



## DENUTRIZIONE, FAME NASCOSTA E OBESITÀ Crescere sani in un mondo in trasformazione Rapporto UNICEF 2019



*“La malnutrizione, la fame nascosta e il sovrappeso hanno cause comuni, in particolare un'alimentazione infantile inadeguata”.*

Secondo il nuovo rapporto UNICEF (ottobre 2019) della serie annuale “La condizione dell'infanzia nel mondo”, intitolato quest'anno “Bambini, cibo e nutrizione. Crescere sani in un mondo in trasformazione”, almeno un bambino su tre nella fascia di età tra 0 e 5 anni è denutrito o in sovrappeso.

A livello globale **149 milioni** di bambini soffrono di **ritardi nella crescita** (*stunting*), risultando troppo bassi per la loro età, mentre **50 milioni** sono **deperiti** (*wasting*), ossia troppo magri in proporzione alla propria altezza. Altri **40 milioni** di bambini sotto i 5 anni sono invece in **sovrappeso o obesi**.

Ben due terzi dei bambini di età compresa tra i 6 mesi e i 2 anni non ricevono tutti gli alimenti di cui avrebbero bisogno per un'adeguata crescita (dei loro corpi e dei loro cervelli). Ciò li espone ai rischi di un limitato sviluppo cerebrale, scarso apprendimento scolastico, insufficienti difese immunitarie, maggiore vulnerabilità alle infezioni e, in alcuni casi, alla morte.

Il rapporto fornisce la ricerca maggiormente esaustiva del 21° secolo sulla malnutrizione infantile in tutte le sue forme e descrive un triplice scenario di malnutrizione:

- a. denutrizione;
- b. fame nascosta dovuta alla mancanza di nutrienti di base;
- c. sovrappeso tra i bambini sotto i 5 anni.

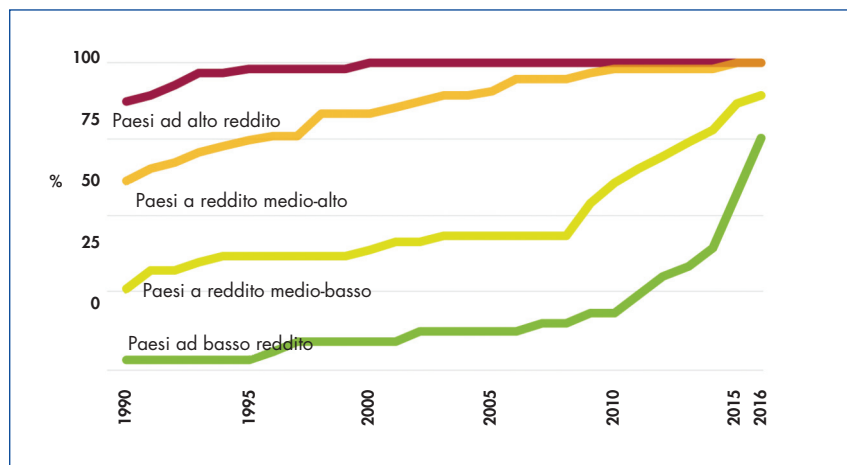
Le tre forme della malnutrizione rappresentano una minaccia per la sopravvivenza, la crescita e lo sviluppo di bambini, giovani e di intere economie e nazioni.

Sotto i cinque anni almeno **1 bambino su 3 è denutrito o in sovrappeso e 1 su 2 soffre di fame nascosta**. Questa situazione compromette la capacità di milioni di bambini di crescere sani e sviluppare appieno le proprie potenzialità.

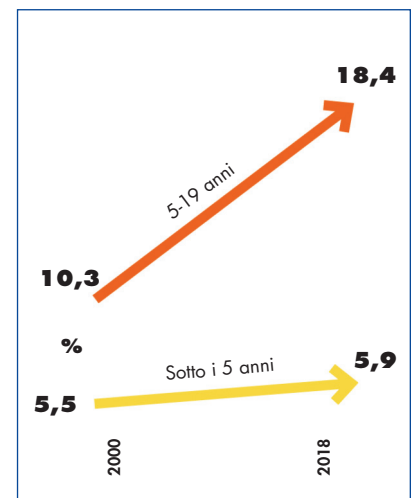
Il rapporto ricorda che la scarsità di cibo inizia nei primi giorni di vita. Attraverso l'allattamento al seno è possibile salvare vite: per esempio, **solo il 42% dei bambini sotto i 6 mesi viene esclusivamente allattato, mentre cresce il numero di bambini che ricevono sostituti del latte materno**. Le vendite di prodotti a base di latte in polvere sono cresciute del 72% tra il 2008 e il 2013 nei Paesi a reddito medio-alto come Brasile, Cina e Turchia, principalmente a causa di *marketing* inappropriato e scarse politiche e programmi per proteggere, promuovere e supportare l'allattamento.

Attorno ai sei mesi, troppo spesso l'introduzione del cibo solido avviene con una dieta sbagliata. Nel mondo, circa il 45% dei bambini tra i 6 mesi e i 2 anni non riceve frutta o verdura. Circa il 60% non mangia uova, latticini, pesce o carne.

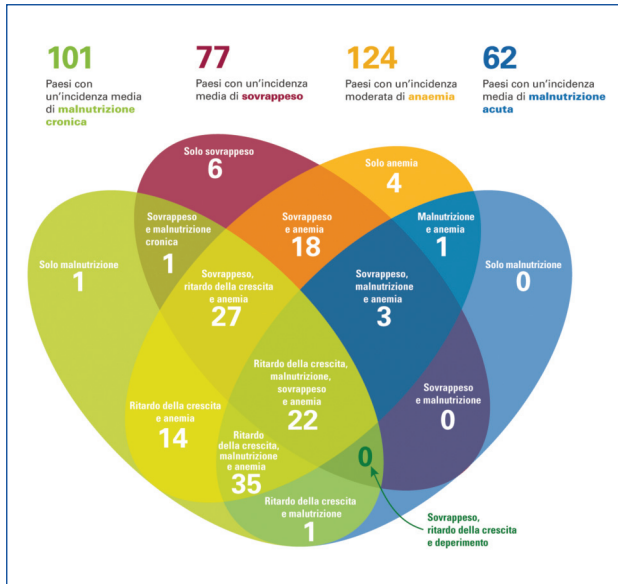
Quando i bambini crescono, l'esposizione a cibi non salutari diventa allarmante, principalmente a causa di *marketing* e pubblicità inappropriati, l'abbondanza di cibi iper-processati nelle



**Figura 1.** Andamento del numero di Paesi (suddivisi secondo i gruppi di reddito della Banca Mondiale per l'anno fiscale 2019) in cui almeno il 10% dei bambini di età compresa tra 5 e 19 anni è in sovrappeso. Negli ultimi 10 anni nei Paesi a basso e medio reddito si è assistito a un incremento significativo del sovrappeso.



**Figura 2.** Incremento del sovrappeso tra i bambini sotto i 5 anni e quelli dai 5 ai 19 anni.



**Figura 3.** Numero di Paesi con compresenza di malnutrizione cronica e acuta, sovrappeso e anemia infantili. La prevalenza media della malnutrizione cronica è definita come > 10%; la prevalenza media del sovrappeso è definita come > 5%; la prevalenza media della malnutrizione acuta è definita come > 5%; la prevalenza moderata dell'anemia è definita come > 20%. L'analisi si basa su 134 Paesi con stime recenti per almeno tre indicatori.

città ma anche in aree remote e un accesso ai *fast food* e a bevande altamente zuccherate in aumento.

Il 42% degli adolescenti che vanno a scuola in Paesi a basso e medio reddito consuma bibite zuccherate gassate almeno una volta al giorno e il 46% mangia cibo da *fast food* almeno una volta a settimana. Questi tassi aumentano al 62% e al 49%, rispettivamente, per gli adolescenti nei Paesi ad alto reddito.

Come risultato, i livelli di sovrappeso e obesità nell'infanzia e nell'adolescenza stanno aumentando in tutto il mondo. **Dal 2000 al 2016, la percentuale di bambini sovrappeso fra i 5 e i 19 anni è raddoppiata da 1 su 10 a circa 1 su 5.** Rispetto al 1975, il numero di bambini e ragazzi in questa fascia di età che soffrono di obesità è 10 volte maggiore per le ragazze e 12 volte maggiore per i ragazzi.

Il problema dell'obesità infantile sta assumendo le caratteristiche di una vera e propria epidemia. In Europa orientale e in Asia centrale, circa 1 bambino su 7 sotto i 5 anni è in sovrappeso. **In Italia, la percentuale di bambini sovrappeso fra i 5 e i 19 anni è del 36,8%, con un aumento del 39,1% rispetto al 1990.** È al quinto posto nella classifica stilata in 41 Paesi membri dell'OCSE e UE, dopo Stati Uniti, Nuova Zelanda, Grecia e Malta.

Il peso maggiore della malnutrizione in tutte le sue forme è sulle spalle dei bambini e degli adolescenti delle comunità più povere e marginalizzate. Solo 1 bambino su 5, dai 6 mesi ai 2 anni nelle famiglie più povere, ha una dieta sufficientemente bilanciata per una crescita sana. Anche nei Paesi ad alto reddito, come il Regno Unito, la percentuale di bambini in sovrappeso è oltre due volte maggiore nelle aree più povere rispetto a quelle più ricche.

### Complessivamente, nel mondo tra carenze e inadeguatezze alimentari

- 340 milioni di bambini - circa metà della popolazione infantile globale tra 0 e 5 anni - soffrono di carenze di vitamine e nutrienti essenziali come vitamina A e ferro ("fame nascosta").
- Solo il 42% dei bambini viene allattato in modo esclusivo al seno fino al sesto mese dopo la nascita, come prescritto da UNICEF e OMS.
- Dal 2000 al 2016, la percentuale globale di bambini sovrappeso fra i 5 e i 19 anni è raddoppiata, passando dal 10 al 20%.
- In Italia la percentuale di bambini sovrappeso fra i 5 e i 19 anni è ormai del 36,8%, con un +39,1% rispetto al 1990.
- Circa il 45% dei bambini sotto i 2 anni non mangia regolarmente frutta o verdure, e ben il 60% non ha una dieta che includa uova, latticini, pesce o carne.
- Il 42% degli adolescenti che vanno a scuola in Paesi a basso e medio reddito consumano bibite zuccherate e gassate almeno una volta al giorno, e il 46% mangia cibo da *fast food* almeno una volta a settimana. Questi tassi salgono al 62% e al 49%, rispettivamente, per gli adolescenti nei Paesi ad alto reddito.

### Alcuni dei commenti di Henrietta H. Fore direttore esecutivo dell'UNICEF

«Nonostante tutti i progressi tecnologici, culturali e sociali degli ultimi decenni, abbiamo perso di vista questo fatto fondamentale: se i bambini non mangiano adeguatamente, non vivono in condizioni adeguate. Milioni di bambini sopravvivono con una dieta poco salubre perché non hanno una scelta migliore. Il modo che conosciamo e con cui rispondiamo alla malnutrizione deve cambiare: non si tratta più solo di dare abbastanza cibo ai bambini, ma prima di tutto di dare loro quello giusto. Questa è la sfida comune che abbiamo di fronte, oggi.

Stiamo perdendo terreno nella battaglia per una dieta sana per ogni bambino. Un'alimentazione sana è il punto di partenza per avere migliori opportunità nella vita. È necessario lavorare insieme per abbattere le barriere esistenti e garantire che ogni bambino, ragazzo e donna disponga dell'alimentazione nutriente, sicura, conveniente e sostenibile di cui ha bisogno in ogni fase della vita per esprimere appieno il proprio potenziale. Questa non è una battaglia che possiamo vincere da soli. C'è bisogno che i Governi, il settore privato e la società civile rendano la nutrizione dei bambini una priorità e lavorino insieme per affrontare alla radice la nutrizione non sana, in tutte le sue forme».



Gli ambienti alimentari sono fondamentali. Se i cibi salutari sono disponibili, convenienti e invitanti, i bambini e le famiglie compiono scelte alimentari migliori.

Il rapporto inoltre sottolinea che i disastri legati al clima causano forti crisi alimentari. La siccità, per esempio, è responsabile dell'80% dei danni e delle perdite in agricoltura, con degli effetti drammatici su quale tipo di cibo è disponibile per i bambini e le famiglie, e anche sulla qualità e il prezzo di quel cibo.

#### **Le indicazioni dell'UNICEF**

Per rispondere alla crescente crisi della malnutrizione in tutte le sue forme, l'UNICEF lancia un appello urgente ai Governi, al settore privato, ai donatori, ai genitori, alle famiglie e alle imprese per aiutare i bambini a crescere in salute:

1. Mettere famiglie, bambini e giovani nella condizione di esigere cibi nutrienti anche migliorando l'educazione alimentare e usando leggi collaudate - come le tasse sullo zucchero - per ridurre la domanda di cibo non sano;
2. Spingere i fornitori di prodotti alimentari ad agire nell'interesse dei bambini, incentivando la fornitura di cibo sano, conveniente e a prezzo accessibile;
3. Favorire ambienti alimentari sani per i bambini e gli adolescenti, utilizzando approcci comprovati, come etichette accurate e facili da comprendere e controlli maggiori sul *marketing* di cibi non sani;
4. Mobilitare i sistemi di supporto - salute, acqua e servizi igienico-sanitari, istruzione e protezione sociale - per aumentare i risultati sulla nutrizione per tutti i bambini;
5. Raccogliere, analizzare e utilizzare dati e prove di buona qualità per guidare l'azione e monitorare i progressi.

Il Rapporto è scaricabile all'indirizzo:  
[https://www.unicef.it/Allegati/Rapporto\\_UNICEF\\_SOWC\\_2019.pdf](https://www.unicef.it/Allegati/Rapporto_UNICEF_SOWC_2019.pdf)

**Federico Marchetti**