



## NEWSLETTER N. 1

### Obesità infantile, al via il progetto Ue PERISCOPE

In Europa cresce il numero di bambini in sovrappeso: se ne contano 14 milioni, di cui 3 milioni obesi. Contro l'obesità infantile il Movimento Difesa del Cittadino lancia il progetto europeo dal titolo PERISCOPE (Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood Obesity Prevention in Early Age). Obiettivo dell'iniziativa è quello di raccogliere e valutare informazioni sugli stili di alimentazione e di attività fisica di bambini e delle loro famiglie così da sviluppare metodologie pilota di intervento che favoriscano una sana nutrizione e un'adeguata attività fisica.

Proprio oggi si è svolto a Roma il primo congresso della Società Italiana Obesità (Sezione regionale Lazio). Nel corso della giornata sono emersi dati importanti: in Italia oggi ci sono circa 5 milioni di obesi e si stima che il numero delle persone in sovrappeso sia quasi di 16 milioni. Per quanto riguarda i costi, secondo gli ultimi dati del Piano Sanitario Nazionale si spendono fino a 23 miliardi l'anno di costi sanitari legati all'obesità. Il 60% di questi costi è dovuto ai ricoveri ospedalieri.

"L'obesità è ormai una malattia con alti costi sociali, nel senso che si stanno creando presupposti per una popolazione sempre più sovrappeso, con rischi crescenti di malattie e di disagi esistenziali - ha affermato Antonio Longo, presidente di MDC e coordinatore di PERISCOPE - L'Europa è sempre più attenta a questa nuova emergenza e la nostra associazione sarà impegnata per due anni in questo progetto, collaborando con altri due importanti Paesi. Di particolare rilevanza il contributo scientifico della dott.ssa Margherita Caroli, pediatra esperta OMS e presidente ECOG, e l'apporto anche dell'Università tecnica danese e dell'Università di medicina della Silesia (Polonia). Speriamo che anche in Italia il Ministero della salute voglia attivare sperimentazioni di questo genere, che vogliono fornire strumenti innovativi per una migliore crescita dei nostri bambini".

In particolare, il progetto coinvolge, oltre l'Italia, anche altri due paesi in Europa: la Danimarca e la Polonia. Partner di MDC sono la Asl di Brindisi, il Movimento Consumatori, l'Università tecnica danese e l'Università di medicina della Silesia.

La prima fase di PERISCOPE sarà dedicata alla raccolta dati: si misureranno, nel rispetto della privacy, altezza e peso di un campione di scolari (dai 3 ai 6 anni) e si analizzeranno le caratteristiche nutrizionali dei menu scolastici, delle abitudini dei bambini rispetto al cibo, all'attività fisica e alla tv. Il campione sarà diviso in un gruppo di controllo e uno di intervento. Le attività verranno svolte solo in quest'ultimo per poi ripetere le rilevazioni sui comportamenti in entrambi i gruppi e analizzarne le differenze. Divertenti attività si svolgeranno nelle scuole. Con i "Laboratori del Gusto", ad esempio, i bambini impareranno a scoprire il sapore di un alimento attraverso i loro 5 sensi. Saranno inoltre utilizzate delle fiabe per l'educazione alimentare: protagonisti e personaggi saranno rappresentati da verdure, frutti o legumi in un'accezione positiva da supereroi.

Il progetto prevede infine un workshop sugli arredamenti scolastici indoor e outdoor al fine di ricercare un modello che consenta lo sviluppo dell'attività fisica dei bambini nelle scuole. Su questo tema si confronteranno rappresentanti di architetti, pediatri, insegnanti (anche di educazione fisica), genitori, psicologi e le stesse aziende di arredo.



## Etichette nutrizionali, la proposta della Commissione Europea

Rendere le etichette alimentari più chiare e che permettano ai consumatori di compiere scelte nutrizionali consapevoli. Questo l'obiettivo di una proposta di regolamento adottata dalla Commissione Europea redatta dopo varie consultazioni con le associazioni dei consumatori, i rappresentanti del settore e altri attori interessati.

Sotto il profilo nutrizionale la proposta impone che sulla parte anteriore della confezione siano indicati l'apporto energetico, il tenore di grassi, grassi saturi, carboidrati con un riferimento specifico al contenuto di zuccheri e sale per porzione o per 100 ml/g di prodotto. Inoltre, dev'essere indicata la proporzione di questi elementi rispetto ai consumi di riferimento (ad esempio la dose giornaliera raccomandata).

Per rendere le informazioni in etichetta più chiare e leggibili, la Commissione europea propone l'obbligo di caratteri di almeno 3 mm e che, in generale, la presentazione delle informazioni volontarie non vada a scapito di quelle obbligatorie. Il progetto di regolamento propone infine che tutti gli alimenti contenenti sostanze allergizzanti debbano indicarlo sull'etichetta o in altro modo adeguatamente chiaro.

## Ricerca Inran: gli italiani? Tanta tv e poco sport

Gli italiani si muovono poco e forse lo sport preferiscono guardarlo in tv! Secondo l'indagine campionaria dell'Inran (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) sull'influenza dello stile di vita sulle abitudini alimentari solo il 41% degli uomini ed il 33% delle donne segue una qualche attività sportiva per lo meno due volte a settimana. Ma sono in molti a guardare la tv ogni giorno: in media 2 ore.

L'indagine si inserisce nell'ambito del progetto strategico "Qualità alimentare", avviato nel 2003 e oggi concluso. Obiettivo dell'iniziativa è stato valorizzare la qualità del nostro agroalimentare dal campo al piatto e studiare allo stesso fine le percezioni e le abitudini in merito del consumatore. "Qualità Alimentare - spiega Carlo Cannella, presidente dell'istituto - è un contributo significativo che la Ricerca intende dare alla valorizzazione del nostro agroalimentare. Infatti, solo se si caratterizzano con standard qualitativi sempre più elevati e facilmente riconoscibili dal consumatore i nostri prodotti possono essere più competitivi. In questo senso, il Progetto ha permesso di acquisire indicazioni precise sulla qualità nutrizionale dei prodotti agroalimentari e di identificare marker della qualità, in particolare in sostanze bioattive (antiossidanti, immunomodulatori, etc.) legate al benessere del consumatore".

In particolare, una parte dell'attività di analisi si è concentrata sulle abitudini alimentari dei consumatori. Sul fronte dell'attività fisica è emersa una scarsa propensione allo sport, ma non solo. Dall'indagine campionaria è emerso, infatti, che soltanto il 24% passeggia almeno 30 minuti al giorno, mentre i 2/3 del campione guarda la TV in media per due ore al giorno.