

## Educazione

Sottolineare i difetti estetici dei ragazzi sortisce scarsi risultati

**S**e un adolescente è sovrappeso, cosa possono dire o fare i suoi genitori per essergli d'aiuto? A non saperlo, a chiederselo, sono gli stessi ricercatori, che pure unanimemente riconoscono il fondamentale ruolo della famiglia quando si tratta del peso dei figli. Da qui l'idea di alcuni esperti dell'Università del Minnesota (Usa) di sentire su questo argomento il parere di qualche decina di genitori di adolescenti già alle prese con il problema. La conclusione cui sono giunti gli autori dello studio, appena pubblicato da *Journal of Nutrition Education and Behavior*, è che per aiutare i ragazzi a dimagrire i genitori non dovrebbero proprio più parlare di peso. Soprattutto di quello degli adolescenti stessi.

L'argomento suscita infatti nei ragazzi emozioni negative quali tristezza o rabbia che non aiutano certo a risolvere il

## Adolescenti/1 Niente imposizioni ma obiettivi condivisi

# Volete far dimagrire i vostri figli? Non parlate di peso

### I consigli degli esperti

#### Le strategie efficaci

- Adottare in famiglia un'alimentazione salutare e uno stile di vita attivo
- Limitare alimenti e bevande ricchi di zuccheri e grassi e con basso potere saziante
- Favorire l'accettazione delle diversità sia di aspetto che di pensiero
- Supportare l'adolescente nel percorso di cambiamento con lodi e premi

#### Gli errori da evitare

- Ricorrere a regimi alimentari restrittivi, imporre attività motorie non gradite
- Consentire ai ragazzi di saltare i pasti, proporre un'alimentazione monotona
- Focalizzare l'attenzione sui «chili persi» dall'adolescente. Avere fretta di «vedersi» i risultati
- Fare paragoni o commenti negativi relativi al corpo

problema. Ma allora, che cosa fare? «Questa è una delle domande che i genitori ci pongono più spesso», sottolinea Rita Tanas, pediatra endocrinologa, coordinatrice del Gruppo di studio Obesità della Società italiana di endocrinologia e diabetologia pediatrica.

«Anzi, delusi da svariati tentativi di mettere a dieta i figli, i genitori — prosegue Tanas — ci portano i ragazzi proprio

con questa richiesta: "Glielo dica lei che è sovrappeso e deve fare la dieta, visto che non mi ascolta". Pensare di rivolvere la questione così, con le imposizioni dietetiche, causa solo conflitti e sofferenze senza alcun risultato nel lungo periodo. Il primo passo verso il successo consiste invece nell'accettare il fatto che il sovrappeso del ragazzo è un problema comune, da affrontare insie-

me, in famiglia, evitando qualunque critica sul corpo e riducendo i sensi di colpa di tutti. Io dico ai genitori che il messaggio da dare ai figli è uno solo: "Sei bellissimo!". E quanto al "fare", suggerisco l'adozione di uno stile di vita più sano in generale che fa bene a tutti, anche ai magri». «Il primo punto dal quale partire, — continua Tanas — come d'altronde affermano anche i genitori coinvolti nello studio, è l'attenzione all'ambiente domestico, che deve essere reso più salutare, per esempio aumentando la disponibilità di alimenti e snack sani, come frutta e verdura; proponendo l'acqua al posto delle bibite; offrendo ai ragazzi alternative piacevoli alla sedentarietà».

Un ultimo consiglio: essere sempre pronti ad incoraggiare i figli ed essere i primi a mettere in pratica, con il sorriso, ciò che si predica.

C. F.

Il numero

## Aumentano i diabetici anziani Per loro servono cure su misura

In Italia il diabete di tipo II colpisce 3 milioni di cittadini, 1 su 3 ha un'età superiore ai 65 anni e il 25% ha più di 75 anni. È quanto emerge dal rapporto «Anziani con diabete» nell'ambito del progetto «Annali Amd» dell'Associazione medici diabetologi (Amd). Il rapporto analizza i dati relativi ai 250 centri di diabetologia

in Italia, per un totale di quasi 415 mila persone con diabete di tipo II. «I dati raccolti — avverte Carlo Giorda, presidente Amd — mostrano con chiarezza quanto sia difficile tracciare un iden-

titikit preciso dell'anziano con diabete». La ricerca ha evidenziato che nella popolazione anziana la qualità dell'assistenza è buona. Gestire in maniera efficace un anziano con diabete, però, vuole dire anche confrontarsi con persone più fragili che richiedono modalità di cura diverse. «Il numero di farmaci cresce all'aumentare dell'età — dice Maria Antonietta Pellegrini, coordinatore del Gruppo Amd Diabete nell'anziano —. Dopo i 65 anni, oltre il 40% delle persone prende 5 o più farmaci, per il diabete e i disturbi concomitanti come pressione alta e ipercolesterolemia». Servono cure ad hoc.

### 415 mila

Tante sono le persone con diabete di tipo II curate in 250 centri di diabetologia in Italia. I malati di diabete II sono 3 milioni in tutto e 1 su 3 ha più di 65 anni



Per saperne di più  
Associazione medici diabetologi  
[www.aemmedi.it](http://www.aemmedi.it)

stampa | chiudi

STUDIO USA

# Quando il disordine alimentare non è prerogativa degli adolescenti

*Anche le donne sopra i 50 anni spesso manifestano comportamenti alimentari estremi*

MILANO - Un cattivo rapporto con il cibo non sarebbe una prerogativa delle teenager. Con il sopraggiungere della maturità tale legame non sempre migliora e, in certi casi, un disordine alimentare sconosciuto nell'adolescenza potrebbe fare capolino proprio dopo i 50 anni. Lo sostengono alcuni ricercatori americani in uno studio pubblicato sulle pagine dell'.

**LO STUDIO** – All'Università del Nord Carolina, Cynthia Bulik, direttrice dell'Eating Disorders Program, insieme con alcuni colleghi ha indagato sui comportamenti legati al cibo e sul grado di soddisfazione nei confronti del proprio corpo di oltre 1.800 donne americane sopra i 50 anni. Per più del 60 per cento delle signore considerate il peso aveva un'influenza negativa sulla vita di tutti i giorni. Lo scarso apprezzamento del proprio aspetto fisico in alcuni casi sfociava in veri e propri disturbi alimentari: dal cercare di eliminare il cibo ingerito tramite il vomito, il ricorso ai lassativi o altri sistemi riportato dall'otto per cento delle donne, fino al disturbo da alimentazione incontrollata, un compulsivo desiderio di ingerire in poco tempo una grande quantità di cibo, sperimentato dal 3,5 per cento delle partecipanti allo studio.

**COMPORAMENTI ESTREMI** - «Le ricerche sui disordini alimentari si concentrano principalmente sui giovani - puntualizza Bulik -, ma il nostro studio mostra come anche in donne mature possano essere presenti dei comportamenti estremi nei confronti dell'alimentazione potenzialmente pericolosi per la loro salute». Dai dati raccolti emerge che per molte delle donne considerate il peso sembrerebbe quasi un'ossessione, tanto da spingerne poco meno della metà a salire sulla bilancia più di due volte a settimana. Per ridurre il girovita poi, una percentuale intorno al sette per cento ricorrerebbe a metodi poco salutari come un eccessivo esercizio fisico e un numero analogo a veri e propri farmaci dimagranti. E non si tratta solo delle cinquantenni; la questione riguarderebbe anche le signore più attempate che hanno già spento 70 candeline. «Per certe donne poi - continua l'esperta -, certi disturbi alimentari, sconosciuti nell'adolescenza, compaiono per la prima volta proprio in questa fase della vita».

**CAUSE E RISCHI** – Per quale motivo però un cattivo rapporto con il cibo, spesso collegato alla fragilità psicologica e all'insicurezza giovanile, sopraggiunge nell'età della maturità? L'esasperata immagine, proposta da riviste e tv, di una donna sempre in forma e apparentemente senza età potrebbe avere un ruolo nella questione. «Spesso però - continua Bulik - a scatenare il disordine alimentare è un divorzio, una perdita, i figli che se ne vanno da casa, tutti avvenimenti che possono turbare l'equilibrio emotivo della donna. Questa considera il cibo come capace di agire positivamente sul suo umore, salvo poi disapprovare l'effetto che ha sul suo aspetto fisico». Certo è che comportamenti alimentari estremi

possono influire negativamente sulla salute, specialmente quella di un corpo non più capace di adattarsi a continui cambiamenti. I disordini alimentari possono portare a disturbi cardiovascolari, muscoloscheletrici, gastrointestinali oltre che essere causa di obesità con tutto quello che ne consegue. Difficile che un adulto chieda aiuto a un centro specializzato per risolvere queste problematiche. Gli esperti raccomandano maggior attenzione da parte dei medici alla comparsa di sintomi legati a disturbi alimentari anche nelle donne adulte poiché queste patologie, che possono minare la salute fisica e psichica, non guardano in faccia all'età.

Cristina Gaviraghi

stampa | chiudi