

Obesità nei bambini: si cura con il movimento e i fuori pasto nutritivi

Autore: francesca

Data: 27 Giugno 2011



In America un bambino su tre è obeso o in **sovrappeso**, un fenomeno che non risparmia neppure l'Italia, dove su 100 bambini almeno 24 sono in sovrappeso e 12 sono obesi. Cifre che allarmano i genitori, e che sono causate principalmente alle **pessime abitudini alimentari** che i bambini acquisiscono in casa.

Ad aggravare la situazione la pigrizia, oggi i bambini piuttosto che impegnarsi in attività sportive, o giocare a pallone con gli amici, preferiscono piazzarsi davanti la TV e giocare ai videogiochi. Secondo gli esperti basterebbe, infatti, un'[alimentazione sana](#) ricca di frutta e verdure anche a merenda, associata al movimento.

L'[obesità](#), anche in Italia, è un problema legato allo **stile di vita**, da cui deriva una vita troppo sedentaria che associata a buone **abitudini a tavola**, anche a costo di qualche trasgressione.

L'importante è non esagerar ed equilibrare l'apporto calorico durante la giornata. Insomma una merendina al giorno non fa male, a patto che venga equilibrata durante gli altri pasti.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/obesita-nei-bambini-si-cura-con-il-movimento-e-i-fuori-pasto-nutritivi/>

Generato il 30/04/2025