

Poco moto e cibi sbagliati Sovrappeso un bimbo su 5

L'allarme. Ricerca Ats (ex Asl) sui piccoli bergamaschi: crescono gli obesi Azzi: «Necessario coinvolgere i genitori, invitandoli a stili di vita più sani»

ALICE BASSANESI

Sempre più ragazzi sovrappeso e obesi, anche a Bergamo la salute dei più piccoli viene compromessa da sedentarietà e cattive abitudini alimentari.

A spiegarlo, dati alla mano, è Mara Azzi, direttore generale Ats (ex Asl) della provincia di Bergamo, intervenuta a Sportiamo, convegno organizzato dall'Istituto Imiberg per promuovere un nuovo modello di scuola, più attento a questi aspetti. «Numerosi studi scientifici - spiega - hanno dimostrato che i bambini sovrappeso hanno più probabilità di diventare adulti obesi e sviluppare problemi di salute come diabete, asma e malattie cardiovascolari, ma anche patologie oncologiche. Le principali cause dell'obesità sono due: sedentarietà e abitudini alimentari scorrette».

Ci sono fattori di rischio per obesità e sovrappeso: la familiarità, l'appartenenza al sesso femminile, il non fare mai colazione, bere ogni giorno bevande zuccherate e non fare mai (o fare raramente) movimento. Secondo importanti studi internazionali i valori che riguardano la percentuale di ragazzini in sovrappeso o in condizione di obesità e si riferiscono alla si-

tuazione italiana sembrano essere più elevati rispetto agli altri Paesi: per i ragazzini tra gli 11 e i 15 anni, ad esempio, se la media internazionale si attesta intorno al 14%, in Italia la percentuale sale fino al 21%.

I dati italiani

Secondo l'indagine nazionale «Okkio alla salute 2014», sistema di sorveglianza nazionale promosso e finanziato dal ministero della Salute e dall'Istituto superiore di Sanità, lo stato ponderale (ovvero relativo al peso) dei bambini di 8 e 9 anni in Italia vede il 20,9% di bambini in sovrappeso e il 9,8% di bambini obesi, con prevalenze più alte nelle regioni del centro e del sud. «Ma è possibile - continua Azzi - tracciare un quadro di come si presenta la situazione anche a Bergamo, grazie ai dati che l'Ats di Bergamo ha raccolto con una ricerca (a cura degli epidemiologi Alberto Zucchi e Giuseppe Sampietro) su un campione di bambini di 8 e 9 anni, residenti nella provincia orobica: si tratta di un'indagine su un totale di 4.263 bambini seguiti da 85 pediatri».

Il dato di peso che si riferisce ai bambini bergamaschi è preoccupante, anche se in linea con il dato medio italiano ed euro-

peo. La percentuale di ragazzini sovrappeso e obesi è maggiore per le femmine e minore per i maschi, ma si tratta in entrambi i casi di percentuali elevate: il 17,32% dei maschi del campione sono sovrappeso mentre il 6,59 sono obesi; se si sposta lo sguardo sul campione femminile invece si registra il 20,60% di ragazzine sovrappeso e il 6,41% obese.

«Anche in provincia di Bergamo - spiega Azzi - come già noto in letteratura scientifica, si è vista un'associazione molto forte tra avere i genitori sovrappeso e obesi e l'essere bambini con le stesse patologie. Il 40,34% dei maschi sovrappeso e obesi hanno almeno uno dei due genitori nelle stesse condizioni, mentre il 14,23% ha entrambi i genitori sovrappeso. Lo stesso discorso vale per le femmine: il 42,72% delle ragazzine sovrappeso o obese ha almeno un genitore sovrappeso, il 12,23% li ha entrambi. Ciò significa che il 54,57% dei bambini e il 54,95% delle bambine con almeno un genitore sovrappeso è anch'esso sovrappeso».

Il fatto che esistano dati che confermino la possibile ereditarietà del fenomeno non significa che ci si possa arrendere a questo tipo di predisposizioni.

Coinvolgere i genitori

«I bambini con predisposizione genetica all'obesità - assicura Azzi - possono tranquillamente restare normopeso se educati a un'alimentazione sana ed equilibrata, unita a un'adeguata attività sportiva. È necessario però coinvolgere anche le mamme e i papà, invitandoli a tenere stili di vita più sani».

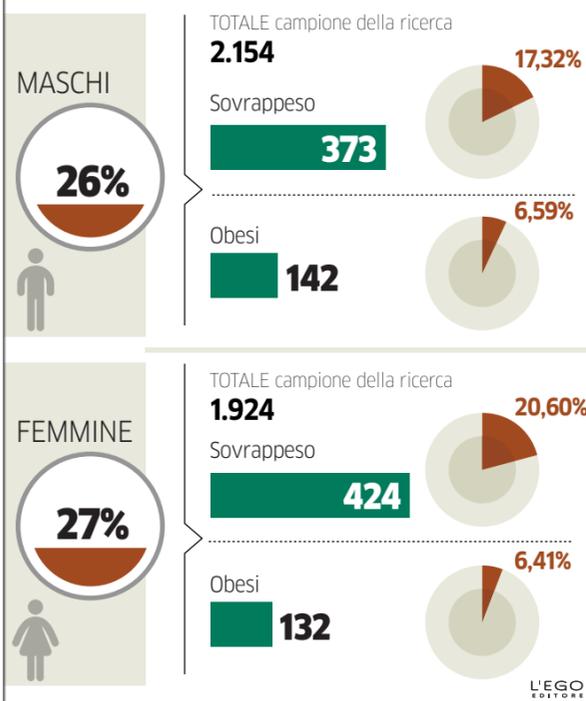
Le stime nazionali infatti ci dicono anche che il 40% dei bambini e dei ragazzi non è solito far colazione mentre il 25% dei genitori dichiara che il proprio figlio non mangia mai né frutta né verdura, e solo il 16% degli adolescenti consuma frutta e verdura almeno una volta al giorno. Quotidianamente, poi, il 41% di bambini e il 25% degli adolescenti consumano bevande zuccherate.

Sempre a livello nazionale, si stima che solo il 15% dei bambini e l'8% dei ragazzi praticino almeno un'ora di attività sportiva al giorno.

I dati ci raccontano anche che, invece di fare attività sportiva, il 25 per cento dei ragazzi passa più di tre ore al giorno di fronte a pc, smartphone e tablet e i bambini che passano più tempo di fronte al video hanno più possibilità di diventare sovrappeso o obesi.

I bambini e il problema dell'obesità

La ricerca dell'Ats



L'iniziativa

«Libri e sport non sono nemici»

«Spesso si considerano scuola e sport in antitesi. Non è così». Bergamo risponde a uno dei luoghi comuni più diffusi con il progetto Sportiamo, che dall'anno prossimo caratterizzerà l'insegnamento all'Istituto Imiberg. Un progetto per far scoprire alla generazione 0-20 anni uno stile di vita più sano, grazie ad attività fisica e alimentazione corretta. Se n'è parlato in un convegno dove si sono incontrati i principali attori coinvolti dall'Istituto: Wellness Foundation, Gruppo ospedaliero San Donato Foundation e Atalanta. «Sportiamo - ha detto Ettore Ongis, amministratore

unico di Imiberg - è il tentativo di costruire una scuola che valorizzi l'attività corporea-motorio-sportiva a tutti i livelli». Sono intervenuti il responsabile del settore giovanile dell'Atalanta, Maurizio Costanzi («bambini e ragazzi di oggi non sono più abituati a giocare liberi») e Gilda Gastaldi di San Donato Foundation (che ha spiegato il progetto di educazione alimentare Eat). «Lavoriamo da 10 anni - ha concluso Luigi Angelini, di Wellness foundation - a un percorso che intendiamo rafforzare a Bergamo, per farne la prima Wellness city d'Italia». A.B.

Un incarico consolare a bergamasca in Svizzera

Valeria Generoso

È stata nominata come Corrispondente per la zona del Val de Travers dall'ambasciata a Berna



Valeria Generoso

«Profonda soddisfazione». La esprime l'Ente bergamaschi nel mondo nel comunicare l'incarico ricevuto dal Cavaliere della Repubblica Valeria Generoso, bergamasca residente in Svizzera, come Cor-

rispondente consolare per la zona del Val de Travers della cancelleria consolare dell'ambasciata d'Italia a Berna, nella Confederazione elvetica.

Per il sodalizio bergamasco si tratta di «un riconoscimento importante a una donna che sta facendo molto per gli italiani nel Cantone elvetico» e insieme «la conferma del grande valore dell'emigrazione bergamasca in Svizzera».

«Siamo certi - continua l'Ente - dell'impegno della nostra Valeria che si è sempre dedicata a difendere i più deboli, gli anziani, i più bisognosi. I migliori auguri di buon lavoro dalla famiglia orobica nel mondo».

Aism, parte la Settimana sui lasciti testamentari

Ricerca e servizi

L'associazione spiega che i lasciti «solidali» aiutano a finanziare la ricerca e i servizi ai malati di sclerosi multipla

Anna e Giuseppe, due anziani coniugi di Bergamo, alla fine del 2014 hanno lasciato in eredità oltre 5 milioni di euro a 11 associazioni no profit tra cui Aism (Associazione italiana sclerosi multipla). Con il lascito, l'associazione ha potuto sostenere tre importanti progetti sul

territorio di Bergamo che riguardano sia la ricerca che i servizi rivolti ai malati. Per informare sul lascito testamentario, approfondire cosa prevede la legge italiana in materia di diritto successorio e per sensibilizzare sull'importanza dei lasciti per realizzare i più importanti progetti di Aism e della sua Fondazione (Fism), l'associazione promuove - da domani al 31 gennaio - la Settimana dei lasciti (12ª edizione), con la collaborazione di Ubi Banca e del Consiglio nazionale del Notariato,

da anni vicino ad Aism con la concessione del proprio patrocinio alle campagne lasciti.

Fare un lascito «solidale» - spiega l'associazione - è un atto di generosità, di amore e di grande valore, alla portata di tutti e non costa niente; non è vincolante e non va a toccare i diritti dei propri cari. Sostenere una disposizione testamentaria a favore dell'Aism e della sua Fondazione significa garantire i servizi sanitari e sociali alle oltre 75 mila persone colpite da sclerosi multipla e dare un futuro alla ricerca scientifica. Il calendario degli incontri informativi e le informazioni sulla Settimana dei lasciti, al numero verde 800-094464 o su www.aism.it e su www.sostenici.aism.it

CLINICA CASTELLI

Ricoveri Temporanei

Un servizio per le famiglie, in esclusivo regime privatistico, dedicato a chi necessita di cure e assistenza per la condizione di salute generale, handicap fisici, patologie croniche e convalescenze.



I Ricoveri Temporanei prevedono:
Assistenza medica e infermieristica dell'U.O di Medicina Generale
Diagnostica di laboratorio, per immagini e strumentale
Terapia farmacologica

Tariffa giornaliera in camera doppia con altro paziente dal 1° al 7° giorno di degenza € 160,00 IVA inclusa
dall'8° giorno di degenza € 130,00 IVA inclusa



Tutte le informazioni su

www.clinicacastelli.it/ricoveritemporanei

Per informazioni e prenotazioni. Telefonare al numero 035 283 444 da lunedì a venerdì dalle 07.00 alle 15.00 oppure inviare una mail a: ricoveri.temporanei@clinicacastelli.it