
Dimagrire in vacanza

Autore: Vittoria Siciliani

Fonte: Città Nuova

Un progetto di educazione alimentare in provincia di Teramo aiuta i bambini e le loro famiglie.

Le vacanze scolastiche sono un tempo difficile da gestire per i genitori che lavorano. A chi affidare i bambini prima e dopo le ferie? Chi può contare sui nonni deve considerarsi fortunato, idem per chi trova posto in campi estivi non particolarmente onerosi. E poi c'è comunque il problema di impiegare nel modo meno noioso possibile – per i bambini – il tempo trascorso in casa, tra tv e playstation, il frigo e la dispensa a portata di mano, un incentivo a consumare poche energie acquisendo, per contro, tante calorie. Obesità ed eccesso di peso, problemi per il 35 per cento dei bambini italiani, trovano infatti in questo contesto estivo un grande alleato. E dunque, se nel corso dell'anno si cerca di correre ai ripari, anche nel periodo estivo non si dovrebbe abbassare la guardia.

Un progetto particolarmente significativo in questo senso, che va avanti da 15 anni, è quello promosso e realizzato dal Centro di auxologia e nutrizione dell'Unità operativa pediatrica dell'ospedale di Atri (Teramo), in collaborazione con il Dipartimento di prevenzione della Asl teramana. Si tratta di un percorso di rieducazione alimentare che coinvolge genitori e figli con una serie di incontri sul cibo e la partecipazione a campi estivi, laboratori teorici e pratici, che si rivelano di particolare efficacia. «L'obiettivo non è il dimagrimento – precisa il dott. Mario Di Pietro, primario pediatra dell'ospedale di Atri – ma insegnare a chi partecipa a prendere buone abitudini a tavola, aiutando anche a recuperare fiducia sulla propria possibilità di riuscire a dimagrire. Nel 95 per cento dei casi, infatti, l'obesità infantile non dipende da cause organiche o genetiche, ma da un'alimentazione sbagliata e dalla sedentarietà».

Un'equipe di pediatri, nutrizionisti, dietisti, psicologi, insegnanti di educazione fisica operano su tre livelli: educazione alimentare, motoria ed emotiva. Riscoprire il sapore degli alimenti, ritrovare il gusto di muoversi e imparare a controllare le proprie emozioni: questi i cardini del progetto.