

COMUNICATO STAMPA 02/02/2011

Presentata l'indagine del Movimento Difesa del Cittadino Lazio sullo stile alimentare dei ragazzi della Regione

LAZIO: A TAVOLA IL 30% DEI BAMBINI RIFIUTA LA VERDURA PER LA META' E' LA PASTA IL CIBO PREFERITO

Contro l'obesità infantile essenziale il ruolo della scuola E i genitori chiedono più tempo libero, più aree verdi e meno tv

Pane, pasta, riso e carne sono gli alimenti preferiti dai bambini e ragazzi del Lazio, che non gradiscono, però, proprio i cibi più raccomandati dagli esperti, ossia pesce, legumi e verdure, queste ultime in assoluto le più rifiutate a tavola (29%). Per fortuna, prodotti "meno sani" come bevande zuccherate, caramelle e fritti, non rientrano mai, o quasi, nella dieta delle giovani generazioni. Sono alcune delle conclusioni a cui è giunta **l'indagine sullo stile alimentare dei bambini della Regione Lazio**, presentata questa mattina dal **Movimento Difesa del Cittadino Lazio**, nell'ambito del "Workshop *Bimbi InForma. La prevenzione dell'obesità in età scolare*" a cui hanno partecipato esperti e specialisti del settore.

La ricerca, realizzata nell'ambito del progetto Bimbi InForma (www.mdclazio.it/bimbiinforma) grazie al contributo della **Regione Lazio** (*Programma Utenti e Consumatori 2009*), oltre alle preferenze a tavola dei ragazzi laziali con un'età compresa fra i 6 e i 13 anni, ha indagato: le **abitudini di spesa alimentare delle famiglie**, per le quali emerge positivamente un alto consumo di prodotti freschi da cucinare a scapito di quelli già pronti; **l'influenza della televisione e la pratica dell'attività fisica**: il risultato positivo è che oltre **l'80% dei bambini conduce uno sport**, ma molto tempo viene anche dedicato al gioco con la playstation, il computer, il game boy e alla televisione, e soprattutto nei finesettimana! Tra i risultati dell'indagine, spicca poi il dato per cui ben il **54%** dei bambini ha **la televisione in camera**, ma anche il fatto che circa il **60%** dei genitori vorrebbe il **divieto degli spot di alimenti** diretti ai bambini, dando quindi un peso importante all'influenza del piccolo schermo sui bambini. Oltre a chiedere meno televisione, **i genitori lamentano la mancanza di tempo** da dedicare ai propri figli, a causa dei rimi frenetici imposti dalle esigenze lavorative e amplificati nelle grandi città come Roma. E anche se i genitori avessero tempo, non saprebbero dove portare i loro figli, visto che sono sempre meno le aree verdi corredate da aria pulita.

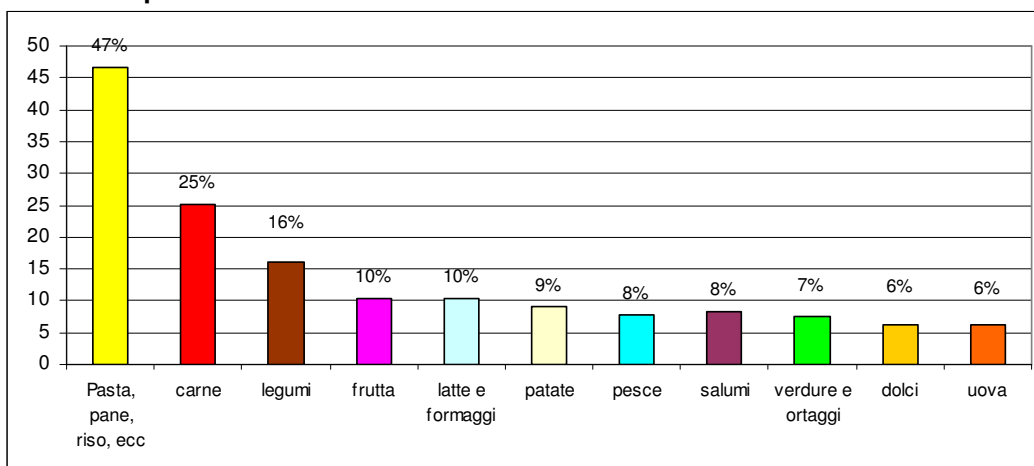
"Per prevenire l'obesità, - **spiega, infatti, Livia Zollo, presidente del Movimento Difesa del Cittadino Lazio** - non basta soltanto mangiare sano, ma anche muoversi molto e fare tanta attività fisica. Si può agire su molti fronti per migliorare lo stile di vita dei bambini e delle famiglie: com'è emerso dai focus group, organizzati nell'ambito di questo progetto con esperti del settore e genitori, l'integrazione di iniziative comuni tra la famiglia e la scuola è uno dei campi d'azione principali su cui lavorare: **la scuola**, infatti, riveste uno dei ruoli più importanti nell'educazione, dopo quello dei genitori, perché il bambino ci passa la maggior parte del tempo, socializzando con i coetanei e ispirandosi a modelli di comportamento. Concordiamo, infine, con la posizione dei genitori di limitare la quantità di spot pubblicitari di alimenti diretti ai bambini durante tutte le fasce orarie tv".

SINTESI INDAGINE BIMBI INFORMA SULLO STILE ALIMENTARE DEI RAGAZZI DELLA REGIONE LAZIO

Preferenze alimentari dei bambini

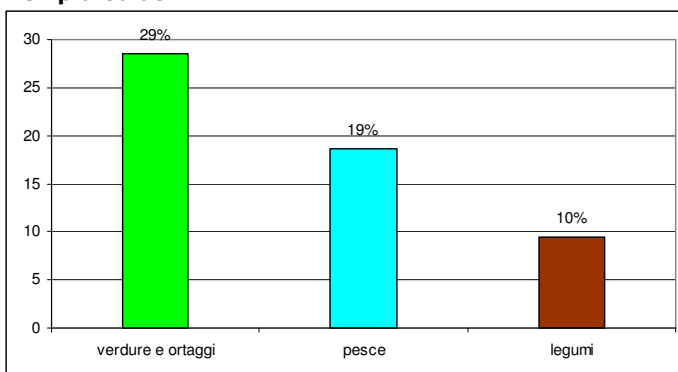
Pane, pasta, riso e carne sono gli alimenti preferiti dai giovani del Lazio secondo quanto indicato dai loro genitori. In particolare, i cereali sono scelti dal 47% del campione, seguiti dalla carne (25%) e legumi (16%). Sorprende positivamente il fatto che oltre la metà del campione (50,8%) consumi legumi 1-3 volte a settimana ma si evidenzia negativamente un consumo nullo per oltre un terzo delle famiglie intervistate. Discorso simile nel caso della frutta. Pur essendo al quarto posto a pari merito con i legumi tra i cibi preferiti, ben il 12,8% non la consuma mai e oltre il 18,2% solo 1-3 volte a settimana. Come accennato, purtroppo la verdura e gli ortaggi occupano solo la nona posizione con una preferenza pari al 7%. Valore confermato dai risultati alla domanda "Vostro figlio/a che cosa rifiuta soprattutto di mangiare?", dove rappresenta il cibo più rifiutato. Anche il pesce non è gradito sulle tavole delle giovani generazioni., sebbene un 57% afferma di mangiarne 1-3 volte la settimana. Per quanto riguarda i prodotti ad alto contenuto calorico, ricchi di additivi o grassi ma di scarso valore nutrizionale la situazione appare positiva. Sia per le bevande zuccherate, che le caramelle o lecca lecca che per i fritti, le percentuali di frequenza di consumo maggiori si riscontrano per la risposta "Mai" o per un uso non giornaliero pari a 1 o 3 volte la settimana.

Gli alimenti preferiti



Fonte: MDC Lazio

...e i più odiati

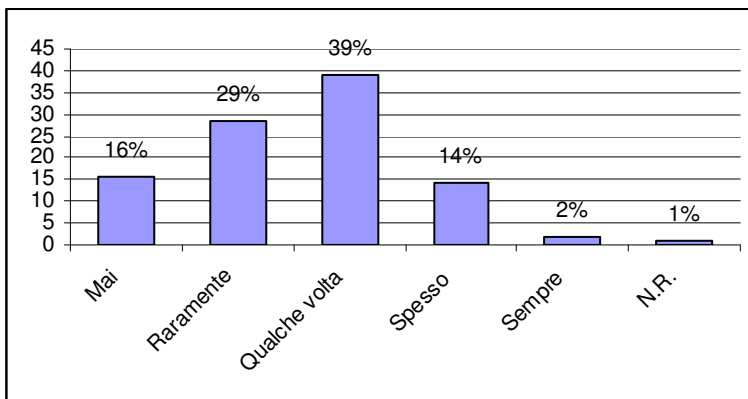


Fonte: MDC Lazio

Tv e abitudini alimentari

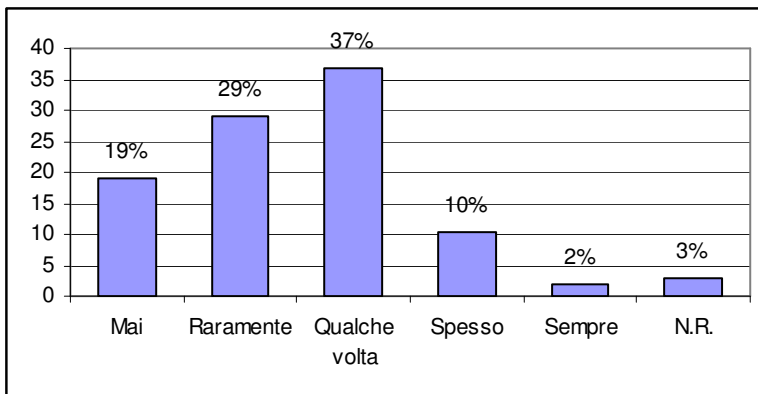
Accanto alle scorpacciate a tavola non mancano quelle di tv. Sebbene una notevole fetta del campione si posizioni sotto le 2 ore di fruizione (ben il 71% nei feriali considerando che il 5% non la guarda affatto), il dato sconcertante è che circa un terzo dei genitori dichiara che i loro ragazzi passano più di 2 ore o più di 4 ore (4% nei giorni feriali e 15% nel week end) davanti al teleschermo. Nel week end i dati peggiorano: il 48% degli intervistati ha affermato che i propri figli guardano la tv più di 2 ore al giorno. D'altra parte oltre la metà del campione ha la tv in camera! A questo punto quale l'influenza di "mamma tv"? Il 16% ha risposto di non chiedere mai i cibi reclamizzati e circa il 70% "raramente" o "qualche volta". Ma anche di fronte alle richieste più pressanti i genitori del Lazio sembrano essere giustamente severi: circa il 20% non accontenta mai queste richieste, il 66% "raramente" o "qualche volta", il 10% "spesso" e solo il 2% "sempre".

Vostro/a figlio/a vi chiede di comprare alimenti pubblicizzati in TV?



Fonte: MDC Lazio

Quanto spesso voi accontentate vostro/a figlio/a in queste richieste?



Fonte: MDC Lazio

Abitudini familiari per l'acquisto di alimenti

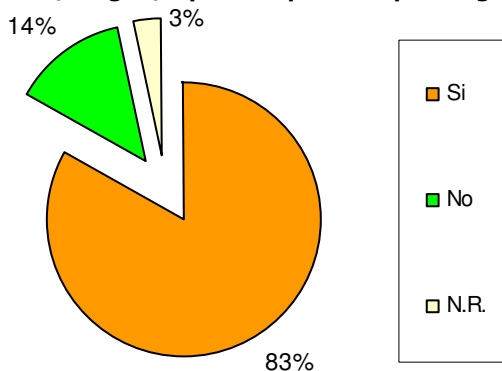
Per quanto riguarda le abitudini di spesa alimentare delle famiglie intervistate emerge un alto consumo di prodotti freschi da cucinare a scapito di zuppe pronte, succhi preparati o altri piatti pronti. Il biologico stenta invece ad affermarsi: la variabile più scelta è "qualche volta" (41%) mentre un buon 35% ha risposto "mai" o raramente". L'etichetta alimentare è l'unico strumento per aiutare il consumatore a effettuare una spesa consapevole, anche in termini nutrizionali. Purtroppo circa la metà del campione non le legge assiduamente e circa il 20% vi faccia riferimento "mai" o "raramente". Lo stesso vale anche per la pubblicità: circa la metà del

campione ha dichiarato che gli spot non sono un utile mezzo per sapere quali alimenti sono buoni da comprare.

Attività fisica

In merito all'attività sportiva abbiamo domandato alle famiglie se i loro figli conducessero qualche sport: oltre l'80% ha risposto sì. Il risultato è positivo ma non dobbiamo sottovalutare quel 14% che ha risposto di no. Abbiamo voluto indagare sulle motivazioni di questo dato. Il 44% di questa piccola fetta ha affermato che il proprio/a figlio/a non ha interesse a praticare uno sport organizzato. Tra le motivazioni proposte troviamo al secondo posto con il 24% le problematiche economiche e la mancanza di tempo dei genitori di accompagnare i propri figli in palestra o in piscina.

Vostro/a figlio/a pratica qualche sport organizzato (tipo calcio, basket, nuoto, ecc.)?



Fonte: MDC Lazio

Focus group

L'obesità infantile è un problema complesso che intreccia sinergicamente le competenze di **nutrizionisti, psicologi, dietologi, sociologi, insegnanti e genitori**: per questo, nell'ambito del progetto Bimbi InForma, sono stati organizzati **3 incontri** con la partecipazione di tutte queste figure. Molte delle cause che sono alla base dell'obesità infantile sono catalizzate da diversi aspetti che si legano alla società di oggi: i genitori hanno meno tempo per stare con i figli, c'è un'eccessiva promozione pubblicitaria di alimenti poco sani, molti alimenti contengono **sostanze obesiogene**, i controlli sui prodotti non sempre sono rigidi, c'è una sostanziale mancanza di azioni concrete mirate alla salvaguardia dei prodotti locali, la società sottolinea soprattutto l'estetica (oggi una mela bella si vende di più di una mela nutriente). Inoltre, la cultura della grande distribuzione emerge più forte e nei più comuni centri commerciali è possibile acquistare prodotti in offerta o sottocosto che richiamano i consumatori in maniera sempre maggiore. L'attenzione costante al prezzo determina un altro aspetto rilevante: oggi l'obesità è un fenomeno che riguarda maggiormente le **fasce meno abbienti della popolazione**.

Per contrastare tutti questi aspetti è fondamentale agire sulla consapevolezza dell'individuo per favorire l'attuazione di comportamenti responsabili. Agire sulla **consapevolezza** significa formare gli adulti ed educare i bambini. A proposito di questi **ultimi la scuola svolge un ruolo strategico**, perché proprio a scuola il bambino passa la maggior parte del tempo, socializza con i suoi coetanei e trova modelli di comportamento a cui ispirarsi. Agire nel contesto scolastico significa promuovere azioni di integrazione tra scuola e famiglia, considerando che la radice del problema spesso si trova proprio in famiglia. Molte sono le affermazioni emerse durante gli incontri, del tipo "l'obesità è una richiesta di attenzione da parte del bambino", "è una forma di protesta nei confronti dei genitori", "è conseguenza di una

chiusura in se stessi”, ecc. Ecco perché, tra le tante **attività** che vengono organizzate a scuola, si ritiene importante il contributo dei genitori, la loro partecipazione come testimonial in attività didattiche, il confronto tra loro e gli insegnanti durante gli orari di ricevimento e il loro punto di vista per la progettazione dei contenuti didattici integrativi.

Alle considerazioni citate si aggiungono le peculiarità che ognuna delle tre città mantiene come caratteristiche proprie, come elementi distintivi. Roma è una metropoli, Latina e Rieti vengono accomunate dal fatto che sono realtà più provinciali dove si riesce ancora a valorizzare la realtà del singolo individuo. Ecco, quindi, perché a Roma la **dimensione dello spazio** all’aperto dove giocare, del punto di ritrovo all’interno del quartiere, della minore possibilità di accompagnare i figli in palestra o in piscina a causa delle maggiori distanze provocano una maggiore predisposizione dei ragazzi a stare in casa, a fare una vita più sedentaria. Inoltre, i genitori tornano a casa più tardi la sera, i figli cenano più tardi e vanno a dormire a stomaco pieno.

Vari sono i suggerimenti proposti: dalle attività formative, ai focus group, alla programmazione di giornate a tema, alle visite presso le fattorie didattiche all’introduzione di distributori automatici di frutta a scuola. Inoltre, dalla promozione di **indagini quali-quantitative**, all’introduzione dei servizi a-piedi bus e di bike-sharing convenzionati con le scuole.

Maggiori informazioni e il dossier completo nel sito www.mdclazio.it/bimbiinforma .