

Otto milioni di italiani saltano la colazione
Ma è fondamentale, specie nei bambini, per prevenire il sovrappeso

Abituare i figli a fare colazione per prevenire l'obesità. A raccomandarlo sono gli esperti della Società Italiana di Obesità, in occasione del loro IV Congresso Nazionale, in programma a Firenze dal 21 al 24 maggio. Da una ricerca Eurisko emerge che nonostante la maggioranza degli italiani (83%) dichiarino di fare colazione e di questi oltre la metà (52%) sia concorde nell'attribuirle grande importanza, oltre 8 milioni di persone (17%) la saltano del tutto. E, anche quando la si fa, non le si riserva il tempo necessario. Quasi la metà di coloro che fanno colazione (46%) dedica meno di 10 minuti. Da qui la necessità di ricorrere a frequenti spuntini che al lungo andare non fanno altro che aumentare il peso corporeo.

LE REGOLE BASE DELLA COLAZIONE- Il fenomeno diventa ancora più allarmante se si prendono in considerazione i risultati di uno studio relativi ai bambini in cui si conferma che 1 bambino su 3 presenta una condizione di sovrappeso corporeo, mentre 1 su 10 è obeso. «Ogni cinque anni questo allarmante dato aumenta del 25% - ricorda Carlo Maria Rotella, Presidente della SIO - Il primo passo si fa a tavola a partire dal mattino. Abitudini alimentari corrette sono fondamentali per prevenire disturbi quali sovrappeso e obesità, che interessano sempre più frequentemente anche i bambini e le patologie correlate (ipercolesterolemia, diabete e ipertensione arteriosa).

«Le regole sono facili: una fonte di carboidrati - sottolinea Rotella - ad esempio cereali pronti per la prima colazione o pane e una fonte di proteine, come latte o yogurt. Se poi aggiungiamo un frutto, avremo anche arricchito il tutto con fibre, vitamine e minerali».