

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 8 (2006)
Heft: 4

Artikel: "Siamo in piena epidemia"
Autor: Farpour Lambert, Nathalie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001481>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

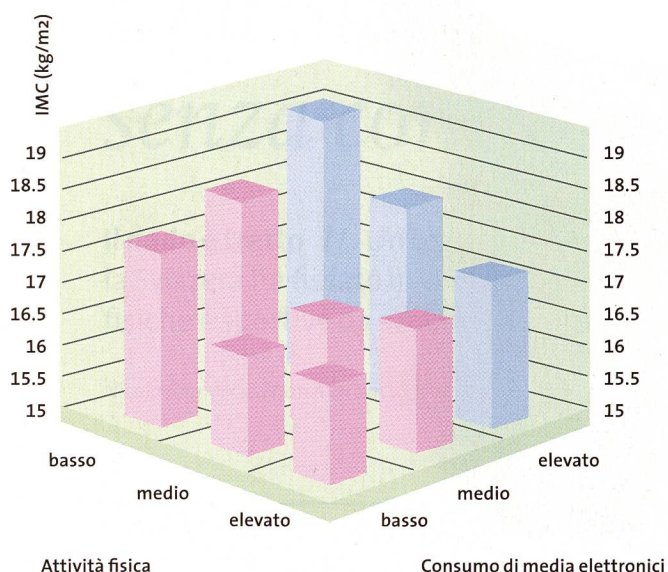
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Campanelli d'allarme

► Ebbene sì, ora è provato anche a livello scientifico che c'è una forte correlazione tra il peso corporeo, il tempo trascorso a guardare la televisione e l'attività fisica. Sebbene il grafico parli da sé, si possono rilevare delle chiavi di lettura inquietanti: la colonna più elevata, nella parte interna del grafico, si riferisce a quei bambini che trascorrono molto tempo davanti alla televisione e svolgono poche attività fisiche; la colonna più bassa, in primo piano sul grafico, invece, riunisce quei bambini che passano poco tempo davanti al piccolo schermo e fanno molta attività fisica e sportiva. Cosa varia sensibilmente tra questi due gruppi? L'indice di massa corporea (IMC), che è molto più elevato tra i bambini estremamente teledipendenti e sedentari (IMC: 18.4) rispetto ai fanciulli più attivi a livello fisico e meno attirati dai media elettronici (IMC: 16.5). Lo studio ha dimostrato una forte prevalenza di bambini in soprappeso nelle zone urbane. Essi adottano uno stile di vita «obesigeno», caratterizzato da inattività fisica, un elevato consumo di media elettronici e da un'alimentazione ipercalorica. //

Sutter, P.M. (2006): Ernährung, Lifestyle und Adipositas von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. In: Fünfter Schweiz. Ernährungsbericht.

«Siamo in piena epidemia»

Nathalie Farpour Lambert // La dottoressa in pediatria sottolinea la validità delle nuove raccomandazioni rivolte ai bambini. Secondo lei, in Svizzera esiste la mentalità giusta per lottare contro la mancanza di movimento fra i più giovani e il problema dell'obesità infantile.

Intervista: Lorenza Leonardi Sacino

► **«mobile»:** non crede che di fronte alla mancanza di movimento fra bambini e giovani e alle relative conseguenze sulla salute si sarebbe dovuto reagire molto prima e, forse, adottando misure più concrete di «semplici» raccomandazioni? **Nathalie Farpour Lambert:** lo scopo delle raccomandazioni non è di risolvere i problemi ma di servire da guida per l'elaborazione d'interventi. Oggi giorno, l'obesità infantile rappresenta una vera e propria crisi a livello di salute pubblica: in Svizzera oltre il 10% dei bambini ne è affetto! Sin da piccoli, questi bambini sviluppano i primi segnali di arteriosclerosi e di resistenza all'insulina, che sono alla base di malattie cardiovascolari e del diabete. Non va inoltre dimenticato che i costi della salute stanno esplodendo. Cosa succederà fra dieci anni se non ci attiviamo rapidamente? L'esempio

degli Stati Uniti non è certo rassicurante. Reagire implica una presa di coscienza da parte della popolazione e delle autorità, seguita da cambiamenti concreti a tutti i livelli: individuale, familiare, scolastico, comunitario, ambientale e industriale.

La crescita del numero di bambini e giovani in soprappeso è attribuita, in maniera generale, ai cambiamenti di stile di vita. È davvero questa la ragione principale?

Nell'arco di due decenni, la predisposizione all'obesità infantile è duplicata se non addirittura quadruplicata e questo aumento non può assolutamente essere attribuito a dei fattori genetici. I bambini sono lasciati spesso da soli e così, per compensare la noia e la mancanza di affetto, si buttano sul cibo. Senza dimenticare che il no-



Foto: Daniel Käsermann

» Meno tempo davanti alla TV e più a correre con i propri figli. «

stro modo di vivere si è completamente trasformato: ci spostiamo in automobile o con i trasporti pubblici anche per percorrere distanze irrisorie, i ragazzini trascorrono più di due ore al giorno davanti alla televisione o al computer e dei lavori di casa ormai si occupano gli elettrodomestici. Inoltre, gli scaffali dei supermercati straripano di cibo e noi riempiamo i nostri carrelli con alimenti industriali con elevato contenuto di zucchero, grasso e sale e di piatti già pronti.

A proposito del tempo trascorso dai nostri bambini davanti alla TV e al computer, uno studio condotto in Svizzera ha provato che esiste una correlazione fra questa abitudine e l'obesità (vedi testo in alto a sinistra).

I lunghi periodi passati davanti allo schermo possono effettivamente mettere a rischio la salute: sovrappeso, disturbi del sonno e violenza. Sono molti i bambini e gli adolescenti che, una volta rientrati da scuola, accendono sistematicamente la televisione senza nemmeno sapere quale programma desiderano guardare. Alcuni l'accendono persino la mattina al loro risveglio o a mezzogiorno, e sono parecchi coloro che ne hanno una in camera loro. I pasti in famiglia avvengono spesso davanti al piccolo schermo e gli adolescenti preferiscono comunicare via internet piuttosto che incontrarsi personalmente. Per prevenire gli effetti nefasti sulla salute oggi si consiglia di limitare la presenza davanti a TV, videogiochi o computer ad una, massimo due ore al giorno. Ai genitori suggerisco di adottare un certo numero di regole in casa: sopprimere o limitare la presenza davanti agli schermi nei giorni di scuola, scegliere il programma in anticipo

e una volta terminato spegnere la televisione, evitare di metterne una in camera da letto e davanti alla tavola da pranzo. Sono i genitori che devono dare l'esempio!

Ma, a suo avviso, in Svizzera esiste la mentalità giusta per riuscire a far passare il messaggio sull'importanza dell'attività fisica per la salute dei più giovani?

Sì, credo che la popolazione elvetica sia sensibile ai problemi di salute e ai relativi costi che provocano. Ciononostante non bisogna farsi troppe illusioni, poiché solo una mobilitazione generale e dei cambiamenti radicali del nostro modo di vivere permetteranno, forse, di circoscrivere l'epidemia dell'obesità. Questo implica un aumento dell'attività fisica e un'alimentazione sana in seno alla famiglia, ma anche un drastico miglioramento della qualità degli alimenti venduti nei negozi. È troppo facile accusare i bambini! Quando si parla di influenza aviaria tutti si preoccupano e si mobilitano, perché invece di fronte all'obesità si fa fatica a reagire e si trascura il fatto che si tratta della più grande epidemia non contagiosa al mondo?

» *Nathalie Farpour-Lambert, pediatra e medico dello sport, responsabile del programma di lotta contro l'obesità presso gli Ospedali universitari di Ginevra. Contatto: nathalie.farpourlambert@hcuge.ch*