
Sovrappeso infantile

Autore: Maddalena Triggiano Petrillo

Fonte: Città Nuova

«Il nostro primo figlio di dieci anni è in sovrappeso. Ci rendiamo conto di aver fatto degli sbagli nella sua alimentazione. Quando era piccolo temevamo sempre che non mangiasse abbastanza e così abbiamo permesso un eccesso di dolci. Ora non vorremmo ripetere lo stesso errore col secondo figlio. Può darci qualche consiglio?».

Emanuela - Bari

Il sovrappeso fra i bambini è crescente, a causa dello stile di vita alterato sia dalla sedentarietà che dall'offerta di cibo ipercalorico. Succede spesso alle famiglie di rendersi conto troppo tardi che queste due cause sono state molto presenti nella vita dei figli. Lo stile alimentare che si è creato durante la crescita è diventato così molto sbilanciato, ma in modo lento e quindi poco visibile nel suo divenire.

Il sovrappeso e l'obesità si instaurano con piccoli scarti quotidiani tra le entrate e le uscite del bilancio calorico. La sedentarietà fa il resto. Ci verrebbe spontaneo pensare che tutti i bambini giocano, corrono e saltano, ma molti bambini oggi possono essere condizionati dai "piaceri passivi", come la fruizione di tivù e video giochi, fino a rinunciare ai giochi di movimento. Alcune caratteristiche delle cure materne e paterne nel campo dell'educazione alimentare possono senz'altro essere riviste alla luce di quanto sappiamo essere utile per la crescita delle autonomie e della salute.

In un bambino alcune cause del "mangiare troppo" sono il bisogno di consolarsi e rassicurarsi, il non essere stato abituato a scegliere quanto e quando mangiare (per una eccessiva pressione su di lui), il consumare cibo davanti alla tivù, la solitudine...

Come prevenire? La regola numero uno è valorizzare il nostro rapporto col bambino, più di ogni altra cosa. Nulla, nemmeno la nostra preoccupazione per la sua salute, viene prima di questo. L'obiettivo educativo dovrebbe essere quello di costruire in lui sia la salute fisica che la salute del rapporto tra lui e il cibo, e tra lui e noi genitori. La nostra massima cura deve essere posta nel lasciare che il bimbo possa sentirsi autonomo rispetto al cibo, e non condizionato dal nostro pensiero. Quindi i commenti negativi sull'aspetto del bambino («troppo magro», «troppo grasso») non aiutano mai.

Aiuta invece il mangiare insieme, eliminando le raccomandazioni e vivendo il pasto come un momento gratificante di comunione, un'offerta di amore concreto e senza ansie.

spaziofamiglia@cittanuova.it