

L'obesità infantile: cause, rischi, rimedi

di **Angela Ganci** - Psicologa psicoterapeuta, mediatrice familiare
angela.ganci@virgilio.it



L'obesità infantile è una patologia della moderna società del benessere, che deriva da vari fattori. Innanzitutto, una cattiva ed eccessiva alimentazione in cui prevalgono i grassi, soprattutto nei primi due anni di vita, dopo i quali, secondo la ricerca moderna, il numero delle cellule adipose resterà invariato per tutta la vita, quindi, l'aumento di peso diviene un problema inevitabile. Insieme all'iperalimentazione la situazione si complica per la sedentarietà tipica delle attuali società tecnologiche. In età precoci le conseguenze di un'alimentazione sregolata sono tali da influenzare l'intera esistenza. Accanto a problemi respiratori e dell'apparato digerente, si devono sottolineare disturbi psicologici come la vergogna del proprio corpo, che si tende a nascondere. Tale disagio porta il bambino a chiudersi in se stesso per il timore di essere deriso, spingendolo all'uso alternativo, spesso esclusivo, di pc e tv, che limitano le relazioni sociali e stimolano la fame di dolci e zuccheri. Il bambino obeso sarà un adulto insicuro, con una bassa autostima, triste, divenuto vittima di un problema che non sa risolvere e di cui preferisce non parlare. In tale contesto, l'unica risposta efficace è una corretta azione educativa dello stile alimentare che coinvolga tutta la famiglia: di solito, infatti, il bambino obeso è figlio di genitori obesi o fortemente in sovrappeso. Genitori che tendono, spesso, a sottovalutare il problema ed a preferire un figlio cicciotello ad uno magro, credendo erroneamente che i chili in più equivalgano ad una salute di ferro. A tale scopo una figura molto importante, accanto al pediatra, è lo psicologo che sensibilizzi la famiglia sugli effetti nocivi dell'iperalimentazione, puntando, con la collaborazione di tutti, a modificare gradualmente le cattive abitudini alimentari ed uno stile di vita poco attivo, aiutando a non colpevolizzare il piccolo se cederà, talvolta, alla tentazione di mangiare troppo. Alcune semplici tecniche da adottare: non premiare il bambino con troppi spuntini, specialmente se ricchi di zuccheri; spronarlo a camminare e a fare le scale, piuttosto che prendere l'ascensore; svuotare cucina e frigorifero da cibi troppo calorici (patatine, merendine, ecc...) e sostituirli con alimenti più sani e nutrienti (cereali, frutta, ecc...); fare del pasto un momento di pausa per stare insieme e parlare, visto che quando si guarda la televisione non ci si accorge di quanto e di cosa si mangia.