

Il lockdown fa ingrassare i ragazzi «Cibo spazzatura e poco moto»

Progetto dell'Alma Mater, sostenuto dalla **Fondazione del Monte**, per promuovere il giusto stile di vita. La prof Hrelia: «Obesità infantile pericolosa, i giovani saranno portatori sani di una corretta alimentazione»
di **Letizia Gamberini**

Per una volta i più piccoli daranno l'esempio. Sono i ragazzi delle secondarie di primo grado, che anche quest'anno - nell'ambito del progetto 'Una settimana per una vita sana', sostenuto dalla **Fondazione del Monte** - si fanno ambasciatori nelle loro case di un corretto stile alimentare. Che poi è una scommessa sulla salute futura.

L'iniziativa - coordinata da Silvana Hrelia del Dipartimento di Scienze per la Qualità della vita dell'Alma Mater - punta a combattere l'obesità infantile, tema sempre più attuale in tempi di pandemia. Non a caso, nel 2020, i ragazzi sono aumentati di peso, mediamente di un chilo. E con la didattica a distanza di nuovo alle porte, non va abbassata la guardia.

«Il progetto si basa su solidi fondamenti scientifici - spiega Hrelia -. La strategia si chiama *bottom up*: parliamo ai ragazzi perché si facciano 'portatori sani' di una corretta alimentazione nelle famiglie. Dopo un piccolo laboratorio biochimico-nutrizionale e questionari, si passa al progetto grafico: quest'anno il

ASPETTI NEGATIVI

«A marzo-aprile 2020 i bambini stavano 5 ore al giorno al pc e dormivano meno»



Silvana Hrelia, docente del Dipartimento di Scienze per la qualità della vita

tema è *La mia alimentazione al tempo del Covid*.

Sempre attuale purtroppo.

«Il nostro target è l'obesità infantile e adolescenziale, che lascia una traccia duratura fino all'età adulta: è dimostrato che un bambino obeso corre rischi elevatissimi di diventare un adulto obeso. È un circolo vizioso, perché nel futuro si verificano complicanze vascolari, endocrine, muscolo-scheletriche e psicosociali. In Italia questa fascia d'età (11-13 anni, ndr), fino a un 30%

nel Sud, è in sovrappeso o obeso. Le regioni più virtuose sono Val d'Aosta, Trentino Alto Adige, mentre la Campania è maglia nera. L'Emilia-Romagna è in media: ma dati attorno al 20% non sono soddisfacenti».

Che cosa è emerso dal vostro contatto con i ragazzi?

«Intanto i principali errori: la prima colazione è scarsa o assente e la merenda di metà mattina è ad alta densità calorica e basso valore nutritivo. Il consumo di frutta e verdura è ancora insuffi-

ciente, mentre è eccessivo quello di salumi, patatine, caramelle, bevande gassate».

E dall'inizio della pandemia?

«Uno studio su bambini monitorati fra marzo e aprile 2020 ha confermato come il lockdown abbia peggiorato lo stato di salute. Ogni giorno i ragazzini hanno consumato un pasto in più e dormito mezz'ora in meno; hanno aggiunto 5 ore di tempo passato davanti a uno schermo e aumentato il consumo di bibite e cibo spazzatura. Inoltre, è calata l'attività fisica, di oltre due ore la settimana. Tanto che è stato coniato un neologismo».

Quale?

«*Coviobesity*, a indicare l'aumento di peso data dall'alimentazione sregolata e dal calo dell'attività dovute a lockdown. Sui bambini ha avuto un effetto più pesante, con un aumento medio di un chilo. Quest'anno parleremo di come ripartire, nel rispetto delle ore di sonno».

Il sonno influenza l'obesità?

«I ritmi circadiani sono il principale orologio biologico che regola la nostra esistenza. Nel lockdown i bambini andavano a letto più tardi».

Ma si è cucinato di più in casa.

«Sì, si è riscoperta la convivialità, ma si è mangiato troppo e abbiamo dato via libera agli eccessi: va trovato l'equilibrio».

I risultati negli anni?

«Alcuni bambini ci hanno detto: 'ho fatto cambiare la dieta a mio nonno'. È stata una delle più grandi soddisfazioni».

