



Fonte:



Obesity Day, su Lancet studio epidemiologico con il contributo dei dati ISS

di **Angela Spinelli**

E' uscito oggi su [Lancet](#), in occasione della giornata mondiale dell'obesità, il più grande studio epidemiologico mai condotto per numero di partecipanti. Lo studio, realizzato dall'Imperial College di Londra e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, indica che il numero di bambini e adolescenti obesi tra i 5 e 19 anni nel mondo è aumentato di 10 volte negli ultimi 40 anni. Se la tendenza osservata continuerà nel 2022 ci saranno più bambini e adolescenti obesi che moderatamente o severamente sottopeso. Tra i dati italiani che hanno contribuito allo studio quelli dell'Istituto Superiore di Sanità misurati con procedure standardizzate grazie alla Sorveglianza OKKio alla SALUTE sui bambini e sui ragazzi e al Progetto Cuore sugli adulti ed anziani.

Lo studio ha analizzato peso e altezza di circa 130 milioni di individui con più di 5 anni (più di 31 milioni e mezzo con età compresa tra i 5 e i 19 anni, e di 97 milioni con più di 20 anni). Più di 1000 ricercatori hanno contribuito allo studio con l'obiettivo di osservare come i livelli dell'indice di massa corporea (IMC) e dell'obesità siano cambiati dal 1975 al 2016.

In Italia la percentuale di bambini e adolescenti obesi è aumentato di quasi 3 volte nel 2016 rispetto al 1975. Nel 2016 il 10,4% delle femmine e il 14,5% dei maschi erano obesi. A livello mondiale l'Italia si posiziona al 61° posto per le femmine e al 46° per i maschi ma tra i paesi ad alto reddito l'Italia si posiziona rispettivamente al 6° e 8° posto. Tanto per le bambine e adolescenti come per i maschi l'aumento dell'IMC osservato tra il 1975 e il 2016 è stato tra i minori, se confrontato con quello degli altri paesi, con meno di un 1 unità in più di indice di massa corporea (1 kg/m² circa 2kg in media)

Nel 2016 si stima quasi un milione di bambini e adolescenti obesi (437.000 bambine e ragazze e 642.000 bambini e ragazzi), numero che aumenta a circa 3,2 milioni se si considera anche la popolazione di bambini e adolescenti in sovrappeso. Recentemente abbiamo osservato una tendenza alla diminuzione ma molto resta da fare sia nel campo dell'alimentazione che dell'attività fisica. Su questo si deve impegnare tutta la società, favorendo scelte salutari.

Quando un problema di sanità pubblica raggiunge tali dimensioni, non basta solo una azione individuale, ma servono urgenti azioni di prevenzione primaria e primordiale (fin dalla gravidanza) di comunità che riguardino l'alimentazione e l'attività fisica rivolta a tutta la popolazione dai bambini, ai giovani, agli adulti, agli anziani. Non va dimenticato che l'Italia ha una cultura profonda sulla sana alimentazione, quella mediterranea, che va adattata al 21° secolo: l'alimentazione deve ritornare ad essere varia ed equilibrata, ricca di verdura e frutta, con meno calorie, grassi saturi, colesterolo e sale, con consumo più elevato di legumi, cereali, possibilmente integrali e pesce, e soprattutto deve contemplare porzioni modeste. E la comunità deve riscoprire il piacere e i benefici che derivano da una attività fisica regolare, come camminare, salire le scale, ballare, giocare all'aria aperta e svolgere attività fisica per almeno 150 minuti a settimana distribuiti nei diversi giorni della settimana per gli adulti e 60 minuti al giorno per i bambini e adolescenti.

[Leggi la sintesi dello studio \[PDF - 271.45 kbytes\]](#)