



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Da un'analisi sulla quantità e la qualità dei dati utilizzati per mettere a punto le “Linee guida sull'attività fisica, i comportamenti sedentari e il sonno per bambini sotto i 5 anni di età” emergono poche evidenze scientifiche di qualità a supporto delle raccomandazioni e delle soglie indicate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità



Bologna, 5 agosto 2024 - Le soglie indicate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) rispetto al tempo da dedicare all'attività fisica, alle attività sedentarie e al sonno per i bambini fino a 5 anni sono supportate da evidenze scientifiche molto limitate. A sottolinearlo è un gruppo di ricerca guidato da studiosi dell'Università di Bologna, che ha analizzato gli studi utilizzati per la messa a punto delle “Linee guida sull'attività fisica, i comportamenti sedentari e il sonno per bambini sotto i 5 anni di età”, pubblicate dall'OMS nel 2019.

Dall'analisi degli studiosi - pubblicata sullo [European Journal of Clinical Investigation](#) - emerge che delle dieci raccomandazioni contenute nelle Linee guida, cinque non sono basate su risultati scientifici

significativi, e le rimanenti sono basate solo su studi specifici sull'obesità infantile. Inoltre, otto delle dieci soglie indicate nel documento non sono supportate da nessuno studio con risultati scientificamente solidi.

“Questi risultati non devono essere interpretati come un tentativo di screditare i benefici di uno stile di vita salutare nei primi anni di vita, né di minimizzare il lavoro degli esperti che si occupano di questo complesso campo di studio - chiarisce Lamberto Manzoli, professore al Dipartimento di Scienze Mediche e Chirurgiche dell'Università di Bologna, che ha coordinato lo studio - Le soglie raccomandate rispetto al controllo dei comportamenti e agli interventi di salute pubblica sono però al momento supportate da evidenze molto limitate”.

Le Linee guida pubblicate dall'OMS sono state realizzate grazie all'impegno di gruppi di lavoro che, in modo rigoroso, si sono basati su tutte le evidenze scientifiche disponibili sui temi trattati. Le raccomandazioni indicate nel documento, sulle quantità ideali di attività fisica, sedentarietà e sonno per i bambini fino a 5 anni, sono un importante strumento per gli operatori sanitari, per gli educatori, per i genitori e per i decisori politici al fine di promuovere uno sviluppo ottimale dei più piccoli in senso fisico, cognitivo e socio-emozionale. Ma la solidità di queste raccomandazioni dipende dalla solidità dei dati scientifici sottostanti.

Questi elementi diventano particolarmente rilevanti soprattutto nel momento in cui le Linee guida indicano precise quantità di tempo che i bambini dovrebbero dedicare all'attività fisica, alle attività sedentarie e al sonno. Perché queste soglie possono essere adottate a livello nazionale e internazionale per definire scelte politiche di salute pubblica.

“Sicuramente l'utilizzo di soglie precise è utile per indirizzare in modo chiaro le decisioni da prendere e i comportamenti da adottare, mentre vaghe raccomandazioni sugli stili di vita sani sono più difficili da mettere in pratica - dice ancora Manzoli - La nostra indagine mostra però che per validare le soglie indicate in queste Linee guida servono ulteriori studi e dati rigorosi: gli educatori e i decisori pubblici dovrebbero quindi bilanciare le indicazioni delle Linee guida con una più generale attenzione alla quantità e alla qualità dell'attività fisica e del sonno per i bambini fino a 5 anni, piuttosto che concentrarsi sul raggiungimento di uno specifico target”.

Lo studio, dal titolo “How strong is the evidence supporting the WHO Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep in Early Childhood?”, è stato pubblicato sullo *European Journal of Clinical Investigation*, ed è stato svolto in collaborazione da ricercatori dell'Università di Bologna (Alessandro Bianconi, Matteo Fiore, Cecilia Acuti Martellucci, Laura Dallolio e Lamberto Manzoli) e

dell'Università di Ferrara (Annalisa Rosso, Enrico Zauli e Maria Elena Flacco).