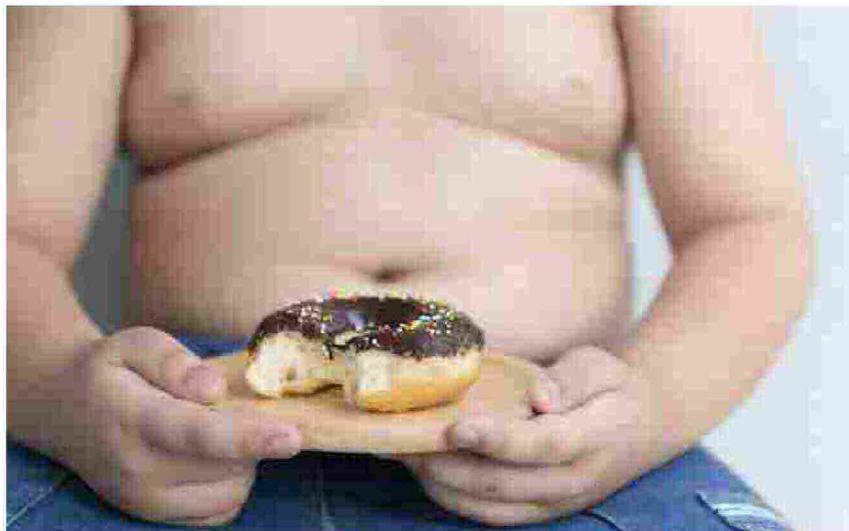


Obesity day, il sovrappeso si combatte anche con le fiabe

Oggi è la Giornata nazionale di prevenzione all'obesità, con iniziative in tutta Italia. Intanto, un libro di Teresa Denise Spagnoli spiega come insegnare l'alimentazione corretta ai bambini con l'aiuto di maghi e fatine



Obesity day, ci siamo. Si celebra oggi, **10 ottobre**, la Giornata nazionale dedicata alla prevenzione del sovrappeso e dell'obesità. Un tema che riguarda sempre più da vicino i nostri bambini. Secondo i dati del rapporto **Osservasalute 2016**, infatti, il 45,1% degli under 18 è in eccesso ponderale. Mentre l'ultima indagine dell'osservatorio ministeriale **Okkio alla Salute**, effettuata su quasi 50 mila bimbi di 8-9 anni, ha rilevato che il 21,3% del campione è in sovrappeso, il 9,3% obeso. Dunque, ha molto senso l'**Obesity day**, promosso dall'**Adi**, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. La manifestazione, centrata quest'anno sulla dieta mediterranea regionale, anche stavolta si articola in **una serie di eventi** in tutta Italia. Nella sede di San Paolo dell'**ospedale Bambino Gesù**, per esempio, dalle 9,30 alle 17,30 si potrà ricevere materiale informativo sull'argomento, nonché indicazioni dai medici e dai nutrizionisti del pediatrico. Sarà possibile, fra l'altro, sottoporsi a misurazioni antropometriche, saranno proiettati video informativi. E verranno organizzati **giochi educazionali**. La chiave ludica, del resto, è sempre la più efficace per trasmettere nozioni ai bambini. Come conferma anche una recentissima pubblicazione edita da **FrancoAngeli**.

Obesity day? Ditelo con le fiabe

Stiamo parlando del saggio "**Fiabe per... imparare a mangiare in modo sano**" (156 pagine, 20 euro), firmato dal medico nutrizionista **Teresa Denise Spagnoli**. Che ha avuto una bella intuizione: ricorrere alla **narrazione** favolistica per indurre i bambini ad alimentarsi in maniera corretta. Rispettando, cioè, i **comportamenti raccomandati** proprio da Okkio alla Salute. Che invita i bimbi - fra l'altro - a consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. A privilegiare l'acqua per dissetarsi, tralasciando le bibite zuccherate. A puntare su una prima colazione con latte, biscotti o cereali e un frutto. A fare spuntini leggeri e nutrienti a metà mattina e a merenda. Ma perché utilizzare le fiabe? Anzitutto, perché sono esse stesse un **concentrato di benessere**. Sono noti, infatti, i benefici relazionali, emotivi e cognitivi che il



speciali



Bimbi in fattoria per trovare serenità

promoted by miller



Pelle delicata, servono cure speciali

promoted by J. Ross



Stare all'aria aperta, per aprirsi al mondo

promoted by EUSVINOX



Come prevenire le infezioni degli occhi?

promoted by Klimi



Perché la pelle dei bambini è più delicata di quella degli adulti?

promoted by Gibson

bimbo può lucrare, ad esempio, dalla lettura di una storia ad **alta voce**, quando a narrare è la mamma o il papà. E non è tutto.

PUBBLICITÀ

inRead invented by Teads

Occhio alla struttura

"La loro particolare struttura", spiega l'autrice – e cioè l'alternarsi di situazioni di equilibrio, crisi e ripristino dell'equilibrio iniziale – "oltre alla descrizione delle risorse e strategie messe in atto dal protagonista", necessarie per superare le difficoltà, "attiva infatti e promuove lo sviluppo di alcune aree della nostra mente implicate nella **risoluzione dei problemi**". Le fiabe, insomma, fanno bene al cuore e alla mente. E possono fare benissimo anche alla pancia. L'importante, sottolinea Teresa Denise Spagnoli, è che contengano "messaggi positivi relativi a un **elemento salubre**" (sotto questo aspetto, la mela avvelenata di Biancaneve è fortemente diseducativa). Prevedano, oltre al lieto fine, la presenza di un aiutante magico. E siano corredate da fotografie o disegni di cibi sani. Tutti aspetti riscontrabili nel saggio. Che propone, in ogni capitolo, altrettante fiabe scritte dall'autrice e illustrate da **Cesare Lo Monaco (César)**, celebre fumettista e umorista. Poi, al termine di ogni storia, sono pubblicate due schede di approfondimento. Una per i bambini – perché il libro non è solo pensato per loro, ma anche diretto a loro – e una per gli adulti: insegnanti, genitori, nonni. Con indicazioni su una serie di **attività** che possono essere proposte ai bimbi al termine della lettura.

La regola di Arguto

Giusto per far comprendere il tono del saggio, ecco la proposta del maghetto Arguto. Che riesce a riacquistare i suoi poteri solo dopo essersi **alimentato correttamente**. E che, rivolto ai suoi colleghi muniti di bacchetta magica, prova a illustrare così quanto ha appreso dalla sua esperienza. "A colazione se in forma vuoi stare, come un Re devi mangiare. Uno spuntino a metà mattina, con yogurt o frutta sarà piccino. Un pranzo da Principe non ti scordare, è un pasto nobile da consumare. Poi la merenda sarà leggera, con latte o frutta per giungere a sera. E infine la cena da poverello... Dormirai bene e resterai snello". Ecco la **regola aurea** di Arguto: "Cari ragazzi, se la seguirete, bene e in salute voi crescerete". E l'Obesity day diventerà una manifestazione sempre meno necessaria.

Fulvio Bertamini

..... Hits

