
Obesità: Unicef, 37 milioni di bambini nel mondo sotto i 5 anni colpiti da sovrappeso. Un vademecum per i genitori

In occasione dell'odierna Giornata mondiale dell'obesità, l'Unicef ricorda che si stima che nel 2022 nel mondo 37 milioni di bambini sotto i 5 anni fossero colpiti da sovrappeso, il 5,6% del totale. Secondo il rapporto *Levels and trends in child malnutrition*, le stime congiunte sulla malnutrizione dei bambini di Unicef, Oms e Gruppo della Banca mondiale, in Asia erano 17,7 milioni i bambini sotto i 5 anni in sovrappeso, in Africa 10,2 milioni, in America Latina e Caraibi 4,2, in Europa 2,6 milioni, in Oceania 0,2 milioni. Nei paesi a reddito alto e medio-alto, dove vive il 31% di tutti i bambini del mondo sotto i 5 anni, è concentrato il 48% di tutti i bambini colpiti da sovrappeso. In Europa meridionale nel 2022 erano 500mila i bambini in sovrappeso, pari all'8,3% dei bambini sotto i 5 anni. L'incidenza di obesità e sovrappeso è diventata una delle principali preoccupazioni all'interno dell'Ue e a livello globale. I tassi stimati di bambini e giovani fino a 19 anni in sovrappeso/obesi nel 2019 variano dal 20-25% in Estonia, Lettonia e Lituania al 40% circa a Cipro e in Grecia. L'Italia è al 4° posto nell'Ue, con una percentuale intorno al 36% per le ragazze e al 43% per i ragazzi. Un'alimentazione adeguata è un diritto umano fondamentale per ogni bambino e un percorso verso un futuro più sano, ma milioni di bambini oggi mangiano troppo cibo sbagliato andando incontro a sovrappeso e obesità. Con la facile accessibilità di cibi poco sani e a basso costo, i bambini – soprattutto quelli in condizioni di povertà – non ricevono la dieta nutriente di cui hanno bisogno per una crescita sana. Il marketing del cibo spazzatura, sfruttato e non regolamentato, svolge un ruolo enorme in questa crisi. Di qui l'appello di Unicef: "Abbiamo la possibilità di trasformare i sistemi alimentari e garantire a tutti i bambini, indipendentemente dal luogo in cui vivono, un accesso equo a opzioni più sane e nutrienti che favoriscano il loro benessere fisico e mentale. Altrettanto importante è la necessità di aprire un dialogo empatico sul sovrappeso e l'obesità. Incolpare gli individui per il loro peso è controproducente e può avere un impatto negativo sulla salute emotiva e fisica dei bambini che vivono in sovrappeso e obesità. L'obesità durante l'infanzia è sempre più associata al bullismo e allo stigma, che mettono a dura prova la salute mentale dei bambini e li scoraggiano dall'adottare abitudini sane". In occasione della Giornata mondiale, Unicef Italia ha curato la versione italiana del [Vademecum](#) "Sei consigli su come educare tuo figlio a una sana alimentazione".

Giovanna Pasqualin Traversa