

Per la prima volta, nel mondo, i bambini obesi sono più di quelli sottopeso

Per la prima volta nella storia recente della nutrizione globale il problema non è più soltanto la fame: oggi, nel mondo, i bambini obesi hanno superato quelli sottopeso. A certificarlo è un rapporto dell'UNICEF che racconta meglio di qualsiasi statistica quanto siano cambiati i sistemi alimentari negli ultimi anni.

I numeri [raccontano](#) una trasformazione profonda. Oggi circa 188 milioni di bambini e adolescenti tra i 5 e i 19 anni nel mondo, pari a quasi **un ragazzo su dieci**, vivono con obesità. Nel frattempo la diffusione del sottopeso nella stessa fascia d'età è scesa al 9,2%, mentre l'obesità ha raggiunto il 9,4%, invertendo una tendenza che per decenni aveva visto la malnutrizione dominare il quadro.

Il fenomeno non riguarda solo i Paesi ricchi. Se in passato il sovrappeso infantile era associato soprattutto alle economie più sviluppate, oggi cresce rapidamente anche nelle nazioni a reddito medio e basso. Nel mondo, circa **391 milioni di bambini e adolescenti** risultano in sovrappeso, un dato [più che raddoppiato](#) negli ultimi vent'anni.

Alla base di questa trasformazione c'è un cambiamento radicale nei sistemi alimentari. L'accesso sempre più diffuso a **cibi ultraprocessati**, bevande zuccherate e snack ad alto contenuto calorico ha modificato le abitudini nutrizionali di intere generazioni. In molti contesti urbani il cosiddetto cibo spazzatura è diventato più economico e disponibile rispetto agli alimenti freschi, mentre la pubblicità rivolta ai più giovani e la crescente sedentarietà amplificano il problema.

Le conseguenze, in prospettiva, potrebbero essere catastrofiche. L'obesità infantile è associata a un **aumento del rischio** di diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, ipertensione e disturbi metabolici, patologie che fino a pochi decenni fa colpivano soprattutto gli adulti. In molti casi, inoltre, il sovrappeso sviluppato durante l'infanzia tende a persistere nell'età adulta, con ripercussioni sulla salute e sulla qualità della vita. Anche l'**Italia** non è immune. Secondo diverse rilevazioni, più di un bambino su quattro è in sovrappeso e circa uno su dieci è obeso, numeri che collocano il Paese tra quelli con le percentuali più alte in Europa.

Di fronte a questo scenario, gli esperti insistono sulla **necessità** di interventi strutturali. Tra le soluzioni proposte figurano politiche che limitino la diffusione di cibi ultraprocessati nelle scuole, regolamentazioni più severe sulla pubblicità rivolta ai minori, promozione dell'attività fisica e accesso facilitato a [diete sane e sostenibili](#). Anche l'educazione alimentare nelle famiglie e nei sistemi scolastici viene indicata come uno strumento chiave per invertire la tendenza.

Per la prima volta, nel mondo, i bambini obesi sono più di quelli sottopeso

Nel frattempo, c'è chi in Europa sta già provando a cambiare la situazione, con leggi che tentano di arginare il problema. La **Norvegia** nel 2025 ha approvato una legge che vieta la pubblicità di alimenti e bevande non salutari rivolta ai minori di 18 anni. Il **Portogallo** nel 2019 ha introdotto una legge che limita la pubblicità di cibi ad alto contenuto di zuccheri, sale e grassi ai minori di 16 anni, definendo soglie nutrizionali precise per stabilire cosa è "cibo non salutare". Il **Regno Unito** ha introdotto una legge all'inizio di quest'anno con il divieto di pubblicità di junk food in TV prima delle 21:00 e restrizioni online per proteggere i minori. In **Belgio** dal 2026 sono entrate in vigore regole più severe sulla pubblicità alimentare rivolta ai minori, che vietano la promozione di prodotti considerati non salutari ai minori di 16 anni. Un'iniziativa simile è stata proposta in **Danimarca** nel 2025, ma non è ancora stata approvata. La **Svezia** non ha una legge specifica sul junk food, ma ha una delle normative più severe in Europa sulla pubblicità ai minori: quella diretta ai bambini sotto i 12 anni è vietata, indipendentemente dal prodotto. Infine l'**Ungheria** dopo aver introdotto una tassa variabile su questi alimenti nel 2011, l'anno scorso ha introdotto il divieto di vendita di energy drink ai minori di 18 anni. In **Italia** l'unico provvedimento è la tassa sulle bevande zuccherate, introdotta con la legge di bilancio del 2020, ma mai entrata in vigore a causa dei continui rinvii.

Se per decenni la sfida globale, mai vinta, è stata sconfiggere la fame, oggi il problema è diventato molto più complesso e il sorpasso dell'obesità sul sottopeso tra i più giovani racconta proprio questo: non stiamo semplicemente mangiando di più, stiamo mangiando peggio.



Mario Catania

Giornalista professionista dal 2011, si occupa di inchieste, reportage e attualità. Ha lavorato per la carta stampata, per l'online e come videoreporter, spaziando dalla cronaca alla politica e tematiche ambientali. Autore di libri e saggi, per *L'Indipendente* coordina i lavori del mensile.