

La dieta e gli europei

In alcuni paesi, tra cui l'Italia, c'è ancora molto da fare: il sovrappeso riguarda oltre il 40% della popolazione mondiale e non risparmia i bambini

Poca attività fisica, troppi grassi saturi, poca frutta e verdura: ecco il ritratto delle abitudini degli europei. Il motivo? Troppa poca educazione alimentare. Crediti immagine: Pixabay

SPECIALE APRILE - Dieta squilibrata e scarsa attività fisica. Sono le due abitudini da modificare se si vuole perdere peso. Ma sono anche due elementi cui porre attenzione se si vuole abbassare il rischio di ammalarsi. Infatti le persone in sovrappeso o obese hanno più probabilità di ammalarsi di cancro, malattie cardiovascolari, diabete o patologie respiratorie croniche. L'attività fisica inoltre favorisce la salute mentale, e sembra abbia un ruolo nel ritardare l'insorgere di varie forme di demenza.

Malgrado gli avvertimenti, il sovrappeso riguarda il 40% della popolazione mondiale, e non risparmia neanche i bambini. E la tendenza va verso un peggioramento, con aumenti di spesa sia per i cittadini che per la sanità pubblica. In parte la tendenza è dovuta alla scarsa attenzione per lo sport: osservando le abitudini degli europei scopriamo che più di un terzo della popolazione conduce una vita troppo sedentaria. L'Organizzazione Mondiale della Sanità infatti consiglia almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica moderata o intensa. Nemmeno i ragazzi di età inferiore ai 15 anni rispondono ai criteri consigliati dall'OMS, che li vorrebbe in palestra almeno 60 minuti al giorno. Sei ragazzi su 10 non partecipano ad alcuna attività sportiva e più della metà dei bambini non va nemmeno da casa a scuola a piedi o in bicicletta..

[Vedi articolo](#)



going out to sea, William Turner

