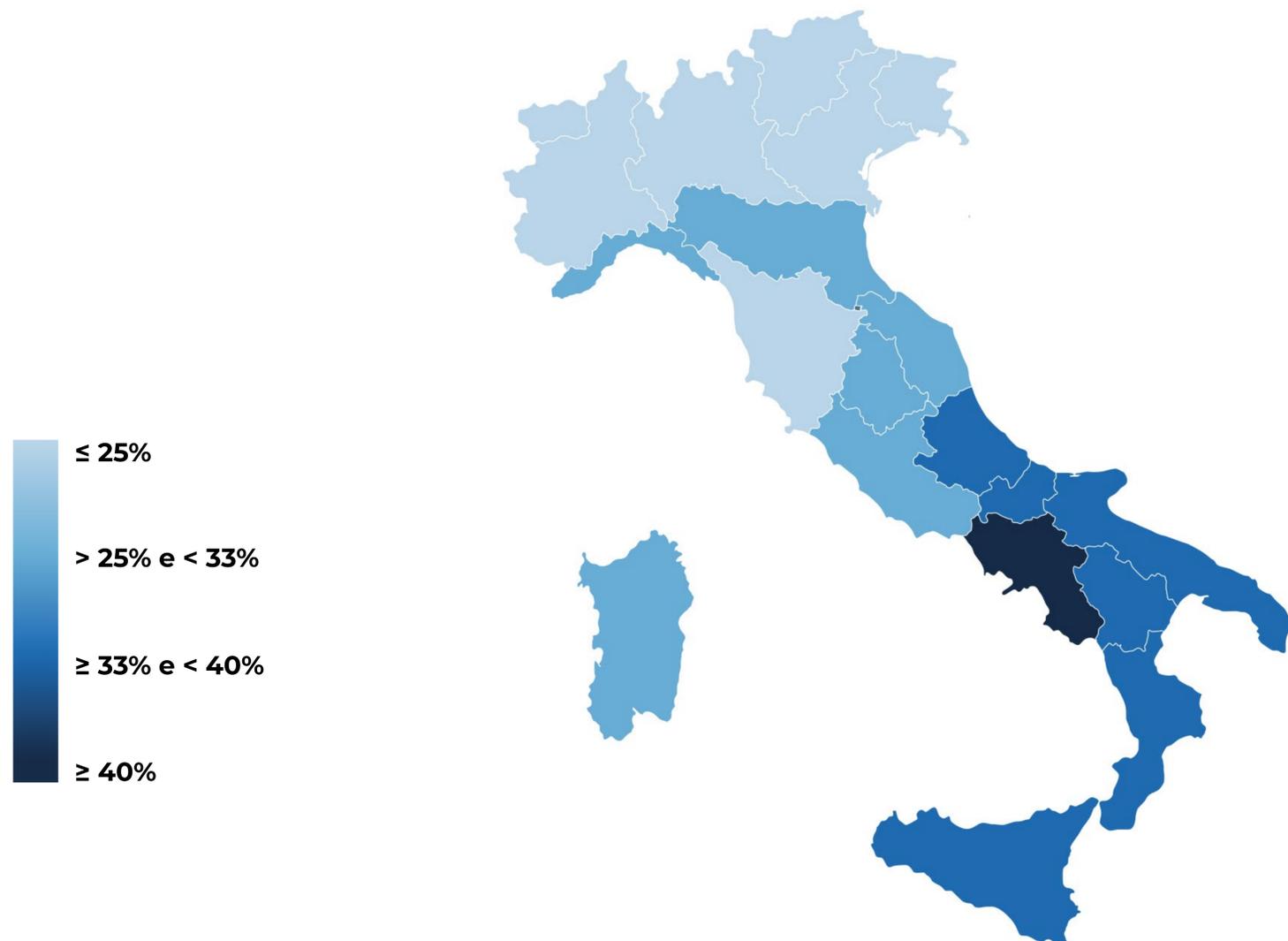


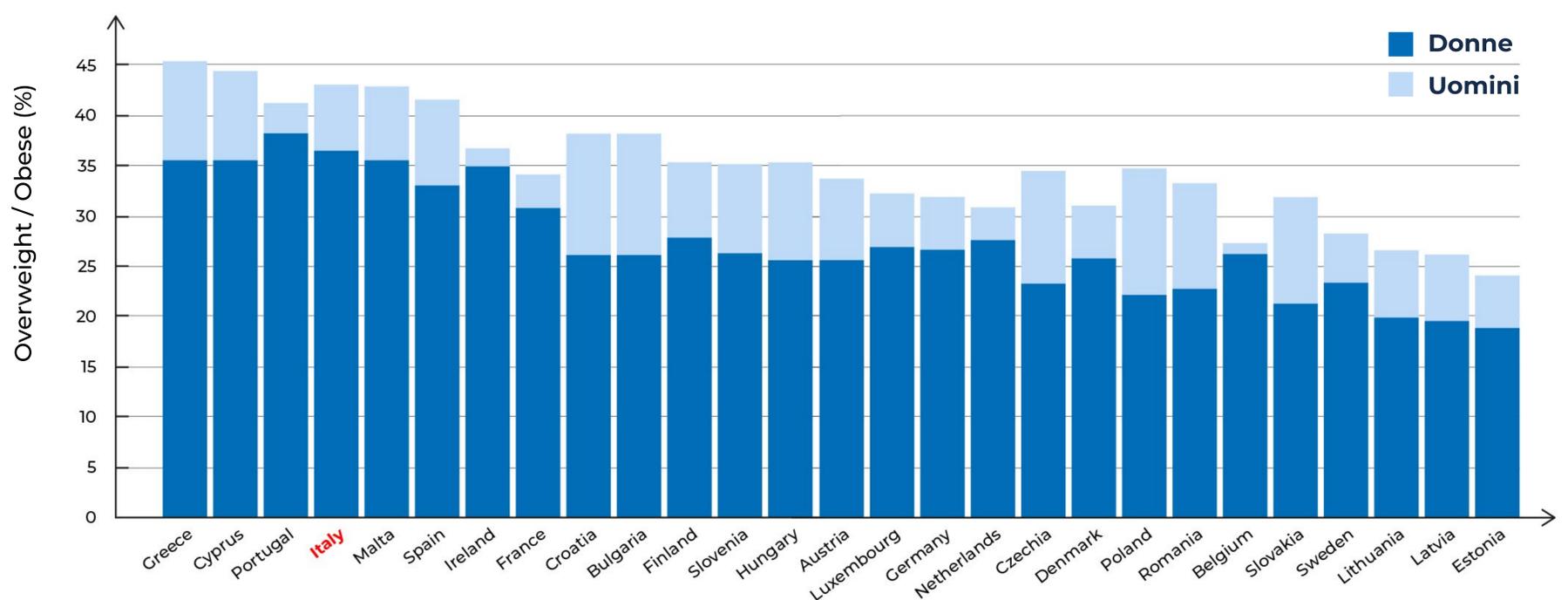
# CONOSCEVI I DATI SU ***OBESITÀ INFANTILE*** ***E DIABETE ?***



## Trend sovrappeso e obesità tra i bambini di 8-9 anni nel 2023.

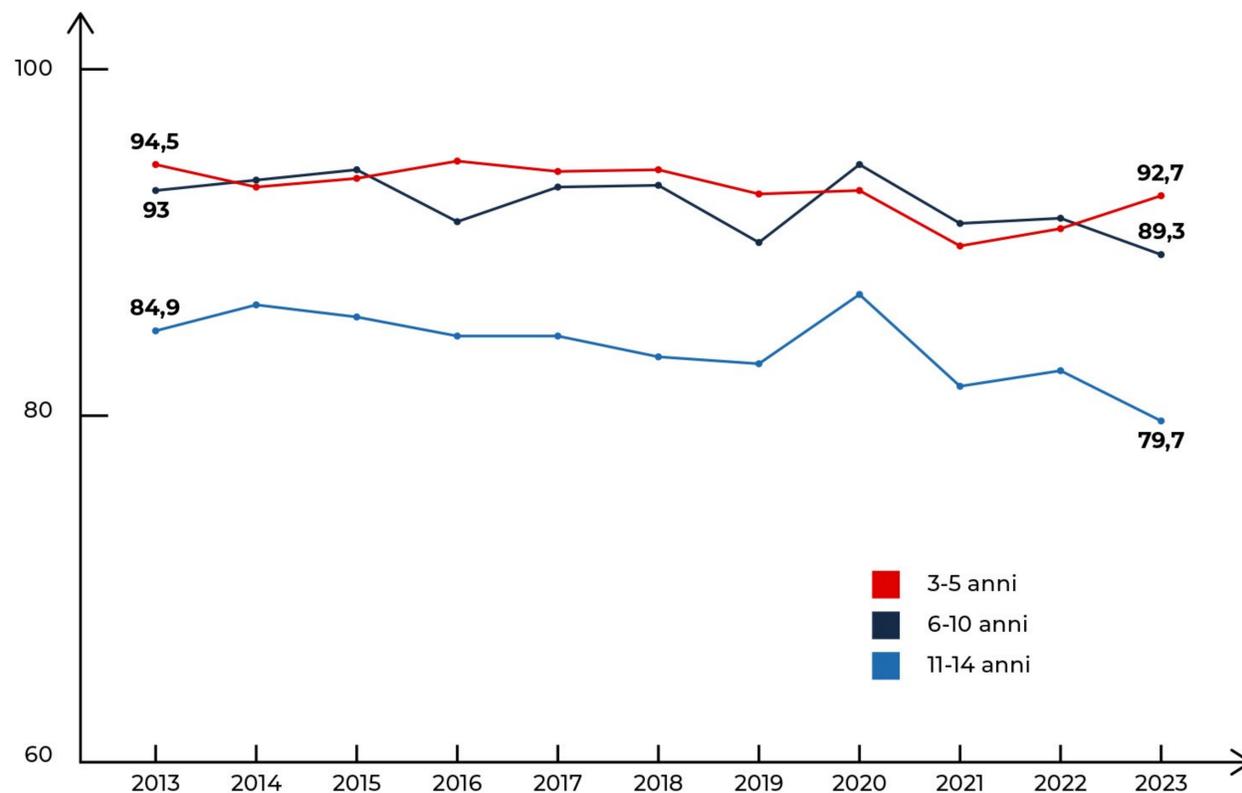


**L'Italia è al 4° posto** nell'Unione Europea tra i Paesi più colpiti per quanto riguarda l'obesità nella **fascia di età 0-19 anni**. Con una percentuale intorno al **36%** per le ragazze e al **43%** per i ragazzi.

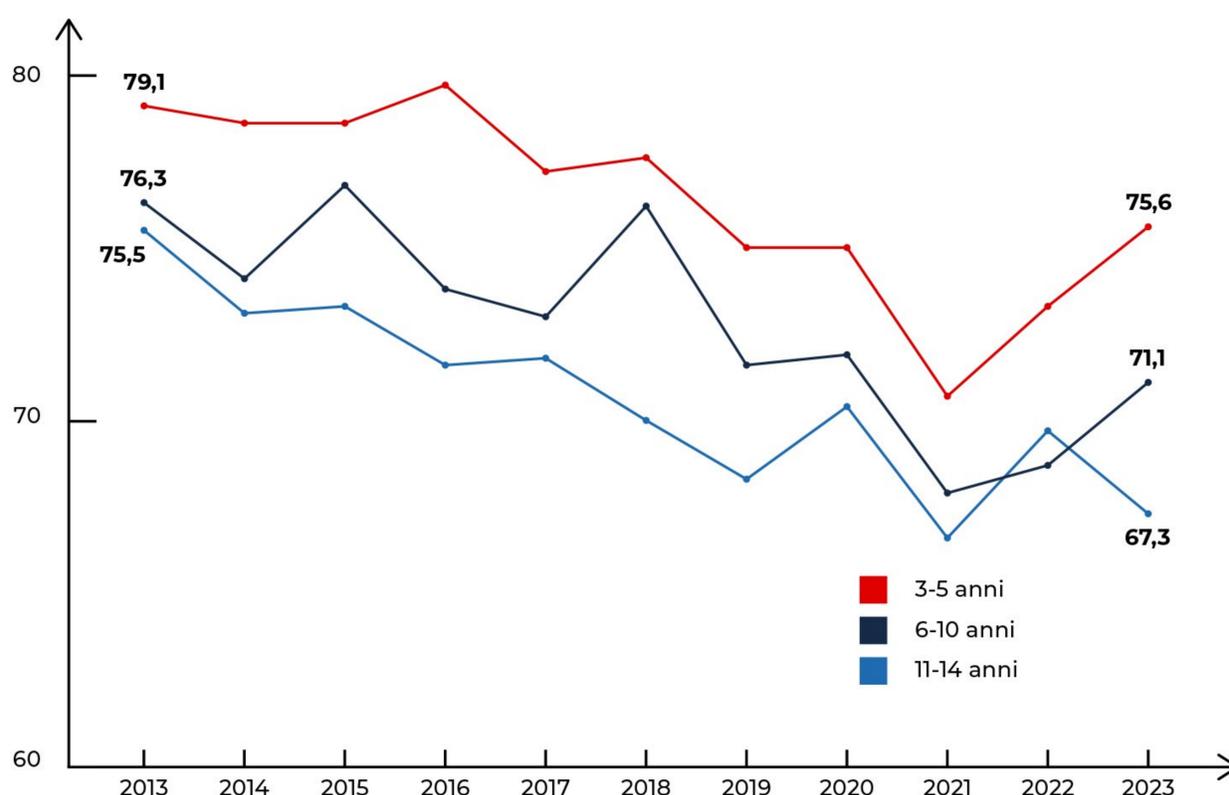


I dati ISTAT del decennio 2013-2023 relativi al **consumo di una prima colazione adeguata\*** evidenziano un **progressivo calo**.

\*Per **“adeguata”** si intende una colazione che prevede il consumo di alimenti ad elevato contenuto proteico (latte, yogurt, formaggio, uovo) e a prevalente contenuto glucidico (pane, cereali, prodotti da forno, frutta, ecc.).



Anche il dato relativo al **consumo quotidiano di frutta e/o verdura** nello stesso decennio è in discesa, sottolineando un **peggioramento nelle abitudini alimentari** della popolazione italiana più giovane.



Nel 2022 i dati ISTAT ci dicono che circa il **6,6% della popolazione italiana** soffre di diabete, che corrisponde a:

**3.9 MLN**  
**DI PERSONE**

Nel 2023, in Italia si stima che circa **1.400 bambini** siano stati diagnosticati con **diabete di tipo 1 (DT1)** ogni anno.

Quali caratteristiche ha il **diabete di tipo 1 (DT1)**?



rappresenta il **10%** del totale dei casi di diabete



è detto anche **diabete giovanile** o **insulino-dipendente**



insorge, di solito, in giovane età, **dura tutta la vita** e l'unico trattamento possibile è quello con insulina

In occasione dell'ultima **Giornata mondiale dell'obesità**, è stato lanciato un vademecum per guidare i genitori nell'educare i figli ad una sana alimentazione.



**Promuovere abitudini alimentari positive**



**Avere una relazione sana con il cibo**



**Iniziare la giornata con una colazione salutare**

Che ruolo svolge l'**attività fisica** nella prevenzione di obesità e diabete?



aiuta a **mantenere un peso corporeo** salutare



contribuisce a migliorare la **salute cardiovascolare**



**riduce** il rischio di **complicanze** legate all'obesità e al diabete



**migliora la qualità della vita** complessiva

Ecco alcuni **consigli**:

**almeno**

**60**



**minuti al giorno**

di attività fisica, moderata e intensa, per lo più aerobica.

**almeno**

**3**



**giorni a settimana**

di attività sportiva ad alta intensità.



Per saperne di più visita il nostro sito  
[sportesalute.eu/studiedatidellosport](https://sportesalute.eu/studiedatidellosport)