



difesadelcittadino.it
I tuoi diritti prima di tutto

MDC NEWS - Bisettimanale del Movimento Difesa del Cittadino

Editore Movimento Difesa del Cittadino

Dir. Resp. Francesco Luongo

In redazione: Gerry Mottola, Federica Deplano, Barbara Gualtieri, Giorgio Durante

Web: info@mdc.it - www.difesadelcittadino.it

Redazione: Roma, Via Casilina n.3/T - Tel. 064881891 Fax. 0642013163

Stampa in proprio-R.T. Roma n. 502/00 Anno XXI - n. 14 del 26.06.2020 - Finito di stampare il 26.06.2020

Seguici su...



IN PRIMO PIANO



Speciale Newsletter Progetto "Consumer Angels"

"*Consumer Angels*" è un progetto finanziato dal **Ministero dello Sviluppo Economico** (ai sensi del **D.D. del 07/02/2018**) e realizzato dal **Movimento Difesa del Cittadino** in partenariato con il capofila **Unione Nazionale Consumatori** e il partner **U.Di.Con**. L'intento del progetto è di proporsi come "angeli custodi" dei consumatori: le iniziative in tal senso consistono in attività di informazione, assistenza e di contatto con la cittadinanza attraverso strumenti efficaci e innovativi, volti a migliorare il grado di consapevolezza sui diritti dei consumatori fornendo loro gli strumenti per metterli in atto nel modo più semplice e immediato.

A seguire, la news del progetto.



LE ALTRE NEWS



Gli effetti del lockdown sulla salute e l'aumento del rischio obesità. L'impegno di MDC con il progetto "[Consumer Angels](#)"

Una ricerca dell'università di Buffalo, di fresca pubblicazione sulla rivista *Obesity*, e condotta in collaborazione l'università di Verona, ha evidenziato come, tra i vari effetti del lockdown, vi sia anche il peggioramento dello stato di salute dei bambini/adolescenti, connesso all'aumento del rischio di obesità (l'esame ha riguardato, più nello specifico, 41 bambini in sovrappeso, rimasti in isolamento nei mesi di marzo e aprile a Verona).

La chiusura forzata in casa, a discapito dell'attività fisica e del movimento all'aperto, ha costretto molti bambini e adolescenti a passare un tempo maggiore davanti a tablet, videogiochi, pc e televisione, incrementando anche spuntini e numero di pasti durante l'arco della giornata. Secondo lo studio effettuato, infatti, questi giovani pazienti hanno in parte mutato, durante la quarantena, le proprie abitudini di vita rispetto all'anno precedente, tendendo a introdurre un pasto in più durante la giornata – nella maggior parte dei casi "merendine", cibi "spazzatura" e bevande zuccherate -, a dormire almeno mezz'ora di più e a trascorrere ben cinque ore in più al giorno davanti allo schermo.

Per uno dei ricercatori ed esperto di obesità infantile, Myles Faith, il rischio più serio è che "*il peso acquisito durante queste settimane potrebbe non essere facilmente reversibile*": dato questo che potrebbe contribuire, nel corso della vita di questi soggetti, ad aumentare il rischio di obesità e di malattie a tale stato connesse.

Preoccupazione pienamente condivisa e particolarmente a cuore a MDC che, da sempre coinvolto nella prevenzione e nella tutela della salute dei consumatori - comunque la si voglia intendere, ovvero sia come salute alimentare, fisica che come benessere psichico e psicologico – ha oggi intrapreso numerose campagne informative, nonché un importante progetto "[Consumer Angels](#)", finanziato dal Mise con il DM 07/02/2018, in collaborazione con UNC e UDICON, il cui obiettivo è quello di sensibilizzare i consumatori, soprattutto giovani e

adolescenti, su delicati argomenti connessi all'alimentazione, alla ludopatia e al cyberbullismo, alla sicurezza nell'uso degli strumenti informatici e telematici (solo per citarne alcuni). Pertanto il tema dell'obesità giovanile, poiché strettamente connesso al tema della salute e della sicurezza dell'alimentazione, non può che toccare da vicino il Movimento, spingendolo a sensibilizzare, con sempre crescendo impegno, il vasto pubblico di giovani e adolescenti affinché comprendano l'importanza – personale e sociale – di un corretto stile vita e di una corretta scelta alimentare.



Cos'è l'obesità infantile e giovanile?

Ma cerchiamo di comprendere cosa sia e cosa debba intendersi per obesità giovanile e quali siano i rischi derivanti da tale condizione.

L'obesità – uno dei principali problemi di salute pubblica a livello mondiale – non è altro che un eccessivo accumulo di grasso corporeo da cui scaturisce un serio e importante rischio di sviluppare, in età adulta ma non solo, svariate malattie croniche.

Essa è generalmente causata da stili di vita scorretti, come alimentazione ipercalorica e ridotta attività fisica e, quando si manifesta in età infantile, quasi sicuramente permarrà in età adulta, portando all'insorgenza di problemi di salute fisica quali il diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, problemi muscoloscheletrici, dolori articolari e muscolari, ridotta mobilità e problemi di postura, apnea ostruttiva del sonno, asma e pubertà anticipata.

Sovrappeso e obesità rappresentano il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e sempre di più, purtroppo, coinvolgono giovani e giovanissimi: già nel 2011 si stimavano essere in sovrappeso oltre 40 milioni di bambini, al di sotto dei 5 anni.

Un dato che non può lasciare indifferenti e che merita di essere reso noto, con campagne informative dirette e chiare, proprio verso quel pubblico di giovani e giovanissimi che, se ben istruiti ed educati, con piccoli accorgimenti, possono prevenire seri danni alla loro salute e alla loro vita di adulti, evitando una serie di gravose ripercussioni, anche di natura psicologica e relazionale, che possono portare ad un peggioramento della propria qualità di vita e, persino, incidere in maniera significativa sulla spesa della sanità pubblica.



Le conseguenze sociali dell'obesità e l'importanza "della formazione e dell'informazione dei giovani"

Un problema sicuramente connesso al tema dell'obesità, da non sminuire e ridimensionare nella sua gravità, è senza dubbio quello delle conseguenze sociali che tale condizione genera sullo stato di salute psicofisica del giovane o del bambino che ne soffre.

Tra gli effetti diretti, più facilmente percepibili - ma non per questo meno pericolosi - ritroviamo sicuramente la stigmatizzazione, la discriminazione e il bullismo che possono portare allo sviluppo di una ridotta autostima, ad un basso rendimento scolastico, al senso di colpa, frustrazione e impotenza, fino alla depressione.

Come più volte ribadito dal **Presidente onorario di MDC, Antonio Longo** *"L'obesità è sì, prima di tutto, un problema medico, ma le ripercussioni di natura psicologica e sociali connesse a tale problematica risultano spesso più gravi e stigmatizzanti, se non addirittura invalidanti, rispetto all'aspetto puramente clinico. Proprio per tale ragione, consapevoli dell'importanza di diffondere tra i giovani una cultura della salute e della prevenzione a 360° gradi, noi di MDC ci stiamo impegnando attivamente e sotto più fronti per aiutare questi adolescenti ad acquisire un bagaglio informativo e conoscitivo – attraverso campagne informative, testi facilmente comprensibili, brochure, corsi di formazione – necessario per affrontare determinate problematiche e superarle, in maniera consapevole e strutturata. Far comprendere ad un giovane che l'obesità non è una condanna a vita, e che piccole regole di vita servono e aiutano a ritrovare un benessere generale e a mantenerlo nel tempo, significa non solo migliorare la vita di quel giovane, che sarà più sicuro di sé e sempre più inserito nel suo contesto sociale e relazionale, ma altresì renderlo un consumatore attento anche ai prodotti che acquista, alla filiera e alla sicurezza alimentare, a tutte le tematiche annesse alla salute sotto ogni sfaccettatura; insomma un cittadino sempre più responsabilizzato e orientato al benessere di sé e degli altri"*.

Come combattere e prevenire il rischio di obesità allora?

Gli strumenti per prevenire il rischio che bambini e adolescenti possano sviluppare condizioni di sovrappeso e obesità, sono quelli dettati innanzitutto dal buon senso e



dalla misura. Trattandosi infatti di fenomeni che nascono e si sviluppano, in primis, nel contesto familiare, è importante responsabilizzare i genitori e i familiari sul fatto che se non si interviene in modo adeguato sin dagli esordi, ovvero da quando si manifesta il primo stato di sovrappeso, la situazione potrebbe non risolversi in maniera autonoma, ma anzi peggiorare.

Dunque tutto il nucleo familiare dovrà promuovere, facendosi parte attiva, uno stile di vita sano, in cui si svolgano – possibilmente insieme – attività sportive e all’aperto, pasti regolari, dieta congrua e sana; abolendo il più possibile prodotti ipercalorici, bevande gassate e in generale, cibo spazzatura.

Di altrettanta importanza è senza ombra di dubbio anche il contesto scolastico, sia per quanto attiene il servizio di mensa, attraverso l’introduzione di diete equilibrate e bilanciate, che dal punto di vista didattico, con l’incremento di attività, l’inserimento di lezioni dedicate all’educazione alimentare e la possibilità di richiedere un supporto e un’assistenza psicologica qualora dietro al disturbo alimentare, si nascondano problematiche di altra natura.

Infine, di grande aiuto, sono sicuramente le campagne informative, attraverso i canali social, in cui veicolare più facilmente al giovane pubblico di adolescenti e ragazzi, il messaggio che la salute - in ogni sua espressione - è una cosa seria: messaggio che MDC, con grande impegno e attenzione, non si stanca mai di diffondere.



Movimento Difesa del Cittadino | Contattaci

This email was sent to <<E-mail>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Movimento difesa del cittadino · Via Casilina 3/T · Roma, RM 00185 · Italy