



2008-08-25 16:11

ECCO LA RICETTA ANTI-OBESITA' BIMBI

Tredicimila passi al giorno e non oltre 2 ore davanti alla tv

(ANSA) - ROMA, 25 AGO - Tredicimila passi al giorno e non piu' di due ore davanti a tv e videogames: e' la ricetta anti-obesita' per bambini dei pediatri americani. E funziona davvero: ricercatori dell'universita' dell'Iowa hanno sottoposto a una serie di test 709 bambini tra i 7 e i 12 anni, scoprendo che queste semplici regole permettono di ridurre di 3-4 volte il rischio di sovrappeso. In particolare, tra i bambini piu' diligenti il peso forma e' stato superato solo dal 10% dei maschi e dal 20% delle femmine.