

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