

Poco sport e troppe merendine

Molte volte duante il giorno la televisione trasmette la pubblicità su merendine, cornetti e brioche, e invoglia i bambini nei supermercati a comprare questi prodotti sempre più numerosi e di svariate marche, da rendere i consumatori sempre più indecisi nella scelta.

Merendine e snack fanno ormai parte delle abitudini alimentari di tutti bambino. Uno su due beve bibite gassate e mangia merendine ogni giorno.

Mangiando sempre questi alimenti si arriverà all' obesità.

Infatti, l'obesità infantile è una piaga sociale. Secondo i dati forniti dall'Agenzia regionale di sanità il 26%, dei ragazzi è in sovrappeso mentre l'8% è obeso. Dati certamente preoccupanti, perché l'alimentazione errata e uno stile di vita scorretti costituiscono seri problemi . L'età critica per l'insorgenza della "pancia" è fra i 6 e i 13 anni., il più colpiti sono i maschi.

Per guarire dall'obesità infantile, bisogna far mangiare ai propri figli soprattutto verdure e molta frutta contenenti vitamine ma prima di tutto far eseguire un' attività fisica quotidiana.

Barbara Gambardella