

## Obesità infantile

In Italia solo tre bambini su dieci mangiano, almeno una volta al giorno, verdure e ortaggi; mentre sei su dieci consumano frutta, e di anno in anno il consumo sta addirittura calando. Per i bambini e adolescenti italiani, al di sotto della maggiore età, l'obesità infantile, si attesta al 4 per cento di media, ma secondo recenti studi, nel 2025, mantenendosi questa situazione, l'obesità infantile nel nostro Paese triplicherà, arrivando al 12,2 per cento. Bene quindi il progetto europeo "ortofrutta gratis" nelle scuole, ma i passi sono ancora lunghi anche perché intanto l'educazione alla corretta alimentazione dovrebbe passare anche dalla famiglia e poi perché in tempi di crisi economica sembra che certa frutta e verdura venga considerata troppo cara per le tasche dei consumatori. Se invece si guarda con attenzione, si sa scegliere e si sa cucinare, ci si rende conto che la gamma possibile di scelta di prodotti di qualità ma di costi abbordabili è elevatissima. Uno strumento come Bussola verde, con la sua pagella, le sue quotazioni, le sue indicazioni e i suoi approfondimenti vuole proprio mirare a questo obiettivo. Da acquistare cipolle patate carote, pesche, susine, uva da tavola, addirittura pesche e nettarine. Ma anche gli stessi finocchi, melanzane, fagiolini, indivie, cachi, mele e pere. Certo se si va su pomodorini o peperoni o radicchio trevigiano la musica cambia: questo non è il momento nemmeno per zucchine o marroni, ma qui appunto sta il saper scegliere per non privarsi di sapori e apporti nutrizionali importanti. L'abitudine di mangiare i prodotti ortofrutticoli resta, invece, alta tra gli anziani (tra i 64 e i 75 anni), dove la percentuale arriva a superare il 91 per cento. Comunque, anche in questa fascia di età si consuma più frutta (85 per cento) e meno verdure e ortaggi (55 per cento). E spesso ci si può orientare anche su frutti particolari che invece contengono ottimi elementi nutritivi, e che erroneamente vengono considerati esotici, come il fico d'India, che nasce nel nostro sud Italia, contiene una buona dose di minerali come potassio, ferro, calcio e il magnesio (rimedio naturale anti-fatica a anti-stress), riequilibra il sistema nervoso e si comporta come se fosse il suo carburante, controlla la permeabilità delle membrane cellulari, mantiene l'equilibrio neuromuscolare e interviene nella maggior parte dei processi biochimici dell'organismo. È un tonico generale, un rigeneratore cellulare e un rimedio ideale per i periodi di fatica fisica, di astenia psichica, per i problemi legati all'attenzione e alla mancanza di concentrazione, nei casi di iper-eccitabilità nervosa, di insonnia e di depressione. Previene i tremolii incontrollati e il rilascio muscolare nelle persone anziane o deboli aumenta le difese dell'organismo agisce sulla pelle, facilitando la scomparsa di eruzioni cutanee e verruche, facilita la ricrescita dei capelli e delle unghie, agisce favorevolmente sulla digestione è un equilibratore psichico e agisce in modo benefico sull'umore. Si rivela molto utile per affrontare i cambi di stagione.