



**S**e ci coglie da bambini l'obesità è ancora più pericolosa. E col passare degli anni diventa sempre più difficile liberarsene: il 25% dei bambini sovrappeso a 6 anni e il 75% di quelli sovrappeso a 12, resterà tale da adulto. In più l'obesità si sta espandendo come un'epidemia. L'Oms stima che in Europa l'obesità interesserà, già dall'anno prossimo, 150 milioni di adulti e 15 milioni di bambini. In Italia il 33,9% di adulti è sovrappeso, 9% obeso; la presenza di sovrappeso e obesità nei bambini è del 36%, il che fa dell'Italia uno dei paesi più colpiti da questo disturbo (dopo il Portogallo).

Le conseguenze dell'obesità infantile possono essere molto gravi: il bambino obeso può sviluppare patologie, soprattutto di natura cardiocircolatoria (come l'ipertensione arteriosa) o muscoloscheletriche (come certe artrosi dovute all'aumento delle sollecitazioni sulle articolazioni della colonna vertebrale e degli arti inferiori) e anche di tipo metabolico (come il diabete o il colesterolo alto o addirittura la steatosi epatica, detto anche fegato grasso).

I costi sociali dell'obesità, in Italia, sono molto alti: tra adulti e bambini si calcola che possano arrivare fino all'8% della spesa sanitaria totale. "Per non

**I**ntervista a Margherita Caroli, presidente dell'European Childhood Obesity Group: "I genitori commettono tanti errori: dal passeggino usato troppo spesso, al biberon sempre a portata di mano. Così i bambini assorbono errati stili di vita e rischiano malattie molto gravi come diabete e ipertensione"

di Silvia Fabbri

## Allarme obesità infantile È come un'epidemia, ma si può sconfiggere

parlare dei costi psicologici – spiega una delle massime autorità in materia, la pediatra Margherita Caroli, presidente dell'European Childhood Obesity Group (Ecog) – anche se oggi un bambino grasso è molto meno canzonato dai suoi coetanei di quanto non succedesse in passato,

proprio per la generalizzazione del fenomeno. E anche i genitori spesso sottovalutano il problema e magari dicono che tanto poi quando crescerà perderà peso... niente di più falso! Il problema del sovrappeso infantile va affrontato subito, più passa il tempo e più difficilmente sarà risolvibile"



**L'Italia è uno dei paesi più colpiti dall'obesità (dopo il Portogallo): il 33,9% di adulti è sovrappeso, il 9% obeso; la presenza di sovrappeso e obesità nei bambini è del 36%.**

**Ma quali sono le cause dell'obesità, dottoressa Caroli?**

Esiste una certa predisposizione genetica, ma soprattutto sono importanti i fattori ambientali. Mi spiego: un determinato ambiente può favorire l'espressione dell'obesità. A partire dalla presenza di genitori già sovrappeso. Dalla continua disponibilità di cibo. Dall'insufficiente possibilità di muoversi. E anche il cambiamento delle temperature – dentro casa e fuori – ha il suo peso: il freddo fa consumare più calorie.

**Le Linee guida Coop che lei ha collaborato ad elaborare parlano non solo di alimentazione ma anche di stili di vita. In questo senso, quali consigli possiamo dare ai genitori per aiutarli a prevenire e a combattere l'obesità dei loro figli?**

**S**e è vero che le cause dell'obesità sono soprattutto alimentari – anche se è lo stile di vita che spesso influenza qualità e quantità dei cibi scelti dai bambini – allora è anche vero che una delle prime leve su cui agire è quella del cibo pronto pensato per i ragazzi.

**Oms, Governi, Istituzioni, mondo scientifico, stanno mettendo in atto azioni concrete per contrastare l'epidemia dell'obesità.** Tra queste, c'è il puntuale e costante richiamo alle industrie alimentari perché

**Le linee guida varate da Coop**

### RICETTE ANTI-GRASSO

modifichino la composizione dei prodotti per ridurre grassi, zuccheri, sale. Ma fino ad oggi sono state poche le risposte.

Coop invece ha deciso di avviare la produzione di prodotti a marchio che rispettino le indicazioni anti-obesità e di promuovere, insieme all'European Childhood Obesity Group (Ecog) e alla Società italiana dell'obesità (Sio), delle "Linee guida per una corretta alimentazione dell'infanzia" che costituiscano la base di una campagna informativa (partita a metà giugno con inserzioni sulla stampa nazionale) col fine di contribuire a prevenire o contrastare il rischio di sovrappeso e obesità. Inoltre – si legge nelle Linee guida sul sito [\[coop.it\]\(http://coop.it\) – intende sviluppare una nuova linea di prodotti alimentari "virtuosi" \(prevalentemente nell'area dei fuori pasto/snack\), con lo scopo di aiutare i genitori a comporre più agevolmente una dieta equilibrata.](http://www.e-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

**Coop si impegna, inoltre, a eliminare i prodotti a marchio Coop già esistenti, e specificamente destinati ai bambini, di cui non sia possibile cambiare la formulazione.**

Tutti i prodotti per bambini verranno inoltre dotati di una speciale etichettatura. Per agevolare la composizione di un'alimentazione equilibrata questa etichetta conterrà le GDA (Guideline Daily Amounts,

Cominciamo con quelli a portata di mano delle mamme e dei papà. Ad esempio, va evitato l'uso prolungato del passeggino fino a 3-4 anni. Lo so che è comodo per i genitori e inoltre sul passeggino i bambini sono più sicuri, specie nelle strade di città, ma così li disabituamo a camminare. Bisogna poi fare in modo di farli andare a scuola a piedi, e in generale di farli muovere di più, anche facendogli praticare qualche sport. Bisogna anche stare molto attenti all'utilizzo della televisione. Deve essere spenta ai pasti, e tolta dalla loro cameretta, perché se non la guardano da soli per troppe ore di seguito. E si lascia campo libero agli spot dedicati ai bambini, zeppi di suggestioni alimentari, in cui il cibo è associato al piacere, al buon umore, al divertimento, all'affetto, addirittura. E poi è provato che la tv in stanza riduce il sonno: e c'è una correlazione diretta – per meccanismi ormonali di recente scoperta – tra il sonno scarso e insufficiente e il sovrappeso, anche negli adulti.

**E sul fronte del cibo?**

Va promosso l'allattamento al seno fino a due anni, che abbiamo scoperto essere un fattore protettivo contro l'obesità fino all'adolescenza. Assolutamente no al biberon sempre a portata di mano fino a 4, 5 anni. I nostri bambini sono continuamente alimentati, non sanno neppure cosa significa avere lo stomaco vuoto. Anche noi grandi, in verità, non sappiamo più cosa significa avere fame... Al massimo ci viene un leggero appetito. Poi è cosa ottima mangiare insieme, a partire dalla colazione che è importantissima. I nostri studi rilevano una correlazione tra una buona colazione e una minore predisposizione all'accumulare chili in più. Poi bisogna farsi aiutare dai bambini nel preparare gli alimenti, non dare sempre loro quello che chiedono e quello che a loro piace. Devono essere educati al mangiare, ai gusti nuovi, ad ap-



**I bambini dovrebbero andare a scuola a piedi, e in generale muoversi di più, praticare qualche sport.**



prezzare alimenti che sulle prime magari non li attirano... Io lo dico sempre ai genitori: vero o no che i bambini a scuola vorrebbero solo fare canto e disegno? Eppure le maestre devono insegnare loro anche altro. L'educazione alimentare non è diversa da altre modalità educative. I bambini hanno il gusto addormentato, i genitori devono svegliarlo, facendo loro apprezzare tutti i sapori, di tutti i cibi. Pensate che il consumo di frutta fra i bambini europei è molto scarso, anche nei paesi che per tradizione sono forti produttori, come l'Italia. In uno studio recente si evidenzia come su circa mille bambini fra 6 e 10 anni di età solo 15 bambini, pari all'1,6%, sono soliti consumare frutta a scuola come snack.

**Lo svantaggio sociale ed economico sembra essere oggi l'ambiente in cui l'obesità si sviluppa più facilmente...**

È così in tutto il mondo ricco. Se sono svantaggiato culturalmente ho meno competenze, non so quello che mi fa bene e quello che mi fa male, credo meno in me stesso, cerco compensazione nel cibo.

Attenzione però, non è colpa delle persone, ma dell'ambiente:



cioè le quantità giornaliere indicative), per bambino (di età indicativa media di 7-8 anni con fabbisogno medio calorico di 1.625 calorie) e calcolate per porzione, relative a calorie, carboidrati, zuccheri semplici, grassi totali e saturi, sodio.

**Un ulteriore impegno di Coop è relativo ai prodotti destinati agli adulti ma consumati anche dai bambini:** “Se possono creare difficoltà nella composizione equilibrata della dieta di questi ultimi – si legge nelle Linee guida - si individuerà una soluzione di comunicazione per suggerirne un consumo moderato”. Insomma, se un cibo è pensato per gli adulti, ma può essere consumato anche dai bambini – perché magari si tratta di cibi di cui sono ghiotti, come i gelati – ed è comunque troppo ricco di zuccheri o grassi, la confezione consiglierà a mamma e papà che è meglio

che i bambini ne limitino l'utilizzo. **Le Linee Guida Coop contro l'obesità infantile contengono anche consigli e indicazioni che riguardano complessivamente le abitudini e gli stili di vita.** Tra questi, il privilegio dell'allattamento al seno, il più possibile esclusivo almeno per i primi sei mesi di vita; la promozione di sane abitudini alimentari per tutta la famiglia, e non solo per il bambino; controllo dell'utilizzo della tv da parte dei figli e tv spenta durante i pasti; ma soprattutto l'incremento della pratica giornaliera dell'attività fisica per tutta la famiglia, e per il bambino in particolare, indispensabile nella prevenzione e nella terapia di quasi tutte le cosiddette “malattie del benessere”. Perché è provato – si legge nelle Linee Guida – che chi non ha svolto attività motoria da bambino, molto difficilmente ne praticherà una da adulto e la

sedentarietà è considerata la principale concausa del progressivo aumento di peso. E limitazione del computer, non perché faccia male, anzi: ma perché troppe ore davanti alla scrivania rendono i bambini troppo sedentari. Infatti, solo se il dispendio energetico viene aumentato adeguatamente attraverso il movimento è possibile controbilanciare l'apporto di energia con il cibo, senza abbassare tale apporto sotto i livelli che costituiscono un rischio potenziale di carenze nutrizionali.



tra l'altro i prodotti alimentari che costano meno, cioè quelli acquistati dalle persone meno abbienti, sono normalmente i più ricchi di grassi, di zuccheri e che dunque fanno ingrassare di più... Proprio questi prodotti sono anche quelli più pubblicizzati. E una persona svantaggiata è più permeabile al messaggio pubblicitario.

**E qui arriviamo al tema della reale utilità di un prodotto alimentare "virtuoso" come quelli che propone Coop per i bambini. Può davvero servire a prevenire e combattere l'obesità infantile?**

Beh, è la stessa OMS che dice che bisogna rendere

facili le scelte salutari anche attraverso cibi pronti che rispettino una giusta suddivisione dei nutrienti. Per spiegare quanto sono utili prodotti del genere, le faccio un esempio personale. L'altro giorno, in un grande ipermercato, cercavo dei semplici biscotti per la colazione. C'erano due corsie con ogni tipo di biscotto, ma... tutti contenevano oli tropicali, dannosi per la colesterolemia. Per tornare ai prodotti virtuosi, migliori dal punto di vista nutrizionale, si stanno diffondendo anche presso altri marchi, ma solo come seconda linea, molto più costosa, cosa che Coop non fa. Ecco perché noi come ECOG abbiamo voluto questa specifica collaborazione: perché non è etico precludere la buona e corretta alimentazione a chi non se lo può permettere.

**A**limenti creati per i bambini, che piacciono e fanno bene, pensati per i fuori pasto, insomma delle buone merende: è la nuova linea **Club 4-10** sviluppata da Coop con la supervisione di un autorevole comitato scientifico composto da Sio, Società Italiana dell'Obesità, ed Ecog European Childhood Obesity Group ovvero l'organismo europeo che ha come obiettivi la protezione e promozione della salute dei bambini.

**Club 4-10 comprenderà circa 40 prodotti**, nella costruzione dei quali Coop adotta una cura speciale: sviluppati seguendo le regole contenute nelle "Linee guide Coop per una corretta alimentazione dell'infanzia", utilizzano esclusivamente aromi naturali e rivolgono particolare attenzione al contenuto dei nutrienti più critici quali grassi, zuccheri semplici e sodio.

**Prodotto Coop, nasce il club 4-10**

## UNA MERENDA E MOLTO ALTRO

**Il primo prodotto già sugli scaffali è proprio una merendina rivoluzionaria:**

una tortina fatta di farina, zucchero, uova fresche e frutti; la ricetta prevede come per tutti i prodotti a marchio Coop l'assenza di coloranti, di grassi idrogenati e di ogm. Ma c'è ancora di più: rispetto alle merendine più vendute, la tortina Coop ha la percentuale più alta di frutta (21,3%) la percentuale più alta di fibre (albicocca 9,3% e ciliegia 10,5%) che contribuiscono ad abbassare l'indice glicemico del prodotto, il minor apporto calorico (meno di 300 kcal per 100 g), non ha sale, gli aromi utilizzati sono esclusivamente naturali ed è l'unica che non ha grassi aggiunti, è confezionata in porzioni da 36 grammi, abbastanza consistenti per saziare e soddisfare.

Semplice anche la confezione: niente personaggi dei cartoni animati e nemmeno gadget.

**Stanno per arrivare gli smoothies:** veri e propri frullati di frutta di stagione senza aggiunta di zuccheri o conservanti, solo frutta e vitamina C. Più un alimento che una bevanda, gli smoothies sono al 100% frutta, come ben indicato nelle etichette, colorate,

grandi e chiare: ogni brik corrisponde a due porzioni di frutta. Al contrario del succo classico non c'è acqua aggiunta e neppure zucchero, la dolcezza che li caratterizza è quella della frutta a maturazione.

**Altri prodotti ancora sono in gestazione e saranno pronti per la riapertura delle scuole**, disponibili a soccorrere con sicurezza le esigenze dei giovani studenti.

Club 4-10 è la conferma di una attenzione ai bambini che Coop ha già dimostrato con la **linea Crescendo**, dedicata ai piccoli da 0 a 3 anni, per la quale i prodotti sono creati nel rispetto delle più aggiornate raccomandazioni in tema di nutrizione infantile in collaborazione con Dipartimento di Scienze Ginecologiche, Ostetriche e Pediatriche dell'Università di Bologna.

Nella formulazione degli omogeneizzati di carne e frutta, ad esempio, Coop, per prima nel mercato italiano, ha deciso di non aggiungere né sale né zucchero per garantire un'alimentazione equilibrata nel periodo dello svezzamento.

Alla base della costruzione di Crescendo scelte chiare come genuinità, ricerca delle materie migliori da agricoltura biologica, controllo della produzione, formulazioni pensate per ridurre al minimo i rischi di allergie o intolleranze alimentari escludendo, dove possibile il glutine, il latte, le uova e aggiungendo solo i principi nutritivi essenziali alla crescita ottimale del bambino. Una scelta di semplicità, quella che Coop ha fatto seguendo le raccomandazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità che invita ad utilizzare il periodo dello svezzamento come un momento di educazione ad una sana alimentazione.

