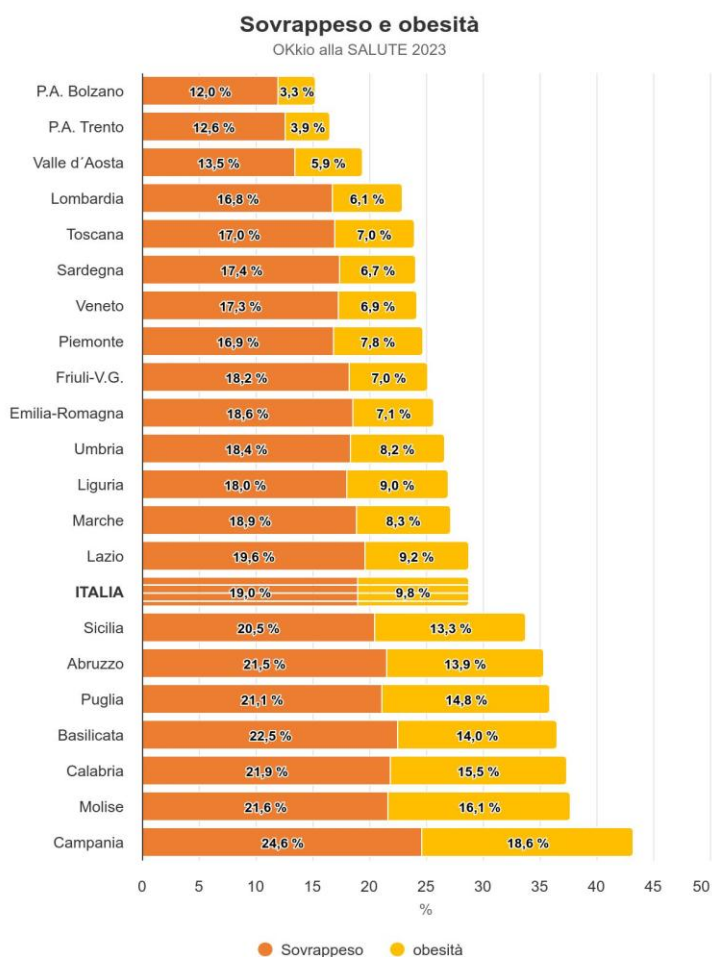


LA MERENDA PER GUADAGNARE SALUTE

I **fuori pasto** sono in grado di equilibrare o, molto più spesso, di sbilanciare la giornata alimentare dei nostri ragazzi condizionando i tempi ed i volumi dei pasti principali. L'Organizzazione Mondiale della Sanità indica i fuori pasto confezionati e ricchi in calorie, zuccheri e grassi saturi tra le **principali cause dell'allarmante aumento di sovrappeso e obesità** nelle giovani generazioni.



Il sistema di sorveglianza sul sovrappeso e l'obesità e i fattori di rischio correlati nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni) **"OKKIO ALLA SALUTE"** ha messo in evidenza che, fino allo scorso anno, nella nostra Regione c'erano il **21.9%** dei bambini in **sovrappeso** e il **15.5%** **obesi** risultando al terzo posto dopo Campania e Molise quindi tra le "peggiori". Il sovrappeso e l'obesità rappresentano un fattore di rischio per l'insorgenza di **patologie cronico-degenerative** e una sfida prioritaria per la sanità pubblica. L'obesità ed il sovrappeso, infatti, in età evolutiva possono favorire lo sviluppo di gravi patologie quali *le malattie cardio-cerebro-vascolari, diabete tipo 2* ed alcuni *tumori*. Negli ultimi 30 anni la prevalenza dell'obesità nei bambini è drasticamente aumentata e, sebbene da qualche anno in alcuni Paesi si assiste ad una fase di plateau, i valori sono ancora molto elevati. I risultati del presente rapporto accrescono ulteriormente la reale e giustificata preoccupazione sul futuro stato di

salute della nostra popolazione. Un'ampia letteratura scientifica conferma inconfutabilmente il rischio che il sovrappeso, e in misura sensibilmente maggiore l'obesità, già presenti in età pediatrica ed adolescenziale persistano in età adulta.

Diversi studi dimostrano l'associazione tra l'abitudine a non consumare la **prima colazione** e l'insorgenza di sovrappeso. In accordo con quanto indicato dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (**CREA-NUT**), è stata considerata adeguata la prima colazione che fornisce un apporto sia di carboidrati che di proteine (*per esempio: latte e cereali o succo di frutta e yogurt*). Nella nostra Regione solo il 51% dei bambini fa una colazione qualitativamente adeguata; il 12% non fa colazione (*valore simile sia per le bambine che per i bambini, 12% versus 11%*) e il 37% non la fa qualitativamente adeguata.

Il 29% dei bambini consuma una **merenda** adeguata di metà mattina a scuola; la maggior parte dei bambini (70%) la fa inadeguata e l'1% non la fa per niente.

A questo si aggiunge il progressivo abbassamento del livello di **attività fisica** dovuto al frequente utilizzo di automezzi per percorrere anche brevi distanze e alle attività sedentarie nel tempo libero. L'attività fisica è un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute dell'individuo poiché è in grado di

ridurre il rischio di molte malattie cronico-degenerative. Si consiglia che i bambini facciano attività fisica moderata o intensa **ogni giorno per almeno 1 ora**. Questa attività non deve essere necessariamente continua ed include tutte le attività motorie quotidiane. Il pomeriggio, dopo la scuola, costituisce un buon periodo della giornata per permettere ai bambini di fare attività fisica; è quindi molto importante sia il gioco all'aperto che lo sport strutturato. I bambini impegnati in queste attività tendono a trascorrere meno tempo in attività sedentarie (*televisione/videogiochi/tablet/cellulare*) e quindi a essere meno a rischio di sovrappeso/obesità. La crescente disponibilità di televisori, videogiochi e dispositivi elettronici, insieme ai profondi cambiamenti nella composizione e nella cultura della famiglia, ha contribuito ad aumentare il numero di ore trascorse in attività sedentarie. Pur costituendo un'opportunità di divertimento e talvolta di sviluppo del bambino, il tempo trascorso davanti alla televisione e/o altri dispositivi elettronici si associa all'assunzione di cibi fuori pasto che può contribuire al sovrappeso/obesità. Inoltre, il tempo trascorso in queste attività sedentarie sottrae spazio al movimento e al gioco libero e può essere uno dei fattori che contribuisce all'aumento del peso.

La scuola gioca un ruolo fondamentale nel migliorare lo stato ponderale dei bambini, sia creando condizioni favorevoli per una corretta alimentazione e per lo svolgimento dell'attività motoria strutturata, che promuovendo abitudini alimentari adeguate. Le **mense** possono avere una ricaduta diretta nell'offrire ai bambini dei pasti qualitativamente e quantitativamente equilibrati che favoriscono un'alimentazione adeguata e contribuiscono alla prevenzione del sovrappeso/obesità. Negli ultimi anni sempre più scuole hanno avviato distribuzioni di alimenti allo scopo di integrare e migliorare l'alimentazione degli alunni. Dai dati regionali 2019 (*quelli del 2023 ancora non sono disponibili*), le scuole che distribuiscono ai bambini *frutta o latte o yogurt*, nel corso della giornata, sono il 37% e in tali scuole, la distribuzione si effettua prevalentemente a metà mattina (96%). Durante l'anno scolastico l'88% delle classi partecipa ad attività di promozione del consumo di alimenti sani all'interno della scuola con Enti e/o associazioni. Lo sviluppo di comportamenti non salutari nei bambini può essere favorito dalla presenza nelle scuole di **distributori automatici** di merendine o bevande zuccherate di libero accesso agli alunni. Nella nostra Regione gli alimenti maggiormente frequenti nei distributori automatici sono, a parte l'acqua, snack dolci e salati e bevande calde.

In maniera più diretta gli insegnanti possono incoraggiare i bambini ad assumere abitudini alimentari più adeguate, scoraggiando merende eccessive e squilibrate a metà mattina. La merenda regola l'appetito fino a pranzo, mantiene sveglia l'attenzione ma deve essere adeguata ai bisogni e all'età dello studente. Gli spuntini di metà mattina e pomeriggio sono il collegamento tra i pasti principali e per questo forniscono una piccola quantità di energia, ciascuno dal 5 al 10% dell'energia totale della giornata. Energia di pronta utilizzazione utile all'organismo come rifornimento di carburante fra la colazione e il pranzo, e fra il pranzo e la cena, soprattutto se nel frattempo viene svolta attività fisica. Durante i **fuori pasto** è preferibile assumere cibi poco calorici, ma ricchi dei principi nutritivi di cui c'è bisogno: soprattutto carboidrati complessi e semplici, un po' di fibra, pochi grassi e proteine e moltissimi composti di protezione (*vitamine e antiossidanti*), contenuti nella frutta di stagione, molta acqua, evitando le altre bevande, soprattutto se zuccherate e gassate. Lo spuntino è un ottimo momento per assumere parte delle 5 porzioni consigliate tra frutta e verdura. Variando tra le tante offerte stagionali possiamo far sì che ognuna di queste cinque porzioni sia di un colore differente (*mela gialla, insalata verde, clementine arancione, prugne blu, ecc.*), in modo tale da assumere tutti i micronutrienti protettivi per l'organismo che ogni colore porta con sé. La frutta fresca e di stagione ha un valore nutrizionale di gran lunga superiore e non confrontabile con il succo di frutta, anche se della più alta qualità disponibile sul mercato (*100% di frutta e senza zuccheri aggiunti*).

ESEMPI DI FUORI PASTO SANI

- frutta fresca, frutta secca, spremute, frullati, macedonia;
- crackers o grissini;
- fette biscottate o pane con marmellata;
- yogurt, possibilmente bianco naturale con eventuale aggiunta di frutta a pezzetti e/o cereali tipo cornflakes o muesli;
- torta fatta in casa, tipo margherita, di mele, carote, allo yogurt, di ricotta, crostata;
- tè, infusi di frutta con biscotti secchi;
- focaccia poco condita, panino con una piccola quantità di salumi o formaggio magro;
- fra le merendine confezionate, preferire plumcake, crostatine o pan di spagna con farcitura alla marmellata, tortine di carote (controllando gli ingredienti, e comunque una ogni tanto);

È compito delle famiglie e della scuola creare attorno ai ragazzi un salutare ambiente alimentare, garantendo loro la disponibilità di prodotti sani e sicuri per uno sviluppo armonioso e in piena salute. Il valore nutrizionale dell'alimento diventa parte del nostro corpo (**SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO**) e influenza il guadagno di salute nel corso di tutta la vita. Scegliere giorno dopo giorno il giusto nutrimento è un impegno e una responsabilità e allo stesso tempo un investimento irrinunciabile per il futuro delle nuove generazioni e delle comunità.