



**Bambini**  
**sani**  
**=**  
**bambini**  
**felici**

5

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



CHIESA CRISTIANA AVVENTISTA  
DEL SETTIMO GIORNO

150  
ANNI

PROMOZIONE DELLA SALUTE

**Segreti** del  
Benessere

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

L'obesità infantile è diventata una piaga preponderante in tutto il mondo. Tutto ciò comporta problemi osteoartritici, sonnolenza diurna, problemi di concentrazione e prestazione a scuola, diminuzione della propria autostima. L'obesità aumenta altresì il rischio di sviluppare malattie croniche nella fase adulta.

L'alimentazione scorretta è molto diffusa tra i bambini. In Europa, per esempio, il 9% dei bambini salta la colazione, mentre il 21% non consuma regolarmente frutta e verdura. Il 43% dei bambini beve con frequenza bevande zuccherate.

Un altro grande problema è rappresentato dalla vita sedentaria. Il 16% dei bambini segue una disciplina sportiva per un'ora a settimana, mentre il 36% guarda la TV o gioca ai video game per oltre 2 ore al giorno. Oltre a favorire uno stile di vita sedentario, la TV costringe i bambini a guardare la pubblicità di cibi e bevande non sani.

La buona notizia è che il sovrappeso e l'obesità possono essere prevenuti da alcuni semplici cambiamenti nello stile di vita. Tali cambiamenti prevedono il consumo di tre equilibrati pasti al giorno, in cui sono presenti frutta e verdura, preparati in vario modo. Grano integrale e legumi devono essere preferiti a cereali raffinati e pane bianco. Inoltre, devono essere evitati gli zuccheri semplici. I bambini non andrebbero premiati con snack ad alto contenuto calorico e bibite zuccherate. **Attività fisica e sonno regolari sono altresì basilari per una buona gestione del peso dei bambini.**

**Ennio Battista**

Direttore della Rivista  
Vita&Salute

