



IL PROBLEMA E' SERIO MA MANCANO STRUTTURE E PREVENZIONE SI DEVE COMINCIARE DALLA SCUOLA

# «L'obesità infantile va sconfitta»

Il progetto di De Feo: 'I bambini facciano un'ora di attività motoria al giorno'

## Medico alpinista & maratoneta

**PIER PAOLO** De Feo, endocrinologo che esercita all'Ospedale «Santa Maria della Misericordia» di Perugia, crede nell'attività motorio-sportiva come base essenziale per la crescita dei bambini, il consolidamento fisico e mentale dei giovani, ed una sempre migliore prospettiva di vita per coloro che si avviano verso la terza e quarta età. Un credo che ha sperimentato su se stesso mettendo insieme alla sua vita professionale di medico quella dello sport estremo. Ha corso per tre volte la Maratona in 2 ore e 42 minuti, nel 2006 ha percorso in bici 1400 km in sette giorni dall'Italia, all'Olanda, mentre nel 2005 ha scalato, insieme ad altri dieci alpinisti, la vetta del Peak Lenin che sta al confine tra il Kirghistan e la Cina. Ma è ancora giovane e quindi tante altre cose potrà sperimentare. Intanto ha messo in piedi a Perugia «Curiamo», che sta dando dei risultati eccellenti.

di SERGIO PIOPI

— PERUGIA —

**L'ORGANIZZAZIONE** Mondiale della Sanità sta denunciando da tempo l'aumento esponenziale dell'obesità infantile, del diabete e della malattie cardiovascolari, specialmente in quei Paesi dove si fa poca attività motoria a partire dai bambini delle scuole materne per salire poi a livello di elementari e così via. Un allarme che in Italia viene raccolto con troppa sufficienza visto che le statistiche segnalano che il nostro Paese, raffrontato con gli altri della Comunità Europea, ha il più alto tasso di obesità e malattie conseguenti nei soggetti in età pediatrica, ma anche nei più grandi. Tanti progetti ma di breve durata, e non per tutti, che non riescono a risolvere il problema. Allora ci si adatta alla meno peggio facendo leva sulle sensibilità delle istituzioni. Della materia si occupa in particolare il professor Pier Paolo De Feo (ultimo a destra nella foto), docente universitario a Scienze Motorie, endocrinologo di grande esperienza e professionalità nell'Ospedale di Perugia. De Feo è anche l'inventore di «Curiamo», un progetto che sta dando dei grossi risultati sul fronte malattie genetiche ed obesità a



partire dai bambini fino agli adulti a tal punto che già ha avuto dei riconoscimenti dalla Sanità Internazionale pur essendo partito nemmeno da due anni.

«L'attività motoria fin da bambini riduce in maniera inequivocabile il rischio malattie» afferma De Feo — In un recente studio pubblicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità ed il Forum Economico Mondiale si riduce di ben l'80% il rischio di malattie cardiovascolari o diabete in quei soggetti che praticano attivi-

tà motoria fin da bambini partendo dai 4-5 anni. Pensate quanto potrebbe risparmiare la Sanità in Italia e quanto starebbero meglio in salute i cittadini».

**Chi sono i soggetti deputati a far praticare l'attività motoria?**

«Sicuramente la scuola, a partire almeno dalle elementari, che dovrebbe inserire l'attività motoria come materia di insegnamento con tanto di docenti. Ma questo non si fa se non in minima parte e con scarsi risultati».

**Cos'è in realtà l'attività motoria?**

«Abituarsi all'esercizio fisico come momento di divertimento e non come costrizione. Se il ragazzino fa pratica tutti i giorni, o quasi, diventa come studiare un'altra materia. Nei paesi scandinavi i ragazzini delle scuole elementari hanno un'ora al giorno di attività motoria, negli altri paesi della Comunità Europea più evoluti almeno tre ore la settimana. In Olanda per esempio sono state costruite delle piste ciclabili in sicurezza dove tutti i giorni i bambini vanno in bici. In queste realtà l'obesità infantile è sconfitta quasi del tutto».

**Lei con «Curiamo» sta dando un esempio dell'importanza dell'attività fisica sportiva anche a livello di medicina?**

«Adottiamo degli schemi semplici, fare attività sportiva, ed una dieta adeguata per coloro che sono obesi o presentano delle malattie genetiche. Abbiamo già ottenuto dei risultati incredibili, in poco tempo, e con dei costi molto bassi. Dal prossimo gennaio apriamo anche ai bambini dai 5-13 anni. E' ovvio che il progetto di Curiamo segue regolarmente, per più volte la settimana, coloro che aderiscono. Questo per dimostrare che senza continuità non si ottengono risultati, se non in qualche caso sporadico».