



CENTRO ANALISI MONZA

## Rassegna Stampa

Data  
Pubblicazione  
Frequenza

13 novembre 2014  
Il Cittadino  
settimanale

34 Sanità

IL CITTADINO  
GIOVEDÌ 13 NOVEMBRE 2014

# Obesi e ipertesi Il rischio che corrono i bambini brianzoli

Il periodo critico tra i 5 e i 7 anni: una malattia che colpisce l'8,8%, porta l'altra (4,4%)  
Così lo studio della Bicocca: parola agli esperti

ROSELLA REDAELLI

I bambini in Brianza? Una buona parte obesi, sovrappeso e anche ipertesi. Lo dice uno studio condotto negli anni dall'Università Milano Bicocca. Su 2416 bambini tra i 6 e gli 11 anni monitorati tra il 2005 e il 2004, l'8,8% è risultato obeso, il 4% anche iperteso.

I rischi per la salute sono evidenti fin da subito con una stretta correlazione tra obesità e ipertensione: "Su 4177 bambini tra 5 e 11 anni, monitorati nel 2008 nelle scuole di Monza e Brianza spiega Simonetta Genovesi ricercatrice del Dipartimento di scienze della salute di Bicocca - il 23% delle bambine obese e il 28% dei bambini è risultato iperteso, contro il 7% dei sovrappeso e il 2% dei normopeso".

Così anche se il primato italiano dei bambini con problemi con la bilancia spetta alla Campania (49% di obesi e sovrappeso), anche in Lombardia è sempre più importante fare attenzione a quello che mangiamo e che mettiamo in tavola per i nostri bambini.

Molti buoni consigli sono arrivati sabato mattina all'auditorium del Cam di viale Elvezia, in un incontro molto partecipato che ha visto la presenza di esperti, genitori, insegnanti, medici.

"Ipertensione e diabete - ha spiegato Sergio Bernasconi, professore di Pediatria all'Università di Parma - una volta erano ma-

lattie dell'adulto, ora le vediamo anche nei bambini e la finestra tra i 5 e i 7 anni, secondo le statistiche, è quella più critica per l'insorgenza dell'obesità infantile".

Fondamentale dunque trasmettere stili alimentari corretti e una sana abitudine a una giusta attività motoria sin dai primi anni della scuola primaria.

"Modificare gli stili di vita dei nostri giovani - ha proseguito Genovesi - risulta quindi una necessità ed è possibile farlo attraverso tre azioni sinergiche che devono passare per un'attività educativa in infanzia: diminuzione dell'eccesso ponderale, diminuzione dell'apporto di sodio con la dieta e un aumento dell'attività fisica".

Invece sempre tra Monza e la Brianza in un questionario condotto con i pediatri di base su 682 bambini e altrettanti bambini il 40% ha dichiarato di fare meno di due ore di attività motoria a settimana. "Una colazione da re, un pranzo da principe e una cena da povero" è la massima ricordata da Bernasconi per misurare le calorie nel piatto. Alcune sfiziose ricette sono state illustrate da Natalia Cattelani, nota autrice di ricette per bambini e ragazzi nonché volto televisivo di Rai Uno, che ha raccontato la sua esperienza di mamma di quattro figlie e l'importanza di presentare bene gli alimenti per invogliare i bambini a mangiare di tutto (verdure comprese). ■

### Le statistiche

**32,3%**

la percentuale dei bambini italiani in condizioni di sovrappeso o di obesità. L'eccesso di peso è un fattore di rischio per pericolose patologie cronico-degenerative non solo nel futuro adulto, ma ormai con frequenza anche nello stesso bambino.

**5-7**

anni: è la finestra più a rischio per l'insorgenza dell'obesità infantile che può condurre a ipertensione e diabete di tipo 2, malattie che in passato si presentavano solo tra gli adulti.

**4%**

la percentuale dei bambini brianzoli che soffrono di ipertensione arteriosa secondo uno studio condotto dall'Università Bicocca.

**43%**

la percentuale dei bambini che dichiarano di consumare bevande zuccherate o gassate. Il 9% dei bambini salta la prima colazione, il 31% fa una colazione non adeguata e il 67% una merenda di metà mattina troppo abbondante.

**300**

i bambini di prima, seconda e terza elementare delle scuole Raiberti e De Amicis di Monza che parteciperanno al progetto "CamMino nel regno di Melamangio" e saranno monitorati dal 7 gennaio al 7 giugno per i prossimi tre anni.



**CamMino**  
Nel Regno di Melamangio

### Verso Expo

1. I bambini obesi rischiano l'ipertensione
2. La mascotte di CamMino nel regno di Melamangio, studiata da Publitrust Monza. La mascotte è "CamMino", un piccolo maghetto che aiuterà i più piccoli ad entrare nel regno di "Melamangio".

### Scuole elementari Raiberti e De Amicis nel regno di Melamangio

## Trecento piccoli presto in CamMino per migliorare alimentazione e vita

La mascotte è "CamMino", un piccolo maghetto che aiuterà i più piccoli ad entrare nel regno di "Melamangio". Sarà lui ad accompagnare 300 alunni di prima, seconda e terza primaria delle scuole Raiberti e De Amicis sulla strada delle buone abitudini: alimentazione corretta e attività fisica. Il progetto "FitFoodness", studiato dal Cam è stato presentato sabato e prevede il 2 dicembre un momento di formazione con gli insegnanti e il 4 dicembre l'incontro con le famiglie. In classe si inizierà a lavorare con divertenti schede didattiche a partire dal 7 gennaio fino a fine anno e la previsione è di proseguire per i prossimi 3 anni.

"La promozione di una alimentazione sana ed equilibrata e uno stile di vita attivo nelle giovani generazioni è diventata un argomento di grande attualità - spiega Maurizio Biraghi, coordinatore scientifico del progetto - alla luce del suo valore, del

modello metodologico adottato, il progetto FitFoodness ha ottenuto i patrocinii del Comitato Scientifico di Expo 2015, di ASL Monza e Brianza, del Comune di Monza e del Gsi-Per (Gruppo di studio dell'ipertensione arteriosa) e della Società italiana delle cure primarie pediatriche". Gli sponsor Ikea e Eataly offriranno a tutti i bambini alcuni premi come il calendario annuale di Eataly, il "Gioco della gallina" oltre ai puzzle di Ikea. In classe i bambini saranno divisi nelle squadre della "meta rossa" e della "pera verde" e si sfideranno a colpi di labirinti, giochi di parole oltre 48 ore di attività motoria condotte da specialisti della disciplina affiancati da un ortopedico. Saranno inoltre organizzati laboratori di cucina in collaborazione con "Certo" di viale Elvezia che aprirà alle classi il proprio pastificio.

Il progetto si inserisce in una serie di iniziative che l'amministrazione co-

munale ha messo in campo in vista di Expo.

"Presto saranno realizzati tre orti all'interno delle scuole monzesi - ha annunciato l'assessore all'educazione Rosario Montalbano - inoltre le scuole di Monza sono state le prime ad essere coinvolte da Expo per le scuole e stanno partecipando alle fasi regionali e nazionali. In tutte le nostre scuole abbiamo introdotto lo spuntino intelligente, ovvero la frutta viene distribuita a metà mattina invece che a fine pasto e infine vorremmo che i nostri bambini andassero a scuola a piedi con l'aiuto dei nonni civici". "Insegnare da subito i corretti stili di vita - ha aggiunto Angelo Gironi, direttore generale del Cam - è l'unica vera arma per poter ambire a una prevenzione efficace delle patologie cardiovascolari, che colpiscono ormai adulti e giovani. Questa la nostra Expo brianzola, più di fatti che di parole". RR.