

## Salute

I piccoli in sovrappeso hanno probabilità 5 volte maggiori di esserlo anche da adulti. Tassati anche i prodotti zuccherati

ROMA — C'è lei che sgambetta sul prato della Casa Bianca e alza le mani al cielo, circondata da bambini. E poi ancora lei che fa hip hop nel cortile di una scuola. Eccola di nuovo, piegata, mentre si flette e si rialza imitata da un gruppo di ragazzine. Ride sempre Michelle e si diverte. È il suo segreto. Il segreto di una testimonial di eccezione, la moglie del presidente Obama, che è riuscita a incidere in modo radicale nei comportamenti dei giovanissimi americani.

In dieci anni il tasso di obesità per i bambini tra i 2 e 5 anni è calato del 43%. I dati diffusi dall'agenzia federale per la salute («Centers for disease control and prevention») sono molto incoraggianti. Chi è grasso da piccolo ha infatti una probabilità cinque volte superiore rispetto ai coetanei con peso normale di esserlo anche da adulto. Il calo è stato meno sensibile nelle fasce di popolazione economicamente disagiate dove è più difficile intervenire con efficacia. L'effetto Michelle è stato potenziato da una serie di iniziative complementari che hanno portato a risultati così eclatanti: progetti nazionali come *Let's Move* («Muoviamoci!») incentrato sulle due regole fondamentali del corretto stile di vita. Il movimento innanzi tutto, inteso non solo come attività sportiva ma nel senso più generale del «foot traffic», il muovere i piedi. Principio ispiratore dell'architettura delle nuove scuole dove è d'obbligo la presenza di spazi liberi. Poi, la sana alimentazione. A scuole e famiglie vengono fornite indicazioni pratiche per attuare politiche di benessere. Non si tratta di informazioni generiche ma di semplici manuali scaricabili dal web.

Tra i fan di Michelle c'è Alexis Malavazos, nutrizionista endocrinologo, del Policlinico San Donato e responsabile del progetto *Eat* nelle scuole italiane: «La seguo da sei anni in tutto quello che fa. La *first lady* si mette in gioco, non agisce da seduta, a parole.



# Cibo sano e campagne in Rete dimezzano i bimbi obesi. I punti della lezione americana

## Tra i 2 e i 5 anni calo del 43%, non nelle famiglie povere

### La ricerca

**Negli Usa**  
Nell'ultimo decennio il tasso di obesità fra i bambini americani di età compresa fra i 2 e i 5 anni si è quasi dimezzato, scendendo dal 43% nel 2012 (18% del 2004). L'obesità è invece in aumento fra le donne sopra i 60 anni.

Ha avuto successo grazie alla continuità e alla perseveranza. I risultati si devono anche ai suoi comprimari, altri testimonial, nomi noti del football americano o del basket. Alla martellante campagna di sensibilizzazione si sono affiancate iniziative di contrasto alle lobby industriali. Tassati i prodotti zuccherati e i cibi grassi, via i distributori dai luoghi frequentati dai giovani, promozione dell'allattamento al seno. Certo, molti problemi vanno ancora risolti. L'obesità non ha mollato la presa nelle vecchie generazioni. Nelle donne sopra i 60 anni l'incidenza è addirittura aumentata.

E cosa sta succedendo a casa nostra dove le scuole, vecchie e senza palestre, scoraggiano il *Foot Traffic*? Il rapporto «Okkio alla salute» coordinato dall'Istituto Superiore della Sanità eviden-

I MENU' CONSIGLIATI	
<b>SCUOLA MATERNA</b>	<b>SCUOLA ELEMENTARE</b>
<b>Colazione</b>	<b>Colazione</b>
• Tazza di latte o yogurt con cereali o biscotti	• Tazza di latte o yogurt con cereali o biscotti
• Frutta di stagione o spremuta di agrumi	• Frutta di stagione o spremuta di agrumi
<b>Pranzo</b>	<b>Pranzo</b>
• Minestrina di verdura con pasta	• Pasta al pomodoro
• Pesce al forno (platessa, merluzzo, branzino) con insalata di finocchi crudi	• Frittata al basilico con carote saltate in padella
• Pane integrale	• Pane integrale
• Frutta fresca di stagione	• Frutta fresca di stagione
<b>Merenda</b>	<b>Merenda</b>
• Yogurt bianco con zucchero e frutta fresca a cubetti	• Pane e marmellata con acqua
<b>Cena</b>	• Spremuta o frullato di frutta
• Pasta al sugo	<b>Cena</b>
• Prosciutto crudo grasso con insalata di radicchio/ruvolo/bruscoli/pancetta/Kani e noci	• Passato di verdura con orzotto
• Pane integrale	• Legumi piatti lessati con funghi tranci in insalata
• Frutta fresca di stagione	• Pane integrale
	• Frutta fresca di stagione
	• Coni oorno i bambini devono fare almeno un'ora di attività motoria

zia un quadro critico: il 22,2% dei bambini fino a 14 anni sono in sovrappeso, il 10,6% obesi con percentuali più alte al Centro e al Sud. «Tuttavia si evidenzia una leggera diminuzione rispetto alle precedenti raccolte di dati», dice Angela Spinelli, che segue la sorveglianza inserita in un più ampio piano di prevenzione «Guadagnare in salute», avviato dal ministero. «Sembra che anche da noi la tendenza all'aumento del tasso di obesità si sia fermata e questo potrebbe preludere a una diminuzione. Nelle famiglie c'è più consapevolezza dell'importanza della corretta alimentazione», aggiunge Raffaella Buzzetti, endocrinologa dell'Università La Sapienza.

Il modello americano sarebbe riproducibile da noi? «Ci manca la continuità, qui le campagne sono a singhiozzo, finiscono col finire dei fondi, non martellano. Eppure avremmo tutti i presupposti per vincere grazie alla superiorità delle nostre strutture e al patrimonio dei cibi naturali». Il pensiero corre a Campagna Amica, la Fondazione di Coldiretti. Botteghe con alimenti naturali sotto casa e interventi educazionali nelle scuole per promuovere sani stili di vita.

Margherita De Bac  
mdebac@corriere.it