

Dal convegno "Panciosità" indicazioni di pericoli per i bambini: merendine e bibite gassose



Salute non è assenza di malattie, ma benessere fisico e mentale. Questo uno dei punti chiave espresso nei giorni scorsi a Firenze, presso l'Auditorium del Consiglio Regionale, durante un incontro che ha visto la partecipazione di alcune classi delle scuole primarie e di cinque classi in collegamento diretto.

Tema dell'incontro, la presentazione di 'Panciosità', un gioco per affrontare in modo divertente il problema dell'obesità infantile che sta riguardando un numero sempre crescente di bambini.

"Si tratta di un manuale semplice - ha spiegato **Fabio Roggiolani**, Presidente Quarta Commissione Sanità e ideatore del progetto - che fa capire ai bambini quali sono gli alimenti 'mela di Biancaneve' e quali invece quelli sani. Bisogna sottolineare - ha puntualizzato Roggiolani - che il problema non è fuori, nella forma esteriore, ma è dentro, nelle conseguenze che l'obesità e la cattiva alimentazione provocano. Gli adulti, dal canto loro, dovrebbero smetterla di assediare i bambini con distributori di merendine e bibite sparsi ovunque nella città, a scuola, al cinema, alla stazione. Distributori di mele o pere non se ne trovano mai!"

Di politiche integrate ha parlato **Giovanni Barbagli**, spiegando che "di queste fanno

parte la mobilità, l'inquinamento, il fumo, l'alcool e, chiaramente, l'alimentazione. Queste politiche determinano, per il 65%, la capacità di stare in salute, quindi necessitano di grande attenzione. Inoltre è fondamentale l'informazione e la consapevolezza che derivano da una adeguata educazione sanitaria: l'obbligo a seguire una qualsiasi dieta porta spesso all'effetto opposto".

E mangiare bene non è sinonimo di dieta, piuttosto si avvicina al piacere di mangiare; la soluzione del problema non sta nell'eliminare determinati alimenti, quanto nel variare l'alimentazione.

Gabriele Buracchi, nutrizionista e autore del libro, ha spiegato che "è sempre più frequente il consumo di cibi confezionati che sono comodi, ma fanno ingrassare più velocemente e contengono sostanze e aromi che invogliano a consumarne sem-



pre di più. Anche quando beviamo una bibita gassata è come se stessimo mangiando: il valore energetico di una lattina corrisponde a quello di un panino. Aggiungiamoci la sedentarietà e nasce il problema".

Sono intervenuti anche **Antonio Panti**, presidente dell'Ordine dei medici della Toscana, **Fabio Franchini**, **Marco Maria Mariani**

Filippo Fossati, segretario della commissione Sanità e presidente nazionale Uisp, ha fatto un piccolo decalogo di quello che si dovrebbe far fare ai ragazzi: andare e tornare da scuola a piedi e praticare di più l'educazione fisica, spesso sottovalutata, nelle scuole. E ancora, far provare e praticare ai propri figli il numero maggiore possibile di sport. Prima dei 14 anni dedicarsi a uno sport unico, magari avendo alle spalle dei genitori che sperano in un piccolo campione, diventa fonte di stress.

All'interno del libro è possibile valutare gli alimenti industriali secondo tre parametri: l'indice di panciosità, la corrispondenza con alimenti non industriali e l'attività fisica necessaria per smaltirli.

Il progetto, oltre al libro, prevede un cd: un gioco interattivo col quale il bambino può consultare dati relativi agli alimenti ed inserirne lui stesso di nuovi.

Marina Cattolico

