. Nelle famiglie c'è più consapevolezza dell'importanza della corretta alimentazione», aggiunge Raffaella Buzzetti, endocrinologa dell'Università La Sapienza.

Il modello americano sarebbe riproducibile da noi? «Ci manca la continuità, qui le campagne sono a singhiozzo, finiscono col finire dei fondi, non martellano. Eppure avremmo tutti i presupposti per vincere grazie alla superiorità delle nostre strutture e al patrimonio dei cibi naturali». Il pensiero corre a Campagna Amica, la Fondazione di Coldiretti. Botteghe con alimenti naturali sotto casa e interventi educazionali nelle scuole per promuovere sani stili di vita.

**Margherita De Bac**  
mdebac@corriere.it

## La ricerca

### Negli Usa

Nell'ultimo decennio il tasso di obesità fra i bambini americani di età compresa fra i 2 e i 5 anni si è quasi dimezzato, scendendo del 43%. Secondo l'agenzia federale per la salute degli Usa, nel 2012 l'8% dei bambini fra i 2 e i 5 anni era obeso a fronte del 14% del 2004. L'obesità è invece in aumento fra le donne sopra i 60 anni

**I menù consigliati**

Seconda ALTERNATIVA	Seconda ELEMENTARE
Colazione:	Colazione:
• Tazza di latte o yogurt con cereali o biscotti	• Tazza di latte o yogurt con cereali o biscotti
• Frutta di stagione o spremuta di agrumi	• Frutta di stagione o spremuta di agrumi
Pranzo	Pranzo
• Minestrina di verdura con pasta	• Pasta al pomodoro
• Fecce al forno (patate, merluzzo, branzino) con insalata di finocchi crudi	• Frittata di basilico con esote cotta in padella
• Pane integrale	• Pane integrale
• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione
Merenda:	Merenda:
• Yogurt bianco non pastorizzato con frutta fresca a cubetti	• Pane e marmellata con acqua
• Cena	• Spremuta o frullato di frutta
• Pasta al pesto	Cena
• Prosciutto crudo grasso con insalata di radicchio/ruvoletti/bruschette/mini e noci	• Passato di verdura con carni
• Pane integrale	• Legumi nudi lessati con pomodori freschi in insalata
• Frutta fresca di stagione	• Pane integrale
	• Frutta fresca di stagione
	• Con i giorni i bambini devono fare almeno un'ora di attività motoria

Fonte: I.R.C.C.S. Policlinico di San Donato