



Obesità, l'allarme dell'Oms: nel mondo riguarda uno studente su dieci

Description

Il report dell'Organizzazione: ne soffrono 188 milioni di giovani. "La scuola deve diventare un presidio di salute, via i cibi spazzatura".

L'obesità infantile non è più un'emergenza silenziosa, ma una realtà strutturale che riguarda ogni continente. Oggi nel mondo circa 188 milioni di bambini e adolescenti in età scolare vivono questa condizione, che riguarda uno studente su dieci. Un dato che segna un passaggio storico: per la prima volta, a livello globale, l'obesità ha superato il sottopeso tra i più giovani. È su questo scenario che l'Organizzazione mondiale della sanità lancia un messaggio netto ai governi: la scuola deve diventare un argine, non un amplificatore del problema.

Negli ultimi decenni il peso in eccesso è cresciuto con una rapidità che ha colto impreparati molti sistemi sanitari. Diete sempre più sbilanciate verso prodotti ultra-processati, bevande zuccherate facilmente accessibili, meno movimento e più tempo trascorso davanti agli schermi hanno modificato in profondità le abitudini dell'infanzia. Il risultato è una generazione esposta precocemente a rischi che un tempo riguardavano quasi esclusivamente l'età adulta: diabete di tipo 2, ipertensione, disturbi cardiovascolari, ma anche fragilità psicologiche e stigmatizzazione sociale.

Per l'Oms il nodo centrale è l'ambiente alimentare. E la scuola, dove bambini e ragazzi consumano almeno un pasto al giorno, è il luogo strategico su cui intervenire. La linea proposta è chiara: nelle mense e nei distributori scolastici dovrebbero trovare spazio solo cibi sani, con una drastica riduzione di snack, merendine e bibite zuccherate. Non una misura punitiva, ma educativa: ciò che si mangia ogni giorno contribuisce a costruire abitudini che durano tutta la vita.

Secondo gli esperti, migliorare l'offerta alimentare a scuola non significa soltanto incidere sul peso corporeo. Un'alimentazione equilibrata è associata a una migliore capacità di concentrazione, a livelli più stabili di energia e a un benessere generale che influisce anche sull'apprendimento. Per questo le raccomandazioni puntano su frutta e verdura fresche, cereali integrali, legumi e proteine di qualità, accompagnate da programmi di educazione alimentare e dal coinvolgimento delle famiglie.

Il problema, però, non è uniforme. Nei Paesi a basso e medio reddito l'obesità cresce più velocemente, spesso convivendo con sacche di malnutrizione. Nei Paesi più ricchi resta fortemente legata alle disuguaglianze sociali: mangiare sano costa di più ed è meno accessibile. Anche in Italia il tema divide, tra scuole virtuose e realtà in cui l'offerta alimentare fatica a stare al passo con le indicazioni sanitarie.

Il messaggio dell'Oms è politico prima ancora che sanitario: l'obesità infantile non si combatte solo con la responsabilità individuale, ma con scelte strutturali. E trasformare la scuola in un luogo che protegge la salute, invece di metterla a rischio, è uno dei passaggi decisivi per invertire una tendenza che riguarda il futuro di intere generazioni.

CATEGORY

1. Attualità

Category

1. Attualità

Date Created

Febbraio 2026

Author

redazione-toscana-medica

Meta Fields

Views : 48