

FORLÌ
Cronaca

Sovrappeso e obesità infantile

«Giusto proporre prima le verdure Meno schermi per i piccoli»

Valletta, primario di Pediatria, giudica positivamente la scelta di modificare l'ordine delle portate a scuola «Eccesso ponderale per un bambino su 4. Modificare abitudini quotidiane e a tavola in famiglia»

Prima le verdure con il secondo, solo dopo la pasta: a Forlì le mense delle scuole elementari hanno cambiato il copione dei pasti per i più piccoli. Un tentativo concreto di ridurre lo spreco e abituare i bambini a scelte più sane. Una sfida tutt'altro che marginale, perché dietro a quello che finisce (o non finisce) nei piatti c'è un tema centrale per la salute: l'eccesso ponderale. Sul legame tra abitudini alimentari e benessere interviene Enrico Valletta, direttore della Pediatria dell'ospedale cittadino.

Dottore, quanto è diffuso il sovrappeso infantile nel nostro territorio?

«Secondo i dati della sorveglianza 'OKkio alla Salute', in Emilia-Romagna circa un bambino su quattro, tra gli 8 e i 9 anni, ha un eccesso di peso: il 18,6% è in sovrappeso, il 7,1% obeso e quasi il 2% gravemente obeso. La situazione è leggermente migliore rispetto alla media italiana e negli ultimi 15 anni si registra una lenta ma costante riduzione del fenomeno. Nel nostro territorio i valori sono simili a quelli regionali: nel 2017, in provincia di Forlì-Cesena si stimavano circa 6mila bambini sovrappeso e quasi 2mila obesi, con un trend



Enrico Valletta, direttore della Pediatria dell'ospedale cittadino (Frasca)

in progressivo miglioramento grazie all'impegno dei servizi sociali e sanitari».

Quali sono le abitudini alimentari dei bambini che destano maggiore preoccupazione?

«Le indagini e l'esperienza quotidiana mostrano che frutta e verdura restano insufficienti nell'alimentazione dei piccoli: uno su cinque non le consuma nemmeno una volta al giorno. Preoccupano anche l'eccesso di bevande zuccherate, snack industriali e la scarsa attenzione alla cola-

zione. Il report di 'OKkio alla Salute 2023' evidenzia che quasi la metà dei bambini fa una colazione non adeguata, mentre cala, seppur lentamente, l'uso di bevande zuccherate».

Quali sono le principali conseguenze di una dieta povera di frutta e verdura?

«Sono alimenti fondamentali per la crescita e la prevenzione delle malattie. Se queste componenti sono insufficienti, il bambino può andare incontro a stipsi, carenze vitaminiche e

scarso apporto di fibre. Si pongono poi le basi per il rischio di obesità, diabete e malattie cardiovascolari in età adulta e anche di alcuni tumori».

La sedentarietà incide?

«La scarsa attività fisica incide molto sul sovrappeso nei bambini, che spesso trascorrono troppe ore davanti agli schermi: uno su tre ha la tv in camera e il 40% passa più di due ore al giorno con tablet o videogiochi. Servono più gioco libero e sport, ma anche semplici abitudini quotidiane, come andare a scuola a piedi o in bicicletta».

Cosa pensa della scelta di cambiare l'ordine dei piatti a scuola?

«Semplice ma efficace: iniziare con le verdure e il secondo aiuta i bambini ad accettarle meglio, quando hanno più appetito, mentre la frutta a fine pasto diventa la naturale alternativa al dolce. Dal punto di vista pediatrico ha un valore preventivo, perché contrasta alcune scorrette abitudini alimentari e contribuisce a riequilibrare la dieta. Inoltre, porta con sé un importante messaggio educativo: se anche le famiglie adotteranno lo stesso stile, sarà un piccolo ma significativo passo avanti».

Valentina Paiano

IN BREVE

[Salute mentale](#)

Benessere, camminata al parco urbano

Al via la Settimana della Salute Mentale con un ricco programma di incontri dedicati al benessere psicofisico. Si parte oggi alle 16.30 al Parco urbano (ingresso di via fiume Montone), il reparto di Neuropsichiatria infantile invita a una delle 'Camminate per tutte le stagioni'.

[Coriano](#)

Pace, incontro sul progetto pastorale

Alle 20,45 nella chiesa di Coriano, in via Pacchioni, primo incontro sul progetto pastorale 2025-2026 'Ogni comunità diventi una casa di pace'. Relatore sarà Franco Vaccari fondatore di Rondine - Cittadella della Pace. Verrà presentato il Pellegrinaggio in Terra Santa in programma a gennaio 2026.

[Autostrada](#)

A14, chiusure notturne tra Forlì e Faenza

Sulla A14 Bologna-Taranto, dalle 21 di domani alle 5 di mercoledì, sarà chiusa la stazione di Forlì, in entrata in entrambe le direzioni, Bologna e Ancona e in uscita per chi proviene da Ancona. Chiusa anche dalle 21 di stasera alle 5 di domani tra Forlì e Faenza verso Bologna.

C.P.M.
gestioni termiche spa

Confort e Ambiente

Soluzioni efficienti ed Eco-Compatibili per

- Climatizzazione
- Pubblica illuminazione
- Impiantistica
- Energie rinnovabili

www.cpmgestionitermiche.it
info@cpmgestionitermiche.it