

## “Okkio alla salute” dei più piccoli: i risultati dell’indagine 2023 in Emilia-Romagna

### Sovrappeso e obesità

In Emilia-Romagna, il **18,6%** delle bambine e dei bambini è in sovrappeso, il **7,1%** presenta obesità (di cui l’**1,9%** con obesità grave). Un dato che, considerando entrambe le condizioni – sovrappeso e obesità – si colloca al di sotto della media nazionale (**25,7%** contro il **28,8%** in Italia) e risulta **in calo rispetto all’ultima rilevazione**, passando **dal 26,4% nel 2019 al 25,7% del 2023**, confermando **un trend in diminuzione già dal 2008** (quando il valore si attestava al **29,1%**). Fattore di rischio è la presenza di un **genitore in sovrappeso** in famiglia: se un genitore è affetto da obesità, circa **1 bambino su 4** risulta essere in sovrappeso. Anche la durata dell’allattamento al seno, secondo lo studio, può essere incisiva: tanto è minore, più cresce la percentuale di bambini e bambine con problemi di peso. Perfino le **ore di sonno** sono importanti: quelle dei bambini e delle bambine in sovrappeso o con obesità sono in media inferiori a quelle dichiarate dai bambini sotto-normopeso. Inoltre, l’indagine evidenzia una correlazione tra l’eccesso di peso, le difficoltà economiche della famiglia e un minore livello di istruzione della madre (un dato, quest’ultimo, che tende a influenzare anche tutti gli altri stili di vita).

### Abitudini alimentari

Cresce la **consapevolezza**, nelle famiglie, rispetto alla necessità di **insegnare ai figli abitudini alimentari sane**: secondo i dati 2023, il **57%** dei genitori riduce il consumo di alimenti già pronti o in scatola, il **67%** aumenta il consumo di frutta e ortaggi, il **55%** include la frutta come spuntino e il **61%** usa sempre sale iodato. Tra i bambini, poi, si registra una progressiva **riduzione nel consumo giornaliero di bibite zuccherate e/o gassate**: dal **40% nel 2008 al 23% nel 2023**. E oltre la metà di loro mangia **legumi** più di una volta alla settimana (**56%**). Tuttavia, il **40%** dei bambini e delle bambine non fa una **colazione adeguata** (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine), e l’**8%** la mattina non mangia nulla. Per quanto riguarda la **merenda**, invece, nel **62%** dei casi è inadeguata (troppo abbondante) e solo il **44%** dei bambini e delle bambine consuma almeno due volte al giorno **frutta e/o verdura**, una quota inferiore rispetto alle cinque porzioni al giorno raccomandate dall’Organizzazione mondiale della sanità. I **succhi di frutta** qualche volta a settimana compaiono nel 31% della fascia d’età oggetto dell’indagine; stessa frequenza anche per gli **snack dolci o salati**.

### Attività fisica

Il **69%** dei bambini e delle bambine dell’Emilia-Romagna ha **giocato all’aperto o fatto sport** il pomeriggio antecedente all’indagine. Secondo i genitori, circa **4 bambini su 10** (il **38%**) fanno almeno **un’ora di attività sportiva strutturata per due volte la settimana**. Per quanto riguarda il tempo dedicato al **movimento all’aperto**, invece, il **35%** fa **almeno un’ora quasi tutti i giorni**. I maschi giocano all’aperto e fanno sport più delle femmine, e più i centri urbani sono grandi, meno si gioca all’aperto. Positivo, poi, il dato sulla **mobilità attiva**: il **30%** dei bambini e delle bambine va a scuola **a piedi o in bicicletta/monopattino/pattini**, un dato **in crescita dal 2008 (20%)**. Il 59,5% viene accompagnato in auto o scooter, mentre il **10,5%** usa i **mezzi pubblici**. La distanza eccessiva e la mancanza di tempo sono i due fattori che influiscono maggiormente sulla decisione di non ricorrere alla mobilità attiva. Complessivamente, **l’attività fisica degli under 10 è in aumento dal 2008**, tuttavia, solo poco più di **1 bambino su 20** ha un livello di **movimento raccomandato per la sua età**.

### La scuola

A definire il **menù scolastico** in Emilia-Romagna sono più frequentemente un'azienda appaltatrice e l'Azienda Usl. Secondo il giudizio dei dirigenti scolastici, il **93% delle mense è adeguato** ai bisogni dei bambini e delle bambine. Le scuole che distribuiscono frutta o latte o yogurt nel corso della giornata sono **più che raddoppiate dal 2008**, arrivando al **47% nel 2023** (contro il 21%), mentre i distributori automatici di alimenti sono presenti nel 52,3% delle scuole, la metà quali (52%) mette a disposizione **merende sane**. Complessivamente, nel **62% delle classi** analizzate si svolgono normalmente **almeno 2 ore di educazione fisica a settimana**, mentre le scuole che offrono la possibilità di effettuare **attività motoria all'interno dell'edificio ma fuori dall'orario scolastico sono il 62%**. Inoltre, l'**educazione alimentare** è prevista nell'attività curriculare dell'**85,6%** delle scuole campionate (era l'**82% nel 2019**).

### **Attività sedentarie**

In un normale giorno di scuola, quasi il **60% dei bambini e delle bambine** dell'Emilia-Romagna guarda la **tv**, gioca a un **videogioco** o usa lo **smartphone fino a 2 ore al giorno**, mentre il **34,6%** ne è esposto quotidianamente **da 3 a 4 ore**. Nel fine settimana si riscontra un notevole aumento della percentuale. L'esposizione è più alta nei maschi e per chi ha la tv in camera. Rispetto ai valori della prima edizione di "Okkio alla salute", nel **2008**, la percentuale di bambini e bambine che trascorrono **più di 2 ore al giorno** davanti a un **monitor** durante un normale giorno di scuola è **aumentata dal 38% di 15 anni fa al 40,2% nel 2023**.

### **La percezione delle madri sulla situazione nutrizionale e l'attività fisica dei propri figli**

In Emilia-Romagna, il **57,1% delle madri di bambini e bambine in sovrappeso**, e il **13,6%** di quelle con figli sotto i 10 anni che presentano **obesità**, ritiene che il proprio figlio sia **normopeso** o **sottopeso**. Solo il **21,8%** delle madri di figli sovrappeso, e il **43,8%** di quelle con figli obesi, considera **eccessiva la quantità di cibo consumata**. Inoltre, il **57%** delle madri di bambini che non svolgono almeno un'ora di attività fisica al giorno ritiene che il livello di movimento sia **sufficiente**, e l'**11%** addirittura **molto**./ADL