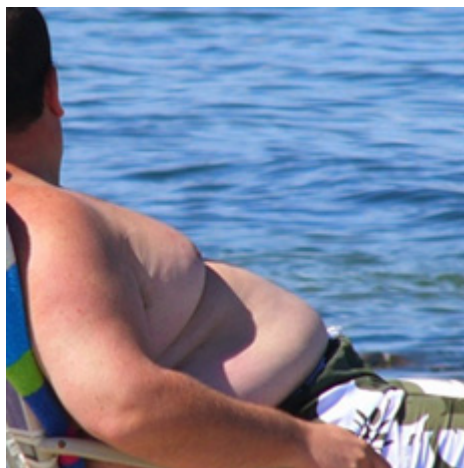


“Mettetevi a dieta, non solo per un fattore estetico”

Pubblicato: Giovedì 2 Febbraio 2012



Le cifre presentate dal **Ministero della Salute** nella sua ultima ricerca “**Okkio alla salute**” parlano chiaro: **il 23% dei bambini italiani di 8/9 anni di età è in sovrappeso, l'11% addirittura obeso**. Si tratta di una tendenza che, purtroppo, inizia presto visto che i **bambini obesi tra i 6 e i 36 mesi sono circa 1 su 5**. La situazione, inutile minimizzare, è grave: **essere in sovrappeso da bambini significa avere forti possibilità di esserlo anche da adulti**, con tutti i rischi che ne conseguono quali, per fare solo un paio di esempi tra i più significativi, diabete ed ipertensione.

Le cose non sembrano andare meglio **in provincia di Varese**. **Il 15% dei pazienti** presi in cura nel corso del 2011 **presso lo Studio Professionale Sanitario operativo a Cardano al Campo** allo scopo di affrontare i problemi legati al sovrappeso, **riguardano pazienti in tenera età**. La dott.ssa **Rachele Aspesi** – farmacista e dietista – denuncia: «La situazione pediatrica è abbastanza preoccupante e non fa che confermare i dati espressi a livello nazionale dal Ministero della Salute». Ma c'è di più: purtroppo, infatti, la rete di informazione educativa alimentare ha gravi interruzioni nel suo percorso dal momento che **la famiglia, le scuole, le mense non sempre propongono cibi sani e genuini per l'età del bambino** che, dal suo canto, non essendo ancora in grado di giudicare e decidere al meglio, accetta passivamente ciò che gli viene servito.

Ma ci sono anche buone notizie, analizzando i dati dello Studio: **la maggior parte dei bambini seguiti ha riacquisito il peso corretto**. Sono casi in cui i genitori si sono impegnati seriamente nell'insegnare abitudini alimentari adeguate, proponendo variazioni ai responsabili delle mense scolastiche e spingendo i propri figli a svolgere costantemente un'adeguata attività fisica.

Ma la lotta al grasso in eccesso non riguarda solo i piccoli. «Il 60% delle persone che si rivolgono a me lo fa per perdere peso – prosegue la dott.ssa Aspesi – ma non per imparare a nutrirsi». E proprio qui sta il nocciolo della questione: **la prima motivazione che spinge le persone – per lo più donne – a perdere peso sono di ordine estetico e psicologico, mentre solo raramente ci si rivolge ad un esperto per ragioni di salute** (quasi sempre – statisticamente – per problemi legati all'apparato gastrointestinale, ma anche per glicemia, colesterolo e trigliceridi elevati). Sono in special modo le donne a voler dimagrire, di solito prima dell'estate o delle festività. Insomma, la prova costume e l'abbuffata natalizia vincono sulle motivazioni che dovrebbero spingere a ricercare uno stabile benessere fisico. Il desiderio diventa allora quello di perdere peso in pochissimo tempo, anche a costo di sopportare sacrifici da naufrago su un'isola deserta. «Il mio lavoro, invece – prosegue Aspesi – è quello di insegnare a mangiare, perché se ci si alimenta correttamente, nelle giuste quantità, abbinando bene i cibi e imparando a riconoscere i reali bisogni del proprio corpo si riacquista benessere e,

conseguentemente, anche il peso forma».

«Per il 2012 mi auguro di poter proseguire il mio lavoro, oltre che presso lo Studio Professionale Sanitario, anche all'interno delle scuole e delle comunità allo scopo di diffondere i concetti di educazione alimentare che ci permettono di vivere meglio e più a lungo. L'obiettivo è quello di creare una rete di comunicazione nutrizionale istruttiva sul nostro territorio che parta dal nucleo familiare per arrivare alla scuola e ai medici che ci hanno in cura. Una rete di comunicazione che profumi dei cibi della nostra terra e di un rapporto corretto con la buona tavola».

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it