

10 OTTOBRE 2025

Campagna Nazionale di Sensibilizzazione per la Prevenzione dell'Obesità



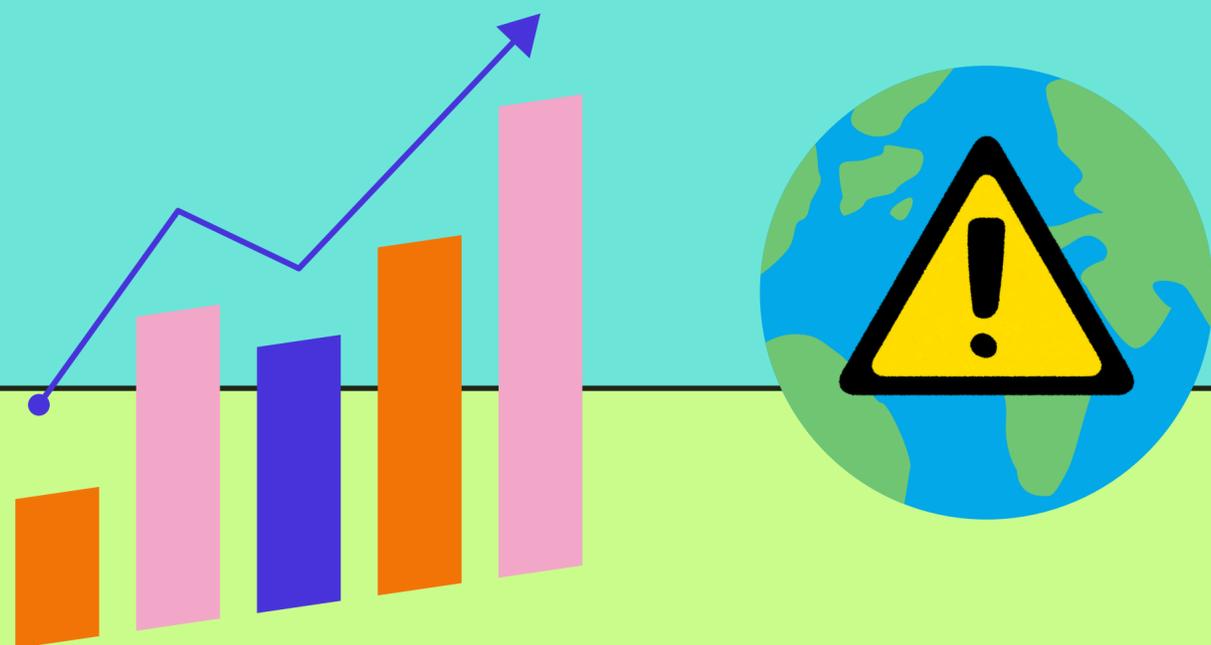
Obesity Day

OBESITÀ PEDIATRICA: FERMIAMOLA PRIMA CHE CRESCA!



Il **10 ottobre** ricorre l'**Obesity Day**, la giornata nazionale rivolta alla sensibilizzazione sull'obesità e il sovrappeso in età pediatrica.

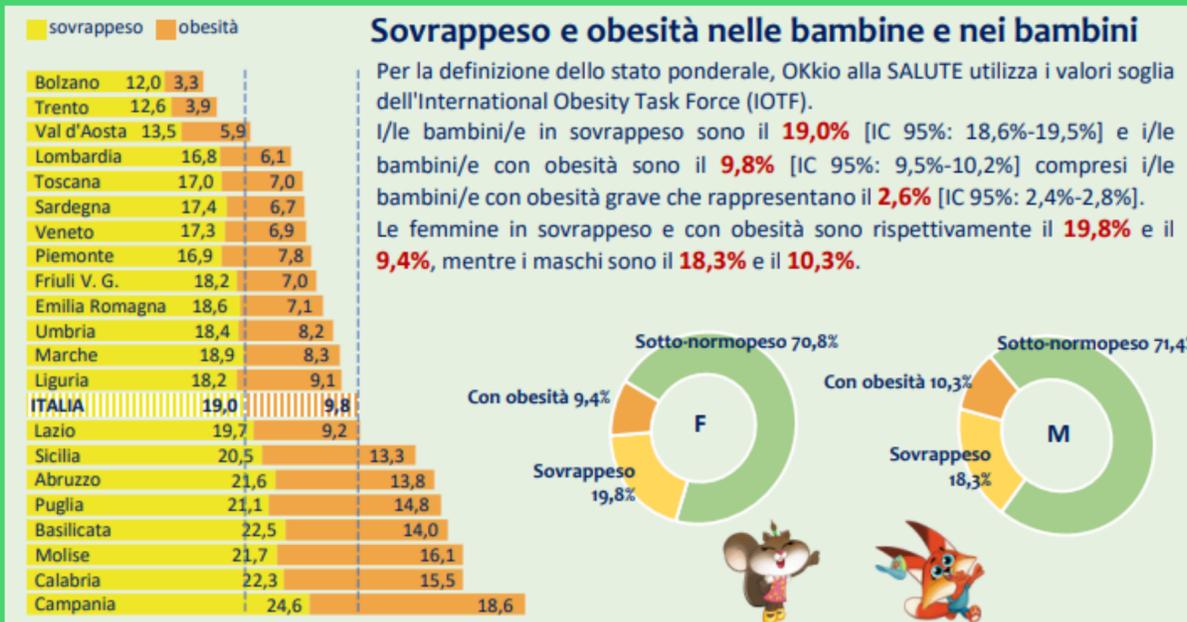
La sua prevalenza è in costante e preoccupante **aumento**, tanto da rappresentare una vera e propria **emergenza a livello mondiale**.



Questo problema di salute **coinvolge anche i bambini e gli adolescenti**, con importanti **ripercussioni sulla loro salute presente e futura**.



Risultati Okkio alla SALUTE 2023





CONSIGLI COMPORTAMENTALI E ALIMENTARI PER PREVENIRE L'OBESITÀ PEDIATRICA

1

**In gravidanza evitare
l'eccessivo incremento di peso**

Qualora fossi in sovrappeso consulta il tuo medico di famiglia



2

**Se possibile allattare al seno
i bambini per almeno 6 mesi**



3

**Aumentare il consumo di
verdura e frutta di stagione**
(almeno 4-5 porzioni al giorno)



4

Limitare il consumo di carni processate (salumi)
(meno di 1 volta la settimana)
Preferire la carne bianca
(1-2 volte la settimana)



5

**Incrementare il consumo di legumi secchi
o freschi come secondo piatto**
(almeno 3-4 volte la settimana)



6

**Incrementare il consumo di pesce
di piccola taglia e pesce azzurro**
(almeno 2-3 volte la settimana)



7

**Limitare il consumo di bevande
zuccherate e succhi di frutta**
Limitare il consumo di alcol
(occasionalmente)



8

**Incrementare il consumo di
cereali integrali**
(1-2 porzioni ai pasti principali)



9

**Limitare il consumo di cibi ultra-processati e
confezionati ricchi in grassi e zuccheri e
poveri in nutrienti sani ("cibo spazzatura")**



10

**Aumentare il movimento
e l'attività fisica**
(30 minuti tutti i giorni)

