

10 OTTOBRE 2025

Campagna Nazionale di Sensibilizzazione per la Prevenzione dell'Obesità

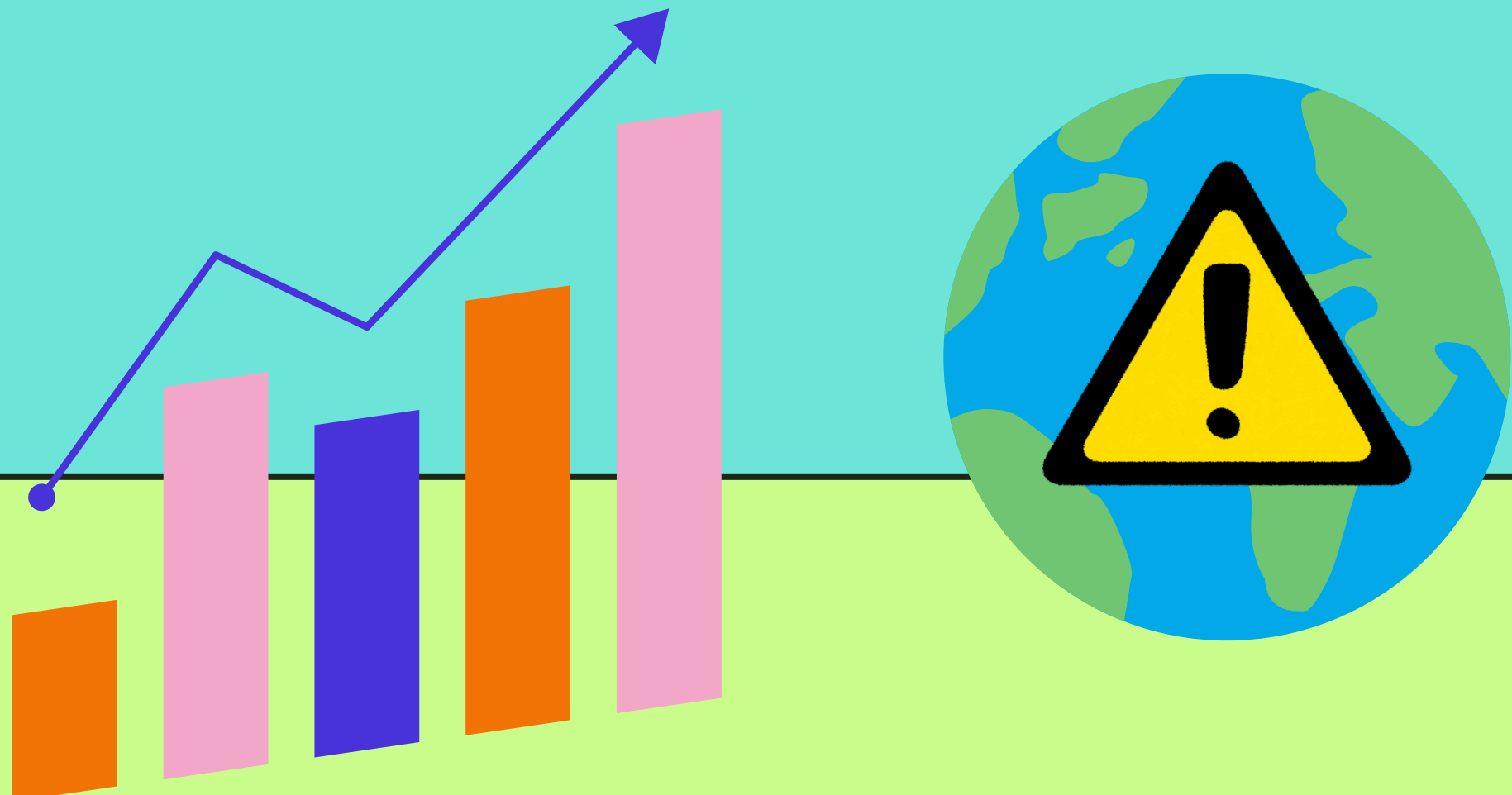


Obesity  
Day

# 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.

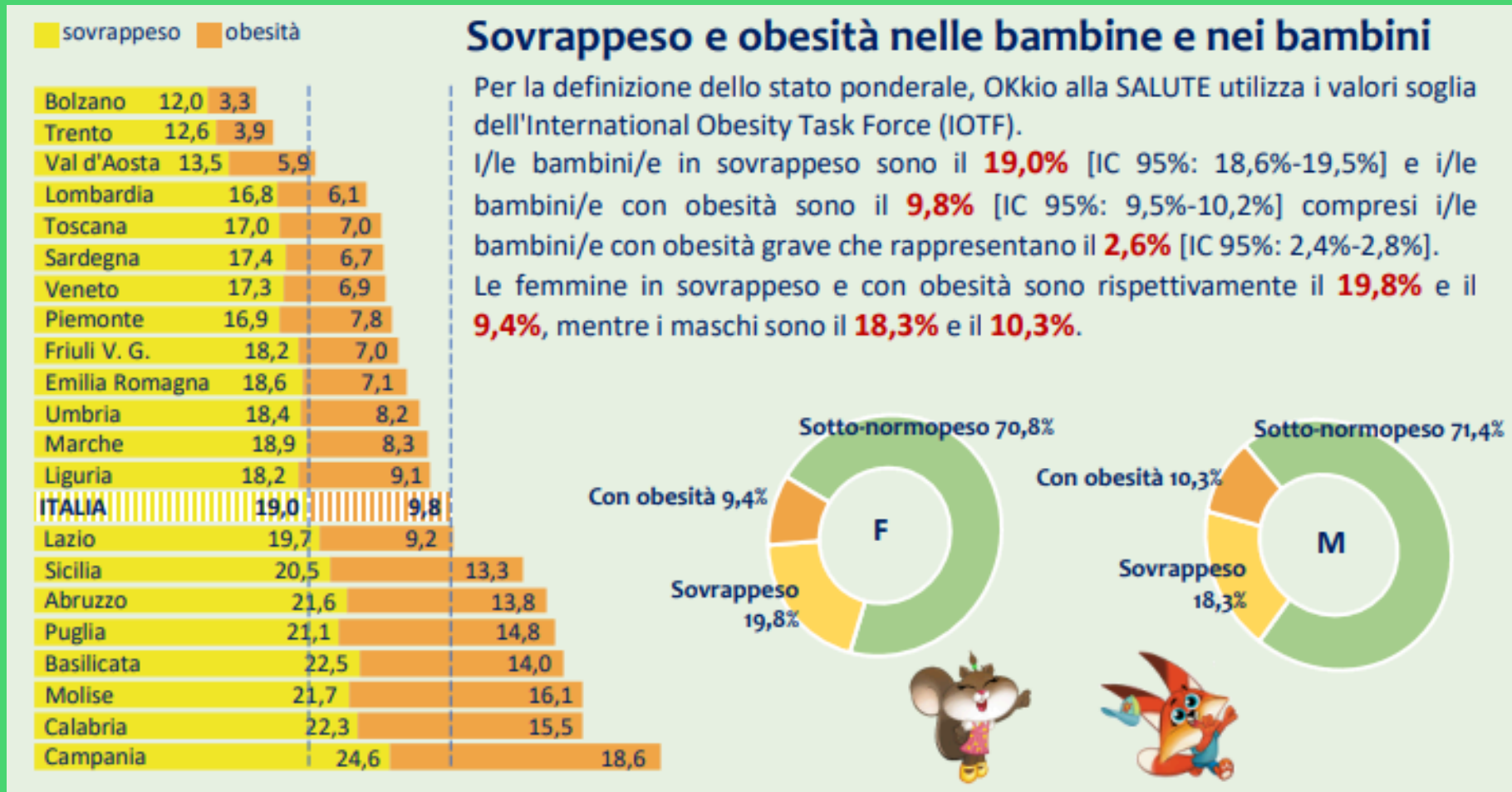
La sua prevalenza è in costante e preoccupante **aumento**, tanto da rappresentare una vera e propria **emergenza a livello mondiale**.



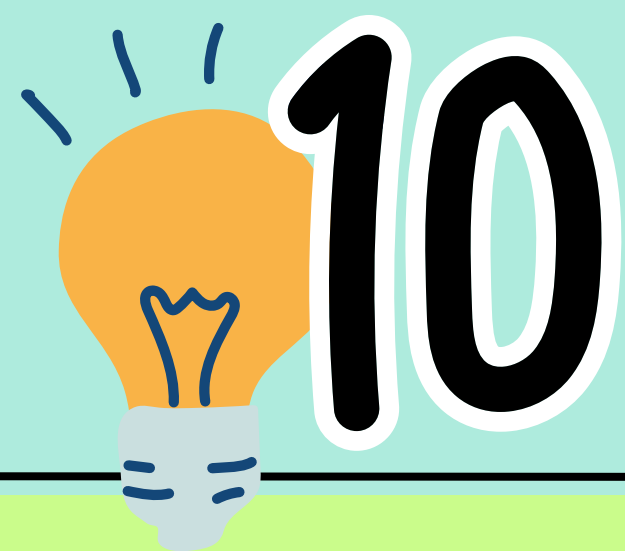
Questo problema di salute **coinvolge anche i bambini e gli adolescenti**, con importanti **ripercussioni sulla loro salute presente e futura**.



## Risultati Okkio alla SALUTE 2023







# CONSIGLI COMPORTAMENTALI E ALIMENTARI PER **PREVENIRE L'OBESITÀ PEDIATRICA**

Società Italiana di Pediatria Pediatrica



1

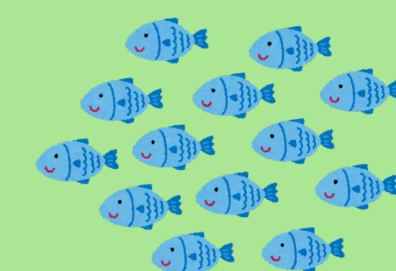
**In gravidanza evitare  
l'eccessivo incremento di peso**

Qualora fossi in sovrappeso consulta il tuo medico di famiglia



6

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



2

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



7

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



3

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



8

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



4

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



9

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



5

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



10

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

