

L'OPINIONE DELL'ESPERTO

RICCARDO DALLE GRAVE, MEDICO PSICOTERAPEUTA:

“La famiglia deve aiutare il bambino a costruire un rapporto equilibrato con il cibo”

Che cosa hanno in comune l'obesità e i disturbi del comportamento alimentare?

L'obesità e i disturbi dell'alimentazione hanno parecchie cose in comune. La ricerca più recente ha, infatti, evidenziato che l'obesità infantile può essere un fattore di rischio per lo sviluppo di alcuni disturbi dell'alimentazione, come la bulimia nervosa e il disturbo dell'alimentazione incontrollata. Si è visto anche come chi soffre di disturbi dell'alimentazione possa sviluppare l'obesità, soprattutto quando va incontro a episodi bulimici non compensati dall'utilizzo di comportamenti eliminativi, tipo il vomito autoindotto. Queste nuove ricerche indicano la necessità di rivedere l'approccio a questi due problemi, non considerandoli come due condizioni separate ma ideando programmi di prevenzione che aiutino i giovanissimi a non andar incontro né all'obesità né ai disturbi dell'alimentazione.

Perché i disturbi del comportamento alimentare sono così diffusi soprattutto tra i più giovani?

I disturbi dell'alimentazione colpiscono in modo prevalente le ragazze adolescenti: probabilmente ciò è dovuto al fatto che le donne iniziano a mettersi a dieta proprio a questa età. I motivi per cui sono le ragazze più dei ragazzi a iniziare una dieta a questa età, dipendono dal fatto che esse tendono maggiormente a quest'età a giudicare il proprio valore in termini di peso e forma corporea. Inoltre, durante l'adolescenza, la forma corporea della ragazza si modifica in modo molto significativo rispetto a quella del ragazzo e questo la può allontanare dagli ideali estetici proposti dalla nostra società.

Che influenza ha la famiglia nella costruzione di un rapporto sereno ed equilibrato con l'alimentazione?

La famiglia ha un ruolo molto importante nell'aiutare il bambino e il ragazzo a costruire un rapporto equilibrato con il cibo. Questo avviene attraverso tre meccanismi principali. Il primo riguarda l'effetto “modello” ovvero un comportamento alimentare corretto da parte dei genitori che viene quindi seguito anche dal bambino. Il secondo è la capacità da parte dei genitori di fare la spesa alimentare in modo razionale misurato e vario evitando che in casa sia disponibile una quantità eccessiva di cibo. La terza è l'abitudine a consumare più pasti possibile insieme con il bambino.

www.merendineitaliane.it

