

Bimbi bomba

di [Gerardo Safiotti](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Allarmanti sono i dati degli ultimi anni sul peso dei bambini fra i 5 e 13 anni di età. La televisione, i videogiochi ed internet rendono i nostri ragazzi sempre più propensi ad avere un indice di massa corporea molto elevato. Moltissimi sono i casi, sia in Italia che nel mondo, di bambini obesi o molto al di sopra del loro peso forma.

Molti studi confermano che è ormai diventata la norma cibarsi di pasti carichi di zuccheri e [grassi](#) e di certo non aiuta la sregolatezza con cui vengono assunti. Inoltre oggi **molti giovani mangiano regolarmente al fast-food piuttosto che a casa** .

Di certo si sa che fino a 20 anni fa i bambini mangiavano il 25% in più dei nostri, pur non prendendo peso. **Allora perché i nostri giovani ingrassano così facilmente?** La risposta sta nel fatto che 20 anni fa i bambini riuscivano a compensare, muovendosi e giocando all'aria aperta, il numero di calorie che venivano introdotte nei loro corpi.

La sedentarietà e l'immobilità a cui oggi un bambino è sempre più propenso è data da un mondo in continua evoluzione che, creando modi sempre più agevoli e facili per fare ogni cosa, **ci permette di evitare ogni sforzo** .

"Con l'ascensore riesco a non fare quelle faticosissime scale"

"Anche se devo andare vicino casa prendo ugualmente la macchina"

"Se porto a spasso mio figlio lo metto nel passeggino pur di non sentirlo lamentarsi"

Questi sono soltanto pochi dei tantissimi esempi che si potrebbero fare e, per quanto sicuramente sono indispensabili tutte le tecnologie che hanno alzato il nostro livello di vita, **bisognerebbe anche sapere, in alcuni casi, liberare** , per garantire a noi e ai nostri figli un maggiore [benessere](#) fisico.

Una semplice passeggiata aiuterebbe la circolazione e il fisico e vi permetterebbe di bruciare ciò che avete mangiato a pranzo o cena. **Se per primi avrete voi delle sane abitudini, i vostri figli non potranno che prenderle ad esempio** , purchè non gli vengano imposte in maniera diretta.

Come possiamo fare per risolvere il problema?

La soluzione è a portata di mano. Bisognerebbe **educare i nostri figli, fin dai primi anni di vita** ad avere un comportamento vitale e non sedentario, e non fare come chi dopo anni e anni di cattiva [alimentazione](#) e scarsissima attività fisica del proprio figlio, gli impone di andare in palestra per rimettersi in forma. Piuttosto, nel caso in cui ci si accorgesse troppo tardi dello stato fisico del proprio

figlio, si dovrebbe fare in modo, tramite un "giochino" psicologico, che **l'idea della [dieta](#) o della palestra venga dal figlio stesso e non dal genitore**, in modo che sia di suo gradimento una qualsiasi attività fisica da lui scelta e che possa con più probabilità portare a compimento una [dieta](#).

Educhiamoli fin da piccoli!

Come ad un giovane arbusto piegato possiamo applicare un bastoncino di legno per farlo crescere forte e rigoglioso, così, con la giusta educazione possiamo far crescere i nostri figli sani e **con un ottimo rapporto con la bilancia**.

Una scarsa attività fisica praticata alla sola età di 3 anni può ripresentarsi in futuro come sedentarietà, obesità e perfino scarsa abilità di apprendimento. Per ovviare al problema bisogna tenere i propri figli attivi, portarli a fare una passeggiata o dedicare un po' del vostro tempo a giocare con loro e **non affidarli sempre e soltanto alle "amorevoli cure" della cara, vecchia televisione**. Se educato bene fino all'età di 3 anni, e seguito negli anni successivi, il bambino non avrà problemi di sedentarietà o di peso e sarà molto più propenso a dedicarsi ad attività fisiche e [sport](#) di vario genere, **crescendo bene e in perfetta forma**.

Non tralasciamo l'educazione alimentare.

Merendine, [cioccolata](#) e bevande cariche di zuccheri sono i cibi preferiti dei nostri piccoli che, lasciati davanti alla televisione **trovano ogni stacco pubblicitario un momento buono per uno spuntino**. Se consumati senza esagerazione però, questi cibi, affiancati anche ad una qualsiasi attività fisica non sono deleteri per il benessere dei propri figli. **Consigliata è pure l'assunzione di latte** che, fornendo calcio all'organismo permette più facilmente di bruciare i grassi e ne rallenta la produzione.

Gian-Vincenzo Barba, ricercatore dell'Isa-Cnr ci dice: "Rispetto a chi non consuma latte o lo consuma raramente, il peso corporeo è più basso in chi lo assume una volta al giorno, e ancora più basso nei bambini che lo consumano più volte nel corso della giornata".

I figli sono sicuramente il nostro domani, ma al fatto che ci possano arrivare, con il miglior "bagaglio" possibile, dobbiamo pensarci noi OGGI!

Gerardo Safiotti