

11 febbraio 2010 11:30

 **USA: Mangiare a casa e guardare poca tv riduce l'obesità infantile**

Il sovrappeso infantile è un fenomeno preoccupante, non solo in Usa, ma anche in Francia dove, secondo le ultime cifre, colpisce il 18% dei ragazzi (il 4% è obeso). Due medici statunitensi, Robert Whitaker e Sarah Anderson (l'uno pediatra, l'altra specialista in sanità pubblica) hanno esaminato i dati di 8.550 bambini inserendoli nel *Early childhood longitudinal study*, volto a comprendere i fattori che determinano la salute infantile. I risultati si trovano su *Pediatrics*. L'indagine, limitata all'età prescolare (sotto i 6 anni), rileva che i bambini che mangiano regolarmente in famiglia, dormono almeno dieci ore e mezzo per notte e guardano la tv meno di due ore al giorno soffrono meno di obesità dei coetanei con abitudini diverse. Quando questi tre criteri sono riuniti, il rischio di sovrappeso è inferiore del 40% rispetto ai soggetti che non rispondono a nessuno dei tre. L'analisi statistica consente poi di dire che tra i bambini il cui modo di vivere è conforme ai tre criteri, solo il 14,3% soffre di sovrappeso, contro il 24,5% in coloro che non ne seguono nessuno.