

DOMANDE ALLO PSICOLOGO

Sovrappeso *infantile*



di
Maddalena
Petrillo
Triggiano

■ *«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. Alcu-

ne 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? 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.

spaziosfamiglia@cittanuova.it



■ *«Stiamo per sposarci. Ci è stato consigliato di scegliere il regime di separazione dei beni, ma la cosa ci lascia perplessi. Perché partire con l'idea di avere economie separate se, come noi vogliamo, il matrimonio è la condivisione di tutta la vita?».*

Paola e Raffaele - Torino

In alcuni casi la separazione dei beni dei coniugi può garantire maggiore sicurezza economica al nucleo familiare. In caso di fallimento dell'attività produttiva di uno dei due,

■ *«Oggi è la festa del papà, eppure mi sembra che questa società sia orfana del padre o, se c'è, sembra incapace di dialogare con i figli. Lei cosa ne pensa?».*

Michela - Latina

C'è un bel libro di uno psicoterapeuta dal titolo *Il padre: l'assente inaccettabile*, ove viene sempre più evidenziata la mancanza del padre come punto di riferimento non solo per la famiglia, ma anche per la comunità, per la Chiesa e per la società. Siamo passati dalla società patriarcale del primo Novecento fino ai giorni nostri ove pare che faccia molta fatica a trovare un suo spazio ed un suo ruolo.

È ormai luogo comune sentire lamentele circa la mancanza di valori, l'assenza di regole, le difficoltà di condotta dei figli, la maleducazione sempre più evidente soprattutto in televisione. Cosa sono questi fatti se non lo specchio di una crisi che investe tutto e tutti?



S. Alavanzo/AP

VITA IN FAMIGLIA

Separazione o comunione dei beni?

la separazione dei beni evita la rivalsa sui beni dell'altro e la perdita di ogni fonte di sostentamento. Certamente però una mentalità individualistica può alimentare l'idea che è meglio tenere conti separati, non si sa mai... È da incoraggiare invece una condivisione sempre più profonda tra i coniugi: dalle qualità del carattere agli interessi culturali, dai valori profondi alle aspettative di realizzazione personale.

Anche l'aspetto economico aiuta: non si tratta di avere per forza il conto cointestato, quanto di progettare insieme come e perché fare o no una certa spesa; si tratta di gestire in modo trasparente i beni che provengono dal lavoro familiare. Non sempre sarà possibile prevedere ogni spesa: l'uno o l'altra, può decidere al momento di aver biso-

gno di qualcosa che vede in una vetrina; sempre però si può comunicare all'altro questa decisione.

Inoltre, dato il clima contraddittorio tra aria di crisi e pressione consumistica, è molto facile spendere più del dovuto. Le famiglie accumulano così debiti, con pericolo sia per l'economia familiare che per la tenuta stessa dell'unità della coppia.

LA PAROLA AI LETTORI

Separazione o comunione dei beni? Come gestire l'economia familiare?

Scrivete a:

sagr.rivista@cittanuova.it
con oggetto "Economia familiare"
o all'indirizzo di posta.

Per esperienza personale e di tante altre famiglie, ho scoperto quanto sia utile tenere un bilancio familiare con entrate ed uscite mensili. È uno strumento efficace anche per far crescere quel "noi" fondato sul dono totale di sé degli sposi e aperto all'accoglienza dell'altro, sia questo il figlio o comunque quanti circondano la coppia. Per questo infatti, le famiglie sentono spesso l'esigenza di confrontare le proprie necessità con quelle di altre famiglie che hanno di meno, cercando di offrire un aiuto.

Vi consiglio di parlare ancora a fondo di questo aspetto e di cercare occasioni di condivisione con altre coppie, per crescere come rete di famiglie solidali, seme di una società più giusta.

spaziofamiglia@cittanuova.it



di
**Letizia
Grita Magri**

MONDO BAMBINO MONDO ADOLESCENTE

Il padre

Questo vuoto e smarrimento era stato previsto anche da molti filosofi, fra i quali spicca l'analisi lucida di Nietzsche, quando aveva indicato l'arrivo di un mondo in cui la norma e la regola avrebbero ceduto il passo al caos e alla volontà di potenza degli istinti e delle emozioni. E che oggi il mondo

sia spesso dominato da una sfrenata corsa al piacere emozionale e istintivo, lo constatiamo guardando anche alle nuove malattie psichiche come la dipendenza da gioco, le manie ossessive nello shopping e le schiavitù da Internet.

Del resto, questa stessa analisi viene riportata in modo mirabile anche dal papa nella sua enciclica *Spe Salvi*, indicando il vuoto e lo



smarrimento che la società prova a causa dell'assenza dell'autorevolezza del padre.

E allora cosa fare? Iniziative come una maggior presenza in famiglia, maggior formazione e interesse in campo educativo e scolastico, fino ad un ruolo più attivo nelle relazioni con la moglie, con i figli, soprattutto nell'ambito scolastico, confermerebbero come il pa-

dre possa e debba entrare sempre più in rapporto con sé stesso e con la società per trovare un nuovo e più autentico modo di essere padre e marito.

Mi preme sottolineare una realtà che mi sembra ben evidenziata dal papa, nella seconda parte della sua enciclica quando parla della speranza. Il padre è la realtà, la norma, l'autorevolezza, la forza che porta alla speranza, che sostiene, che innalza verso valori

più alti. Il padre è la spiritualità ricca del pathos e dell'etica. E la scena più alta del padre è racchiusa nella parabola del figliol prodigo, quando, smarritosi il figlio, il padre va «tutti i giorni sul campanile per vedere se il figlio torna». Occorre questo ritorno, non per una nostalgia, ma perché il padre farà del figlio un principe, più di prima che partisse.

acetiezio@iol.it



di
**Ezio
Aceti**