Inventario dei
Problemi delle
Soluzioni e della
Evidenza sugli
Effetti

www.ipsee.info

2021

Prevenire l'obesità infantile scoraggiando il consumo di bibite gassate

Problema

Sovrappeso e obesità rappresentano un fattore di rischio per l'insorgenza di patologie cronico degenerative. In particolare nell'età infantile hanno implicazioni dirette sulla salute del bambino e sono considerate predittive per lo sviluppo di disfunzioni più gravi in età adulta.

A livello internazionale il sovrappeso e l'obesità infantile sono riconosciuti come fattori di rischio per lo sviluppo di patologie cronico-degenerative in età adulta anche dall'esito infausto. Si stima che il 44% dei casi di diabete tipo 2, il 23% dei casi di cardiopatia ischemica e più del 40% di alcuni tumori siano attribuibili all'obesità e al sovrappeso. Secondo quanto riportato nel 2010 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, circa 2,8 milioni di morti l'anno nell'Unione Europea sono dovuti a cause associate all'eccesso ponderale.

Per comprendere la dimensione e la gravità del fenomeno basti pensare che in Italia il 32% degli adulti è in sovrappeso, mentre l'11% è obeso. In totale oltre quattro adulti su dieci (42%) sono in condizione di eccesso ponderale. Inoltre è particolarmente preoccupante il fatto che il problema interessi anche le fasce più giovani della popolazione: il 22,9% dei bambini di 8-9 anni è in sovrappeso e l'11,1% si trova già in una condizione di obesità.

Soluzione

Le campagne informative volte a scoraggiare il consumo di zucchero rappresentano una delle possibili soluzioni sperimentate per pervenire il problema del sovrappeso e dell'obesità infantile.

Il sovrappeso e l'obesità sono problemi largamente prevenibili con un corretto stile di vita. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda che i bambini, in particolare a scuola, controllino la dieta limitando grassi e zuccheri. Viene consigliato un consumo di zucchero aggiunto inferiore al 10% delle calorie totali. Ciò significa che se un bambino in età scolare ha un fabbisogno energetico tra 1500 e 2000 calorie (che dipende da età, corporatura, attività fisica) lo zucchero non dovrebbe superare i 40 e 50 grammi. Se si pensa che l'apporto di zucchero di una lattina di una generica bevanda gassata è all'incirca di 34 grammi è facile capire la necessità di controllarne l'assunzione.

L'esempio qui descritto riguarda una campagna formativa/informativa, condotta nel 2005 in Brasile, che ha coinvolto le classi di quarta elementare di 22 scuole pubbliche nella città metropolitana di Niterói, vicino a Rio de Janeiro.

Obiettivo dell'intervento era quello di ridurre l'apporto di zucchero nella dieta degli studenti attraverso informazioni e messaggi volti ad incentivare il consumo di acqua naturale in sostituzione delle bevande gassate. La strategia era quella di trasmettere agli studenti il messaggio che l'acqua potabile fa bene; che il corpo ne ha bisogno e che quindi l'acqua dovrebbe essere bevuta in sostituzione delle bevande gassate.

Sono stati utilizzati diversi strumenti comunicativi: informazioni distribuite in classe per insegnare ai bambini l'importanza che l'acqua riveste per il corpo; laboratori durante i quali ai bambini è stato chiesto di realizzare disegni e canzoni sull'acqua; predisposizione di cartellonistica e distribuzione di

materiali e bottigliette di acqua naturale nelle classi. Queste attività sono state realizzate in tutte le classi coinvolte dal progetto a partire dal mese di marzo fino a dicembre.

Risultati

L'intervento ha portato ad una riduzione nel consumo di bevande gassate, anche se in parte sostituite con altre bevande. Gli effetti sull'indice di massa corporea sono stati visibili solo per le ragazze sovrappeso.

L'intervento descritto è stato oggetto di valutazione per verificare se le attività proposte erano in grado di scoraggiare i bambini nell'assunzione di bevande gassate, permettendo così di tenere sotto controllo il peso e l'indice di massa corporea (BMI, *Body Mass Index*, che misura il peso delle persone in relazione alla loro altezza).

Le informazioni relative al consumo abituale medio giornaliero di bevande sono state raccolte, all'inizio ed alla fine dell'anno scolastico, attraverso un questionario sulle abitudini alimentari somministrato agli studenti. Contestualmente sono state condotte le misurazioni antropometriche rispetto al peso e all'altezza dei bambini necessarie per il calcolo dell'indice di massa corporea.

Gli autori affermano che la strategia comunicativa sperimentata in Brasile è stata efficace nel disincentivare il consumo di bevande gassate. La stima degli effetti dell'intervento ha mostrato infatti una riduzione statisticamente significativa pari a circa 66 ml al giorno.

	Effetto stimato
BMI tutti	-0.3%
BMI bambini sovrappeso (tutti)	-0.7%
BMI bambini sovrappeso (femmine)	-1.0%***

*Livelli di significatività: *10%, **5%, ***1%.*

Gli effetti sono invece poco visibili sul peso e sul BMI, che nell'arco di tempo considerato non subiscono variazioni di rilievo attribuibili alla campagna. Solo per alcune categorie, in particolare le bambine che già all'avvio del progetto si trovavano in sovrappeso, il cambiamento è apprezzabile.

Una possibile spiegazione di questi risultati viene da un approfondimento dell'analisi dei dati sulle abitudini alimentari dei bambini: questa ha evidenziato che la riduzione di zuccheri introdotti nella dieta attraverso l'assunzione di bevande gassate è stata parzialmente vanificata da un maggiore consumo di succhi di frutta. Gli autori suggeriscono quindi sì di investire su simili campagne informative, evitando però di dare messaggi troppo focalizzati, che rischiano di essere fuorvianti. Nel caso in questione, si suggerisce di abbandonare la focalizzazione sulle bibite gassate, integrando la campagna con informazioni a più ampio raggio, per esempio sugli zuccheri aggiunti contenuti in tutte le bevande alternative all'acqua.

Metodo

La valutazione si basa su un disegno con gruppo di controllo sperimentale: le 22 scuole candidate per l'intervento sono state divise casualmente in due gruppi. Le 23 classi di quarta elementare delle scuole del primo gruppo hanno ricevuto l'intervento, mentre le 24 classi delle scuole del secondo gruppo sono state escluse. L'effetto è stato stimato confrontando i cambiamenti dalla prima indagine (prima della campagna) alla seconda indagine nelle abitudini e nel BMI degli studenti dei due gruppi. Complessivamente nella valutazione sono stati coinvolti 927 bambini.

BIBLIOGRAFIA: *SICHIERI R., TROTTE A.P., DE SOUZA R.A., VEIGA G.V. (2009), SCHOOL RANDOMISED TRIAL ON PREVENTION OF EXCESSIVE WEIGHT GAIN BY DISCOURAGING STUDENTS FROM DRINKING SODAS, PUBLIC HEALTH NUTRITION, 12(2).*

AUTORE DELLA SCHEDA: *FRANCESCA ANGLOIS (ASVAPP)*