

4 febbraio, Giornata mondiale contro il cancro 2009

L' [Unione internazionale contro il cancro \(Uicc\)](#) , insieme ad altri partner tra cui l'Oms, ha lanciato il programma "Today's children, tomorrow's world": una campagna di 5 anni per promuovere abitudini di vita salubri tra i bambini. Ogni anno la campagna si concentra su temi diversi e il 2009 è dedicato alla lotta contro l'obesità, attraverso la promozione di una dieta sana e dell'attività fisica. Il programma di quest'anno, "I love my healthy active childhood", si pone dunque l'obiettivo di diffondere la consapevolezza dello stretto legame tra sovrappeso, obesità e cancro incoraggiando i bambini a diete equilibrate e all'attività fisica.

Secondo l'Oms, circa un miliardo di adulti sono in sovrappeso e, di questi, circa 300 milioni sono clinicamente obesi. L'International Obesity Task Force valuta che un bambino su dieci in età scolare è in sovrappeso e che, di questi, circa 30-45 milioni (2-3%) sono obesi. Per questo motivo, nella [Giornata mondiale contro il cancro 2009](#) l'Uicc lavorerà con genitori, insegnanti e dirigenti per aiutare i bambini a mangiare correttamente, essere fisicamente attivi e mantenere un peso adeguato.

Sovrappeso, obesità e tumori

In quasi tutto il mondo la gente tende a ingrassare. Il peso aumenta tra adulti e bambini, ricchi e poveri, nei Paesi industrializzati e in quelli in via di sviluppo. Allo stesso tempo, aumentano anche le prove di uno stretto rapporto tra un eccessivo peso corporeo e l'insorgenza di tumori. Il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro calcola che circa il 30-40% dei tumori (3-4 milioni di casi ogni anno) potrebbero essere evitati con un'alimentazione corretta, una regolare attività fisica ed evitando l'obesità. Solo in Cina, i ragazzi obesi sono passati dall'1% del 1985

all'8,5% del 2005, mentre in India si calcola che l'obesità tra i bambini di Nuova Delhi nel 2007 abbia raggiunto il 24%. E anche in Brasile la situazione non è migliore: in uno studio effettuato su 500 studenti il 10% è risultato obeso e il 17% in sovrappeso.

Questo aumento di peso generalizzato è attribuibile:

-

all'abbandono delle diete tradizionali a favore di alimenti con un maggiore contenuto di grassi, zuccheri e sale

-

alla sostituzione dei piatti preparati a casa con cibi pronti, spesso più calorici

-

al fatto che i pasti vengono spesso consumati non più insieme a tutta la famiglia, ma più spesso davanti alla televisione o al computer: un'abitudine che porta all'assunzione di maggiori quantità di cibo e di calorie, soprattutto tra i bambini.

Allo stesso tempo cambiano anche le abitudini di vita, sempre meno attive. Aumenta il tempo speso davanti al computer o davanti alla televisione, i trasporti e la vita nelle città riducono gli spostamenti a piedi e il lavoro richiede sempre meno manodopera. È quindi necessario tenere sempre sotto controllo il peso corporeo, svolgere regolarmente attività fisica e sottoporsi ai controlli di routine. Si calcola che circa il 25% dei casi di cancro nei bambini sia dovuto a un eccesso di peso e così pure il 30% dei tumori endometriali. Anche l'11% dei tumori al colon sono legati al sovrappeso, così come il 9% del cancro post-menopausa alla mammella.

Leggi il [documento](#) (pdf 221 kb) dell'Uicc.

Incoraggiare i bambini a una dieta sana

Si calcola che circa il 70% degli adolescenti in sovrappeso tenda a mantenere questa condizione anche nell'età adulta. Per questo motivo, è importante incoraggiare abitudini alimentari corrette fin dalla prima infanzia. È opportuno limitare il consumo di cibi molto calorici come la maggior parte delle merendine, evitare le bibite troppo ricche di zuccheri, avere una dieta ricca di verdura, frutta e cereali, limitare il consumo di carne rossa (i salumi in particolare), controllare il consumo di cibi molto salati e limitare il consumo di alcol. Per favorire la diffusione di queste abitudini tra i bambini sono fondamentali un'alimentazione sana nelle mense scolastiche e un aumento della disponibilità di frutta e verdura nelle scuole. Leggi il [documento](#) (pdf 280 kb) dell'Uicc.

Incoraggiare i bambini ad un'infanzia attiva

L'attività fisica di per sé riduce il rischio di cancro e in più aiuta a tenere sotto controllo il peso corporeo. Per gli adulti si raccomandano almeno 30 minuti al giorno di attività fisica, mentre per i bambini almeno 60, in cui si includono attività ludiche, sport o esercizi al chiuso o all'aperto. Per promuovere l'attività fisica gli interventi possono essere realizzati anche attraverso specifiche politiche di gestione dello spazio urbano, dei trasporti e delle aree ricreative. Se, da un lato, spetta ai genitori incoraggiare i figli all'attività fisica con sport, giochi che prevedono il movimento e favorendo gli spostamenti attivi (bicicletta, a piedi), dall'altro è decisivo l'intervento delle istituzioni nelle politiche urbanistiche, nella promozione degli spazi ricreativi e nell'educazione all'attività fisica.

I principi di Sidney

Per ridurre l'obesità e favorire abitudini alimentari e di attività fisica sane, l'International Obesity Task Force ha elaborato al congresso di Sydney sull'Obesità del 2006 una serie di principi:

-

supportare i diritti dei bambini, in particolare in riferimento alla sicurezza alimentare

-

garantire la protezione dei bambini, con riferimento all'esposizione alle influenze commerciali e al condizionamento della pubblicità

-

tenere sotto controllo con leggi e regolamenti il marketing diretto ai bambini

-

dare una definizione comune di promozione commerciale

-

garantire che scuole e altri enti legati all'infanzia non abbiano legami con le promozioni commerciali per i bambini

-

promulgare leggi per il controllo dei media (internet, televisione)

Cancro e stile di vita nei bambini

Scritto da Administrator

Martedì 08 Marzo 2011 21:16 - Ultimo aggiornamento Venerdì 11 Marzo 2011 10:50

-

valutare, monitorare e rinforzare leggi e regolamenti ad hoc.

Risorse utili

-

[pagina del sito Oms dedicata alla Giornata mondiale contro il cancro 2009](#)

-

[sito della campagna](#)

-

[sito dell'Uicc](#) .