



Stand Up!

“Stand Up!” è un progetto nazionale promosso dal **Centro Sportivo Italiano** presso le sedi di 20 comitati in Italia, tra cui quello di Prato, che ha tra le prime finalità quella di promuovere sani e responsabili stili di vita e rafforzare l’importanza dell’attività sportiva in ambito giovanile.

Il progetto nasce dall’esigenza di sensibilizzare bambini e adulti al problema dell’**obesità infantile**, uno dei problemi più frequenti in età pediatrica che suscita sempre maggiore preoccupazione, perché ha raggiunto davvero livelli allarmanti. Negli ultimi due decenni, infatti, il numero di bambini con problemi di peso si è praticamente duplicato.

Da un’indagine promossa dal Ministero della Salute nel 2010, emerge che in **Italia** sono oltre **un milione** i bambini in sovrappeso e 400 mila gli obesi, rispettivamente il 22,9% e l’11,1% di tutti i bimbi tra gli 8 e i 9 anni.

Dall’analisi emerge altresì che le cause sono quasi sempre attribuibili a **comportamenti alimentari sbagliati**.



Per esempio, il 9% dei bambini salta la prima colazione e il 30% fa una colazione sbilanciata in termini di carboidrati e proteine; il 68% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante; 1 bambino su 4 non mangia quotidianamente frutta e verdura, pari al 23%, mentre il 48% consuma ogni giorno bevande zuccherate e gassate.

Come fattore di rischio, inoltre, non deve essere sottovalutata la ridotta attività fisica o la **sedentarietà**. L’esercizio fisico è di fondamentale importanza per il bambino che cresce, in quanto, oltre a farlo dimagrire, lo rende più attivo, contribuendo a ridistribuire le proporzioni tra massa magra e massa grassa. L’esercizio fisico serve altresì a limitare le attività sedentarie come lo stazionamento davanti alla televisione e l’uso eccessivo del computer.

Alla luce di questi dati, noi ragazzi del **Servizio Civile** del comitato di Prato del Centro Sportivo Italiano, abbiamo deciso di sottoporre a ragazzi nella fascia di età 6-16 anni un questionario per avere un quadro locale dei comportamenti alimentari dei ragazzi.

Abbiamo diviso in due fasce di età i questionari, uno più “semplice”, destinato ai ragazzi dai 6 ai 10 anni, l’altro più “completo”, destinato alla fascia di età 11-16 anni.

Nelle prime domande dei nostri questionari abbiamo voluto indagare su ogni aspetto delle abitudini alimentari, non solo **cosa** i bambini mangiano, ma quanto spesso consumano i loro pasti, dove li consumano e quanto tempo ci mettono per mangiare. Tutti questi aspetti sono fondamentali per capire quanta importanza viene data al consumo dei pasti.

Abbiamo voluto capire con alcune domande se i bambini sono consapevoli del rapporto tra ciò che mangiano e la loro **salute** e le capacità del proprio fisico, e se sono a conoscenza del fatto che alcuni tipi di cibo sono superflui, se non dannosi per il proprio corpo.

Nel parte finale ci siamo concentrati sul fenomeno della **sedentarietà**, domandando che uso si fa della televisione e dei videogiochi e qual è il rapporto tra il bambino e il gioco all’aperto e di conseguenza con l’attività motoria.



Analisi delle risposte:

Dal questionario per la fascia **6-10 anni** è emersa la tendenza di consumare i tre pasti fondamentali della giornata (colazione-pranzo-cena) più uno spuntino o una merenda nel corso del giorno. La maggioranza degli intervistati ha indicato il pranzo come il pasto più importante della giornata. Si predilige una colazione tradizionale con latte e brioche, con poco o nessuno spazio per la frutta. Si tende a mangiare per fame, quindi in maniera regolare invece che per noia o per reazione emotiva. Si denota una tendenza a consumare **pizze, merendine e patatine fritte** per gli spuntini o la merenda, a scapito ancora una volta della frutta o degli yogurt. La maggioranza dei bambini possiede videogiochi e trascorre alla televisione in media un'ora al giorno. La maggioranza degli intervistati dai 9 anni in su possiede un computer personale e ci passa un'ora al giorno, gli altri ancora non ce l'hanno.

Una forte maggioranza pratica giochi all'aperto e fa sport (la ginnastica va tantissimo tra le bambine), motivati soprattutto dalla voglia di divertirsi e di fare movimento.

L'unico fattore allarmante per questa fascia di età è la qualità del cibo consumato durante gli spuntini e la merenda: spesso è l'unico pasto che i bambini effettuano in

piena libertà (intervallo a scuola o il pomeriggio con gli amici) e il fatto che la preferenza ricada su cibi a basso costo e a basso rapporto nutrizionale/calorico, denota una bassa attenzione per dei pasti che nel corso della giornata, risultano invece importanti.



Dalle risposte al questionario per la fascia di **età 11-16 anni** emerge ancora un'attenzione per i pasti fondamentali della giornata, con la colazione indicata come momento fondamentale dell'alimentazione quotidiana e basata su latte, brioche e cereali, a scapito ancora una volta della frutta e dello yogurt. Durante i pasti si denota un'abitudine a consumare frutta e verdura (una volta al giorno), e ad evitare bevande zuccherate.

Il pesce viene consumato una volta alla settimana in media. Nella maggioranza dei casi, durante il pranzo e la cena la televisione è accesa.

Si mangia raramente lontano dai pasti e durante gli spuntini e le merende, ancora una volta, la tendenza è quella di consumare alimenti di bassa qualità, quali patatine fritte, pizzette e merendine confezionate.

Una delle differenze con la fascia di età più bassa è la tendenza di mangiare da soli fuori casa, in particolare dai 13 anni in su: per una parte di questi ultimi si segnala un'abitudine di recarsi ai fast food per consumare i propri pasti.

Si denota una cultura di base nella conoscenza dei componenti nutrizionali, quali vitamine e sali minerali. Una discreta maggioranza ritiene di mangiare in maniera sana, ma è particolare il fatto che un certo numero di ragazzi abbia ammesso di non sapere se ciò che mangia durante il giorno corrisponde ad una sana e corretta alimentazione. Coloro che ritengono di mangiare sano sono spinti sia dalla propria coscienza che dal consiglio dei genitori. Anche in questa fascia di età, si mangia soprattutto per fame e non per noia o per reazione emotiva.

La parte del questionario che riguarda la sedentarietà ha fatto emergere un quadro che non giudichiamo critico ma che senz'altro merita attenzione: la maggioranza degli intervistati possiede dalle 2 alle 4 televisioni in casa e trascorre davanti allo schermo dalle 1 alle 2 ore al giorno in media.



Per quanto riguarda i computer, in ogni casa se ne trovano uno o due e l'esatta metà degli intervistati dichiara di possederne uno personale. La maggioranza naviga in internet da solo, che, vista l'età è una cosa normale, possiede videogiochi e dichiara di dedicarci un'ora al giorno in media, in prevalenza da solo. Dai 13 anni in su la maggior parte degli intervistati possiede uno smartphone

personale, con il quale può accedere a internet anche lontano da casa.

Una discreta maggioranza dichiara di giocare all'aperto e di praticare sport, in media 2-3 volte la settimana, con la maggioranza maschile prevalentemente orientata verso il calcio mentre quella femminile distribuisce in maniera omogenea le preferenze su varie discipline (nuoto, ginnastica, danza). Dalle risposte si evince che chi pratica sport è mosso dalla voglia di dimostrare di riuscire in qualcosa, a se stesso come agli altri.

Dall'analisi dei dati dei questionari, nonostante il quadro generale non appaia particolarmente preoccupante, occorre mettere a fuoco alcuni punti, che sono menzionati anche nel nostro progetto di Servizio Civile, "Stand Up!": lo scarso consumo, tra bambini e ragazzi di frutta e verdura, l'abitudine di mangiare cibi di scarso valore nutrizionale, ovvero il cosiddetto "junk food" e l'eccessiva sedentarietà di fronte allo schermo della tv o del computer.

L'abitudine di consumare il cosiddetto cibo spazzatura ricorre solitamente a **merenda**, un pasto che dovrebbe apportare ai ragazzi la giusta quantità di nutrienti, energia e vitamine per arrivare al pasto principale senza avere il

classico buco nello stomaco. Ma non solo, la merenda deve essere qualcosa di appetitoso, ma non troppo calorico o pesante, non deve saziare ma dare una sensazione di benessere. Ogni età ha le sue merende, che vanno distribuite tra la mattina e il pomeriggio:

La merenda giusta dovrebbe coprire, dal punto di vista nutrizionale circa il 7-10% delle calorie totali di una giornata ed apportare non più 150-200 calorie per i più piccoli. Un panino con la marmellata, un frullato di frutta con mezzo bicchiere di latte, uno yogurt e un frutto a scelta, preferendo quelli di stagione; una fetta di crostata alla frutta (se i bambini praticano uno sport o comunque sono sempre in movimento); una fetta di pane con il pomodoro, che apporta energia, carboidrati, vitamine e in più è molto gustoso. Occorre sottolineare che il classico panino con prosciutto o con salame, oltre a essere più calorico, richiede una digestione più lenta ed è quindi da evitare. Da evitare pizze, focacce, soprattutto per i più piccoli, che apportano una media di oltre 300 calorie a pezzo.

Per invogliare i ragazzi a cambiare le loro abitudini alimentari per la merenda, un consiglio è quello di **coinvolgerli** nella preparazione dello spuntino.

Oltre che durante la merenda, sarebbe consigliabile evitare anche nel corso degli altri pasti principali della giornata il

consumo del cosiddetto “cibo spazzatura” o “**junk food**”, prodotti alimentari di bassa qualità, ricchi di conservanti, coloranti e sostanze chimiche: merendine monodose, snack, hamburger, bibite sintetiche, caramelle, ecc. Molti di essi sono commercializzati dalle multinazionali attraverso le catene dei **fast food**. Dai nutrizionisti questi prodotti vengono definiti anche “calorie vuote”, in quanto carenti di nutrienti essenziali come vitamine, minerali, aminoacidi e fibre. Presentano elevati contenuti di zuccheri e grassi nocivi e sono imputati quindi di favorire patologie come obesità, carie, diabete e cardiopatie. Recentemente è stato scoperto che questi cibi contengono alte percentuali di ossicole sterolo, una variante del colesterolo cattivo (LDL), molto più pericolosa per l’organismo.



Oltre all’attenzione a ciò di cui i ragazzi si nutrono, è necessario ricordare di far fare ai bambini sempre tanto movimento con cui possono bruciare le calorie accumulate. Per questo e per altri motivi, elenchiamo **i benefici dello sport per i bambini**.

Lo sport è un elemento fondamentale per il sano sviluppo dei bambini, tanto da essere stato riconosciuto dalle Nazioni Unite come n diritto fondamentale. L’attività fisica regolare apporta innumerevoli benefici al corpo e alla mente dei più piccoli:

- Irrobustisce il fisico, mantenendo sano l’apparato osseo e aiutando a controllare il peso corporeo, riduce il grasso e la pressione sanguigna; tutti fattori fondamentali per la prevenzione delle malattie.
- Riduce lo stress, l’ansia, la depressione e la sensazione di solitudine, stimola l’attenzione e prepara i bambini all’apprendimento futuro, migliorando anche il rendimento scolastico.

- Aiuta a controllare i rischi comportamentali, come l'uso di tabacco, droghe, le abitudini alimentari scorrette, il ricorso alla violenza.
- Insegna alcuni dei valori più importanti della vita quali amicizia, solidarietà, lealtà, lavoro di squadra, autostima, fiducia in se stessi e negli altri, comunicazione, capacità di affrontare i problemi. Tutti principi alla base dello sviluppo.



Non tutti i bambini accettano con entusiasmo l'idea di fare dello sport o del movimento. Diventa quindi fondamentale il modo con cui la si presenta. L'obiettivo deve essere quello di muoversi divertendosi, vivere l'attività fisica come un momento di gioco, senza fissarsi sui risultati ottenuti in termini di prestazione sportiva. Da questo punto di vista sarebbe opportuno scegliere sport

preferibilmente da svolgere in compagnia di altri bambini, della medesima età.

Qualunque sia la scelta, il supporto positivo dei genitori e degli adulti di riferimento rimane essenziale perché il ragazzo rafforzi la propria autostima e tragga sempre nuovi stimoli per migliorare.

Educare a una sana alimentazione

È stato scoperto che è proprio l'obesità a causare la mancanza di attività motoria nei bambini: essere più grassi li fa diventare più indolenti e meno interessati a qualsiasi tipo di esercizio, ma anche a muoversi.

Non è un caso infatti che l'obesità sia diventata la piaga del nostro tempo, e che sono pochi gli aiuti concreti che si vanno verso le persone che soffrono di obesità e per le quali la sola dieta non basta. Un'idea potrebbe essere quella di costituire metodi di misura preventiva che spingessero all'attività motoria all'aria aperta ed educasse non solo i bambini, ma soprattutto le famiglie, sul fatto che i più piccoli devono evitare di stare tutto il giorno davanti a uno schermo del PC o davanti alla televisione.

Ora che questa scoperta fa capire che se i bambini sono già grassi è normale che non siano interessati all'attività

motoria, sarebbe importante costituire un programma educativo che spinga i ragazzi a seguire un sano percorso alimentare. Dato che non c'è alcun dubbio che tra la mancanza di attività motoria e l'obesità ci sia un nesso, come affrontare il problema dell'obesità? Spingendo i bambini a non ingrassare e poi a fare attività motoria per prevenire di ingrassare?



Che l'attività motoria faccia bene a ogni età è infatti una cosa risaputa, così come è risaputo che anche le persone magre dovrebbero farne. Quello che cambia è l'approccio educativo.

Nelle scuole i programmi di educazione fisica dovrebbero essere più coinvolgenti per tutti i bambini, ma al tempo stesso le mense dovrebbero abolire cotolette e patatine, nelle macchinette dovrebbero essere limitati gli snack ipercalorici, e forse sarebbe necessario fare un vero e proprio programma scolastico di **educazione alimentare**.

Maria Teresa Mucci

Riccardo Niccolai

Marco Risaliti

Volontari del Servizio Civile Csi Prato 2012/2013

