



This document arises from the project Periscope which has received funding from the European Union, in the framework of the Public Health Programme

PILOT EUROPEAN REGIONAL INTERVENTIONS FOR SMART CHILDHOOD OBESITY PREVENTION IN EARLY AGE

(PERISCOPE)

COMUNICATO STAMPA

PRESENTATI I DATI SULLE ABITUDINI ALIMENTARI E GLI STILI DI VITA DEI BAMBINI IN ITALIA, DANIMARCA E POLONIA

I BAMBINI ITALIANI I PIU' OBESI SEDENTARIETA' E TV BATTONO IL GIOCO E L'ATTIVITA' FISICA ALL'ARIA APERTA

Ammonta a 12,9% il tasso di sovrappeso e a 4,6% quello di obesità infantile nei paesi oggetto dell'indagine e degli interventi del progetto PERISCOPE: Italia, Danimarca e Polonia. In particolare, è l'Italia a mostrare la maggiore prevalenza di sovrappeso e obesità: 21,2%. Colpa soprattutto della scarsa attività fisica e delle troppe ore passate davanti alla tv.

E' quanto emerge dall'indagine campionaria svolta dal progetto europeo **PERISCOPE (Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood Obesity Prevention in Early Age)** sul tema dell'alimentazione infantile in Europa. Partner capofila del progetto è il **Movimento Difesa del Cittadino**. PERISCOPE 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 danese di Aalborg e l'Università polacca di medicina della Silesia**. E' la dottoressa **Margherita Caroli, la coordinatrice scientifica: pediatra presso la ASL BR e presidente ECOG (European Childhood Obesity Group), esperta per la nutrizione in età pediatrica per la DG SANCO e la DG RESEARCH dell'Unione europea. Il progetto è cofinanziato dalla EAHC, Executive Agency for Health and Consumers.**

La ricerca ha riguardato un campione di **circa 1200 bambini in età compresa tra i 3 e i 6 anni** negli asili di tre paesi: Italia, Danimarca e Polonia. L'indagine ha esaminato gli stili di vita dei bambini e delle loro famiglie, il livello di attività fisica praticato e il ruolo degli asili nelle abitudini alimentari dei bambini.

In tema di abitudini alimentari sono i bambini italiani i più indisciplinati: mangiano meno frutta e verdura rispetto ai coetanei danesi e polacchi. In particolare, il 27,5% del campione non mangia mai verdura cruda e il 40% non consuma mai verdura cotta. **I migliori sono invece i danesi** considerando che circa il 70% consuma frutta almeno una volta al giorno e che 65% preferisce la verdura cruda da una a più volte al giorno.

Gli italiani sono anche i bambini che si muovono di meno. Il 50% di loro, secondo quanto dichiarato dai genitori, non può giocare all'aperto contro l'1% dei danesi e polacchi nonostante siano in paesi dove il clima sia meno a misura d'uomo. E' questo uno dei risultati più "scioccanti" dell'indagine. In particolare, ben l'11% dei bambini italiani non è autorizzato a giocare "mai" all'aperto rispetto allo zero % dei coetanei danesi e polacchi. **Colpa della mancanza, in Italia, di aree verdi attrezzate e delle strade troppo trafficate.** Per quanto riguarda la frequentazione di sport sono i bambini danesi i più attivi: il 53,5% del campione pratica dello sport. I più inattivi sono, invece, gli italiani: 18,2%.

Dati migliori emergono per quanto riguarda le cattive abitudini, come la prolungata sedentarietà davanti la televisione, solo il 3% dei bambini danesi passa più di due ore al giorno davanti la tv. Un dato positivo visto che vedere la televisione per un tempo superiore alle due ore è considerata una cattiva abitudine a causa dell'aumento di probabilità di sviluppo dell'obesità infantile. Seguono i polacchi con il 12,2% e gli italiani con il 13,2%. Durante il fine settimana la percentuale di coloro che passano oltre due ore davanti il piccolo schermo aumenta: sono i bambini polacchi a sperimentare il comportamento meno salutare con una percentuale del 41% seguiti dagli italiani (25%) e dai danesi (22,7%).

Al centro della ricerca **il ruolo degli asili:** al fine di individuare l'importanza delle strutture per la promozione di uno stile di vita sano ai bambini, PERISCOPE ha analizzato il livello di gradimento da parte del campione. Alla domanda: "A tuo figlio piace andare all'asilo?" la quasi totalità degli intervistati nei tre paesi ha risposto positivamente (circa il 90% in media nei tre paesi). Solo i bambini polacchi hanno risposto negativamente in una percentuale rilevante: 16,7%. **Il risultato globale, comunque, conferma che gli asili rappresentano un ambiente positivo per trasferire alle famiglie corretti stili di vita.**

Sono i bambini italiani i più sedentari nel raggiungere l'asilo: sebbene la distanza dalla loro casa sia meno di un chilometro, le famiglie italiane utilizzano l'auto molto più delle altre in Danimarca e Polonia. Si tratta di un dato interessante, in quanto le città italiane in cui PERISCOPE ha operato sono piccole e il clima è molto più mite rispetto ai centri oggetto degli interventi negli altri due paesi.

RISULTATI DELL'INDAGINE CAMPIONARIA SU 1200 BAMBINI IN ETÀ PRESCOLARE IN ITALIA, DANIMARCA E POLONIA

CAMPIONE

La rilevazione ha riguardato dai 300 ai 400 bambini per paese in età compresa tra i 3 e i 6 anni. In particolare, in ogni paese sono stati creati due gruppi: di controllo e di intervento. L'indagine ha riguardato entrambi i gruppi in due momenti diversi: prima e dopo le attività di intervento. I questionari sono stati sottoposti ai genitori dei bambini.

OBESITÀ E SOVRAPPESO DEI BAMBINI NEI PAESI OGGETTO DEL PROGETTO

Ammonta a 12,9% il tasso di sovrappeso e a 4,6% quello di obesità infantile nei paesi oggetto dell'indagine e degli interventi del progetto PERISCOPE. In particolare, è l'Italia a mostrare il tasso più alto mentre la Danimarca il più basso. Le differenze sono probabilmente dovute a differenze socio-culturali e a fattori familiari tra le tre nazioni prese in esame.

	Sovrappeso %	Obesità %
Danimarca	12	2,3
Italia	11,9	9,3
Polonia	14,8	2,3

OBESITÀ E SOVRAPPESO DEI GENITORI NEI PAESI OGGETTO DEL PROGETTO

Il tasso di obesità infantile è correlato a quello dei genitori. Per questo è stato esaminato il loro stato nutrizionale. Sono i genitori italiani i più obesi o in sovrappeso tra i tre paesi: rilevano i tassi più alti con il 35,9% per la madre e il 65,4% per il padre.

	Danimarca		Italia		Polonia	
	N	%	N	%	N	%
Madre BMI						
Normale	243	76,70	289	64,10	224	75,70
Sovrappeso	57	18,00	107	23,70	63	21,30
Obesità	17	5,40	55	12,20	9	3,00
Totale	317	100,00	451	100,00	296	100,00

	Danimarca		Italia		Polonia	
	N	%	N	%	N	%
Padre BMI						
Normale	158	52,50	149	34,70	101	36,70
Sovrappeso	122	40,50	208	48,40	137	49,80
Obesità	21	7,00	73	17,00	37	13,50
Totale	301	100,00	430	100,00	275	100,00

ASILI

Al fine di individuare l'importanza degli asili per la promozione di uno stile di vita sano ai bambini abbiamo analizzato il livello di gradimento degli stessi da parte del campione. Alla domanda: "A tuo figlio piace andare all'asilo?" la quasi totalità degli intervistati ha risposto positivamente. Solo i bambini polacchi hanno risposto negativamente in una percentuale rilevante: 16,7%. Il risultato

globale, comunque, conferma che gli asili rappresentano un ambiente positivo per trasferire alle famiglie corretti stili di vita.

A tuo figlio piace andare all'asilo?	Danimarca		Italia		Polonia	
	N	%	N	%	N	%
Sì, molto	195	61,90%	215	57,60%	171	46,30%
Sì, abbastanza	108	34,30%	172	32,30%	96	37,00%
Non sempre	11	3,50%	78	9,80%	29	16,70%
Mai	1	0,30%	0	0,30%	1	0,00%

Sono i bambini italiani i più sedentari nel raggiungere l'asilo: sebbene la distanza dalla loro casa sia meno di un chilometro, le famiglie italiane utilizzano l'auto molto più delle altre in Danimarca e Polonia. Si tratta di un dato interessante, in quanto le città italiane in cui **PERISCOPE** ha operato sono piccole e il clima è molto più mite rispetto ai centri oggetto degli interventi negli altri due paesi.

Dalla ricerca è inoltre emerso **la scarsa offerta di attività fisico ludiche da parte degli asili italiani**, soprattutto per mancanza di attrezzature adeguate e spazi aperti. Ad esempio, in Italia, per legge è stabilito che le finestre negli asili debbano essere almeno a un metro da terra. Questo livello di altezza inibisce un bambino di 3-5 anni dal guardare fuori e dal desiderare la scoperta del mondo fuori dalle quattro mura dell'asilo.

ABITUDINI ALIMENTARI DEI BAMBINI

In questa parte dell'indagine si è analizzata la frequenza di consumo da parte dei bambini di cibi salutari e non.

Bevande

Circa il 19% dei bambini italiani e polacchi consuma bevande zuccherate più di 4 volte a settimana fino a due volte al giorno contro l'8,5% dei danesi. Per quanto riguarda i succhi di frutta, la situazione è simile: il 65,7% del campione in Polonia consuma succhi di frutta più di 4 volte a settimana fino a due volte al giorno. La percentuale scende al 57% in Italia e al 20% in Danimarca. Per quanto riguarda invece il consumo di latte il comportamento meno virtuoso va ai polacchi: solo il 5,4% lo beve almeno una volta al giorno contro il 44% dei danesi e italiani.

Frutta

Per quanto riguarda il consumo di frutta sono i bambini danesi i più disciplinati: circa il 70% consuma frutta almeno una volta al giorno contro il 52% degli italiani e il 47% dei polacchi. Il dato è preoccupante, visto che l'Italia è un paese con una lunga tradizione in tema di produzione e consumo di frutta. A seguito dell'intervento in Danimarca non si è verificato alcun incremento nel consumo di questo alimento, a differenza dell'Italia e della Polonia. L'assenza di risultati in Danimarca può essere dovuta all'alto tasso di bambini che consumano giornalmente frutta.

Verdura cruda

I bambini danesi mostrano il comportamento migliore a tavola. Dall'indagine è emerso che oltre il 65% del campione consuma verdura cruda da una a più volte al giorno e solo il 3% non mangia questo alimento. Quest'ultima percentuale sale notevolmente nel caso dell'Italia arrivando al 27,5%

e della Polonia con il 20%. Il dato positivo è che in queste due nazioni il livello di consumo di verdura cruda è aumentato significativamente a seguito degli interventi previsti dal progetto.

Verdura cotta

Ancora una volta sono i danesi i primi della classe e gli italiani gli ultimi. Oltre il 40% del campione esaminato in Italia non mangia mai verdure cotte contro il 17% della Danimarca il 19% della Polonia. Di contro ammonta a 36,5% e a 31,6% la percentuale dei bambini danesi e polacchi che consuma più di 4 volte a settimana verdura cotta rispetto al 12,3% degli italiani. Come per gli altri alimenti, è necessario sottolineare come queste differenze siano dovute alla diversa disponibilità e costo di verdure fresche nei tre paesi analizzati.

Legumi

I bambini italiani migliorano il loro comportamento a tavola per quanto riguarda il consumo di legumi: oltre il 67% li consuma almeno 1 o 3 volte a settimana contro il 30% dei polacchi e il 47,7% dei danesi. Anche in questo caso gli interventi negli asili hanno portato a dei cambiamenti positivi in quanto sia in Polonia che in Italia il tasso dei bambini che consumavano legumi più di 1-2 volte a settimana è aumentato.

MANGIARE FUORI

In media solo il 2% di tutto il campione mangia in ristoranti o in fast food con i propri figli. In particolare, questo comportamento è molto più frequente in Polonia rispetto alla Danimarca e all'Italia.

ATTIVITA' FISICA E GIOCO

Gli italiani sono anche i bambini che si muovono di meno. Il 50% di loro, secondo quanto dichiarato dai genitori, non può giocare all'aperto contro l'1% dei danesi e polacchi nonostante siano in paesi dove il clima sia meno a misura d'uomo. E' questo uno dei risultati più "scioccanti" dell'indagine. In particolare, ben l'11% dei bambini italiani non è autorizzato a giocare "mai" all'aperto rispetto allo zero % dei coetanei danesi e polacchi .

Nella zona in cui vivi è possibile per i bambini tra i 3 e i 6 anni giocare all'aperto?

	Danimarca		Italia		Polonia	
	N	%	N	%	N	%
1- si	314	98,70	224	49,90	285	96,00
2- no	4	1,30	225	50,10	12	4,00

Secondo i genitori italiani intervistati le aree in cui vivono non sono dotate di parchi e aree gioco e le strade sono molto trafficate. Questo potrebbe portare a due conclusioni: che le città italiane non sono a misura di bambino oppure che la percezione del rischio derivante dal giocare all'aria aperta sia maggiore rispetto agli altri paesi analizzati.

Un altro dato interessante riguarda l'aumento di tempo passato all'aria aperta durante il fine settimana. L'incremento minore è registrato in Italia (circa due volte) contro tre e quattro volte rispettivamente della Polonia e Danimarca. Il risultato va valutato considerando che i questionari sono stati sottoposti ai genitori nel mese di maggio, un mese con un clima ideale per passare del tempo all'aria aperta.

Per quanto riguarda la frequentazione di sport sono i bambini danesi i più attivi: il 53,5% del campione pratica dello sport. I più inattivi sono, invece, gli italiani: 18,2%.

TELEVISIONE

Solo il 3% dei bambini danesi passa più di due ore al giorno davanti la tv. Un dato positivo visto che guardare la televisione per un tempo superiore alle due ore è considerata una cattiva abitudine a causa dell'aumento di probabilità di sviluppo dell'obesità infantile. Seguono i polacchi con il 12,2% e gli italiani con il 13,2%. Durante il fine settimana la percentuale di coloro che passano oltre due ore davanti il piccolo schermo aumenta: sono i bambini polacchi a sperimentare il comportamento meno salutare con una percentuale del 41% seguiti dagli italiani (25%) e dai danesi (22,7%).

I cartoni animati e i programmi destinati ai bambini sono tra i più preferiti anche se il 17% e l'11% del campione italiano e polacco ha una particolare preferenza per le pubblicità (la percentuale scende al 2% per i danesi). D'altra parte circa il 20% dei bambini italiani e polacchi chiede di comprare i cibi pubblicizzati in tv. A questo punto, come si comportano i genitori? Sono i genitori italiani ad arrendersi di più di fronte alle richieste dei loro figli e a dire meno spesso di no. Situazione opposta per i polacchi. Il comportamento di madri e padri danesi è da valutare in base anche al basso tasso di richiesta di acquisto di cibi pubblicizzati in tv da parte dei loro figli.

Quanto soddisfatte le richieste alimentari dei vostri figli?

	Danimarca		Italia		Polonia	
	N	%	N	%	N	%
Mai	107	34,70	62	13,90	53	18,30
Raramente	95	30,80	149	33,40	153	52,90
A volte	90	29,20	188	42,20	72	24,90
Spesso	13	4,20	41	9,20	9	3,10
Sempre	2	0,60	6	1,30	2	0,70

ACQUISTI, LE ABITUDINI DELLE FAMIGLIE

I cibi freschi da cucinare sono i preferiti nelle famiglie di tutti e tre i paesi oggetto del progetto. Oltre il 90% ha dichiarato di comprarli sempre o spesso. Di contro sono basse le percentuali di coloro che acquistano cibi confezionati, anche se è da evidenziare come l'alta percentuale italiani di chi "a volte"li compra: 21,6%.

Compriamo cibi freschi da cucinare

	Danimarca		Italia		Polonia	
	N	%	N	%	N	%
Mai	0	0,00	2	0,40	1	0,30
Raramente	0	0,00	5	1,10	5	1,70
A volte	13	4,20	13	2,80	16	5,40
Spesso	133	43,20	139	30,40	147	49,80
Sempre	162	52,60	298	65,20	126	42,70

Compriamo cibi confezionati e pronti da mangiare

	Danimarca		Italia		Polonia	
	N	%	N	%	N	%
Mai	114	36,30	180	39,60	112	37,70
Raramente	166	52,90	162	35,70	124	41,80
A volte	32	10,20	98	21,60	51	17,20
Spesso	0	0,00	14	3,10	10	3,40
Sempre	2	0,60	0	0,00	0	0,00

Compriamo cibi biologici

	Danimarca		Italia		Polonia	
	N	%	N	%	N	%
Mai	19	6,10	94	21,00	50	16,90
Raramente	27	8,70	112	25,0	105	35,50
A volte	86	27,60	142	31,70	97	32,80
Spesso	156	50,00	73	16,30	39	13,20
Sempre	24	7,70	27	6,00	5	1,70

Per quanto riguarda i cibi biologici sono i danesi i principali acquirenti: il 57,7% li compra sempre o spesso contro il 22% degli italiani e il 15% dei polacchi. Da sottolineare come nonostante l'Italia sia tra i principali produttori del comparto bio registri il tasso più basso di acquisto.

Gran parte del campione italiano e polacco legge le etichette nutrizionali: rispettivamente il 63% e il 54%. Bassa invece la percentuale per le famiglie danesi: solo il 33%.

Valutiamo l'opportunità di acquistare un prodotto sulla base delle pubblicità televisive

	Danimarca		Italia		Polonia	
	N	%	N	%	N	%
Mai	289	90,90	237	52,50	103	34,80
Raramente	26	8,20	116	25,70	137	46,30
A volte	2	0,60	72	16,00	52	17,60
Spesso	0	0,00	24	5,30	4	1,40
Sempre	1	0,30	2	0,40	0	0,00

Ancora una volta le famiglie italiane mostrano il peggior comportamento in tema di corretti stili di vita alimentari. Solo il 78,2% degli intervistati ha dato riscontro negativo(Mai o Raramente) all'affermazione "Valutiamo l'opportunità di acquistare un prodotto sulla base delle pubblicità televisive". L'influenza del piccolo schermo nelle abitudini di acquisto familiari diminuisce

notevolmente negli altri due paesi: circa la totalità del campione danese (99,1%) ha dichiarato di non essere mai condizionato dagli spot in tv nella scelta dei cibi mentre per la Polonia la percentuale è pari all'81,1%.

Questa considerazione è confermata dalle risposte alla seguente domanda:

Secondo la tua opinione i cibi pubblicizzati in tv sono di miglior qualità di quelli non pubblicizzati?

	Danimarca		Italia		Polonia	
	N	%	N	%	N	%
Mai	213	67,60	92	20,50	78	26,40
Raramente	86	27,30	162	36,20	146	49,30
A volte	16	5,10	169	37,70	70	23,60
Spesso	0	0,00	18	4,00	2	0,70
Sempre	0	0,00	7	1,60	0	0,00

Anche qui i valori sono bassi ma le differenze notevoli. Mentre nessuno dei genitori danesi o polacchi crede che i cibi pubblicizzati in tv siano di migliore qualità rispetto agli altri, in Italia troviamo un valore positivo pari al 5,6%.

Secondo la tua opinione gli spot televisivi di alimenti influenzano le preferenze di tuo figlio?

L'indagine ha rilevato una diversa percezione dell'influenza degli spot televisivi di cibi sulle preferenze alimentari dei bambini. Il 47% delle madri italiane ha riconosciuto un'influenza frequente contro il 41% delle polacche e il 12% delle danesi. Questo potrebbe essere dovuto alla differenza di tempo speso davanti alla tv da parte dei bambini nei tre paesi. Ad ogni modo le risposte mostrano una certa consapevolezza del problema da parte delle famiglie. A seguito delle attività di intervento svolte negli asili solo i genitori dei bambini italiani hanno rilevato una maggiore coscienza dell'influenza della tv sui comportamenti dei loro figli.

Nel corso della ricerca è stato chiesto ai genitori se ritenessero necessario proibire gli spot di alimenti destinati ai bambini. In questo caso le opinioni delle madri sono cambiate tra la prima e la seconda rilevazione. In particolare, è aumentata la percentuale delle madri polacche e italiane (che hanno frequentato le attività negli asili) che riteneva necessario il divieto di pubblicità televisive di cibi per bambini.

LO STATO DI SALUTE DEI BAMBINI

Il 57% dei bambini italiani tra i 3 e i 6 anni dorme meno di 9 ore per notte, mentre questa percentuale scende al 16% per i polacchi e 5,4% per i danesi che si riconfermano i soggetti con il comportamento più salutare. E' infatti dimostrata la correlazione negativa tra ore di sonno e sviluppo dell'obesità infantile.

Quante ore di dorme tuo figlio per notte?

	Danimarca		Italia		Polonia	
	N	%	N	%	N	%
Meno di 7 ore	0	0,00	10	2,20	0	0,00
7-9 ore	17	5,40	246	55,00	47	15,80
Più di 9 ore	295	94,60	193	42,80	250	84,20

Oggetto della ricerca è stata anche **la percezione che i genitori hanno dello stato di salute dei loro figli**. In particolare, è stato chiesto come vedessero i loro bambini: magri, normali, in

sovrappeso od obesi. In tutto il campione **c'è una generale tendenza a sottostimare l'eccesso di peso del proprio figlio**, probabilmente perché per un genitore di un bambino così piccolo (tra i 3 e i 6 anni) può essere difficile considerarlo obeso o in sovrappeso. Questa potrebbe essere una delle cause della spesso tardiva diagnosi e quindi cura dell'obesità infantile.

SCELTE NUTRIZIONALI DEI GENITORI

In questa sezione l'indagine ha analizzato il comportamento dei genitori nei confronti dei loro figli in termini di modalità con cui i genitori "gestiscono" il cibo nel rapporto con i figli.

Sono le famiglie danesi quelle che più controllano le abitudini alimentari dei loro figli contro il comportamento più indulgente delle polacche e italiani. Questo atteggiamento potrebbe essere collegato al maggior tasso di obesità e sovrappeso registrato in questi due ultimi paesi poiché un comportamento troppo permissivo può lasciare il bambino soprattutto così piccolo solo a decidere cose più grandi di lui. Inoltre, I genitori polacchi e italiani difficilmente impiegano un comportamento incoraggiante verso i loro figli, esortandoli ad assaggiare diverse varietà di piatti. Sembrano essere più interessati alla quantità di cibo ingerito e ad utilizzare gli alimenti come un premio o una punizione come conseguenza ad opposti comportamenti dei figli. Diverso l'atteggiamento delle famiglie danesi dove si cerca di stimolare i bambini ad assaggiare e apprezzare gusti sempre diversi e quasi mai il momento del pranzo e della cena diventano strumentali.