

17 maggio 2017 10:02

U.E.: Sovrappeso o obeso 1 adolescente su 3

"Nonostante gli sforzi per fronteggiare l'obesità infantile, un adolescente su 3 in Europa è ancora considerato sovrappeso o obeso, con i tassi più alti rilevati nell'Europa meridionale e nei Paesi mediterranei". A lanciare l'allarme è Zsuzsanna Jakab, direttore regionale Oms Europa, citando i dati emersi da un nuovo report dell'Organizzazione mondiale della sanità sulla salute e il benessere dei giovani del Vecchio Continente. Lo studio presentato in Portogallo in occasione del Congresso europeo sull'obesità (Eco, Porto), evidenzia come il numero di teenager obesi continui a crescere in molti Paesi della regione europea dell'Oms. E quello che risulta "particolarmente preoccupante", spiega Jakab "è che l'epidemia è in aumento nei Paesi dell'Europa orientale, dove storicamente i tassi sono inferiori. Sono necessarie azioni politiche ambiziose per raggiungere l'Obiettivo di sviluppo sostenibile" che chiede di "fermare l'aumento dell'obesità infantile. I governi devono mirare gli sforzi a questo e rompere il ciclo dannoso, dall'infanzia all'adolescenza e oltre". L'Italia è fra quei Paesi in cui la prevalenza dell'obesità risulta relativamente stabile tra il 2002 e il 2014, ma non brilla. Nel report vengono mostrati anche i trend per esempio sul consumo giornaliero di frutta e verdura da un lato, e di soft drink e zuccheri dall'altro, fino all'attività fisica e al tempo trascorso davanti a uno schermo. Per l'Italia, per esempio, risultano in generale in crescita gli adolescenti che trascorrono due o più ore al computer. Gli esperti dell'Oms Europa ricordano la portata di quella che viene considerata una delle più serie sfide di salute pubblica di questo secolo: l'obesità infantile. I bambini oversize, evidenziano, nel loro futuro sono maggiormente a rischio di diabete di tipo 2, asma, disturbi del sonno, problemi muscoloscheletrici e malattie cardiovascolari, nonché di assenze scolastiche, problemi psicologici e isolamento sociale.

A questa età, evidenziano gli autori, una dieta ricca di alimenti come patatine fritte, prodotti confezionati e soft drink è associata a una maggiore adiposità e un più alto indice di massa corporea, e comprendere come un ambiente fisico e sociale influisca su questi consumi è cruciale per sviluppare interventi efficaci. Il lavoro degli scienziati britannici è andato in questa direzione. Gli autori hanno osservato che fra i teenager il consumo del cosiddetto 'non-core food' era 2,5 volte superiore in ristoranti, fast food e caffè rispetto a casa propria, e quasi doppio nelle scuole rispetto a casa. Gli adolescenti preferivano mangiare fuori perché le opzioni alimentari erano percepite come più eccitanti. A pesare anche fattori sociali come la tendenza a conformare le proprie abitudini alimentari a quelle dei coetanei per non essere esclusi dal gruppo o anche l'idea che si mangia sano con papà e mamma e si condividono stravizi con gli amici. Fra gli interventi ipotizzati dai ricercatori la riduzione delle dimensioni delle porzioni nei ristoranti. Ma viene sollecitato anche l'impegno dei genitori "per rendere la dieta a casa meno ripetitiva e creare un'atmosfera alimentare sociale e rilassante".