

Starbene  
**Kids**  
psico

Testo di **Enrica Belloni**



Marka

# SE TUO FIGLIO MANGIA TROPPO

## 5 psico-consigli

Cosa fare di fronte a un bambino in sovrappeso? Sbagliato ossessionarlo con la bilancia, dicono gli esperti. Che ci spiegano quali sono le strategie vincenti

**F**lavio, 7 anni, è un bambino cicciottello. Uno dei piccoli italiani sovrappeso che, dicono le statistiche, rappresentano il 30 per cento della popolazione in età scolare. Costituzione? Non solo. Lo dimostra la sua colazione al sacco portato in gita scolastica: tre panini, bibita, merendina e le caramelle. La mamma, che amorevolmente la prepara, sembra non vedere il problema, cosa che accade a quattro genitori su dieci.

Anna ha cinque anni con qualche chilo in più e il pediatra ha deciso di metterla a dieta. Inizialmente tutto ok: la piccola è dimagrita, fino a raggiungere un peso normale. Poi qualcosa si è inceppato: la

separazione di mamma e papà ha mandato in tilt i suoi meccanismi di controllo e, dopo anni di restrizione, la bimba non sapeva più distinguere i segnali del corpo: la vera fame dalla voglia di cibo.

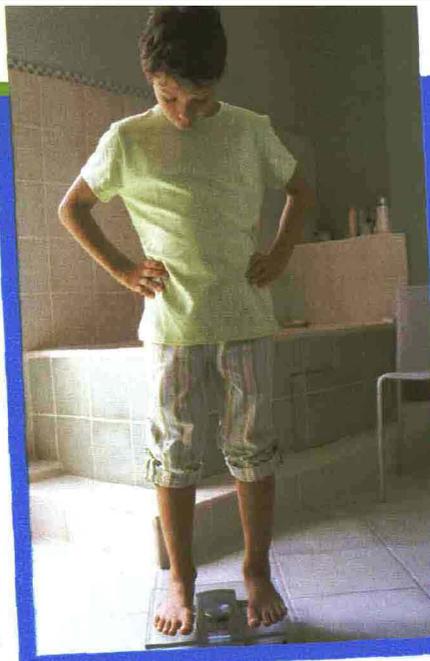
Storie vere, che ci raccontano quanto conti l'atteggiamento di chi sta intorno a un bimbo sovrappeso. Ma cosa si deve fare di fronte a un piccolo mangione che accumula chili, con il pericolo di trasformarsi in un adulto a rischio diabete e disturbi cardiovascolari? Lo abbiamo chiesto a Marina Vignolo, pediatra, autrice del libro *Mi piace piacermi, bambini e sovrappeso* (Franco Angeli, 400 pagine, 36 €) e a Patrizia Todisco, esperta in disturbi del comportamento alimentare.

### Chiediti quando ha cominciato a ingrassare

È la prima riflessione che mamma e papà dovrebbero fare. «Occorre interrogarsi sul momento in cui il piccolo è andato, come si dice, "fuori traiettoria"», spiega Marina Vignolo. «Può essere l'alimentazione sbilanciata, che non dà senso di sazietà, perché apporta poche proteine e induce a fare il pieno di carboidrati o di grassi. O un problema emotivo». «Il bambino che mangia troppo, spesso ci sta comunicando qualcosa», aggiunge Patrizia Todisco. «Chiediti cosa può aver mutato il suo equilibrio: la nonna non c'è più, la

Segue >

Starbene  
**Kids**  
psico



mamma ha ricominciato a lavorare, il nuovo insegnante è molto esigente. I cambiamenti spiazzano i bambini, che si sentono protetti da quel che conoscono. Una volta individuata la fonte del disagio, parlane con lui cercando, se è possibile, di eliminare la causa o, almeno, di rassicurarla. Se il bimbo è piccolo e non può comprendere tutto, stagli vicino, fagli sentire che è protetto».

**Non usare il cibo come ricompensa**

Ci hanno abituato fin da piccoli: «se fai il bravo, ti do una caramella». Il risultato: da adulti, se siamo tristi anestizziamo il malessere con un dolcetto e finiamo per attribuire agli alimenti un'eccessiva carica emotiva, dimenticandoci che sono soprattutto una fonte di nutrimento. «Non bisognerebbe usare il cibo come mezzo per comunicare affetto, soprattutto di fronte a un bambino sovrappeso», spiega Todisco. «Occorre, invece, dare delle regole: mangiamo il gelato perché è ora di merenda, non perché sei stato bravo».

**Pensa al suo benessere, non solo al peso**

«Non concentrati sui chili di troppo ma sui comportamenti, lo stile di vita» sottolinea la pediatra Marina Vignolo. «Non serve dire "devi dimagrire": meglio fargli capire che può mangiare meglio, e meno, per crescere più sano, per muoversi e piacersi di più». Se ci concentriamo sul suo peso, sul grasso da cancellare, gli comunichiamo che dentro di lui c'è qualcosa che non va. E questo non funziona, perché gli crea un senso d'inadeguatezza.

**No alla dieta stretta**

«Una dieta rigorosa mantenuta nel tempo può essere controproducente», sottolinea Marina Vignolo. «Davanti a

**DAI IL GIUSTO PESO ALLA MERENDA**

IL PESO RAGIONEVOLE passa attraverso la distribuzione dei pasti. «Suddividendo l'energia e i nutrienti si aiutano anche i bambini sovrappeso», dice Marisa Porrini, nutrizionista. Lo conferma la scienza: da uno studio su 5mila bimbi pubblicato su *International Journal of Pediatric obesity* risulta che l'incidenza dell'obesità è maggiore nei piccoli che fanno solo tre pasti al giorno. «Gli spuntini di metà mattina e pomeriggio apportano energia ed evitano di mangiucchiare quel che capita prima di sedersi a tavola», aggiunge Porrini. Per aiutare i genitori nella scelta della merenda e delle modalità in cui proporlo, è nato il progetto *Buona Merenda di Mulinio Bianco*, che prevede un tour nelle varie città, con incontri con gli esperti, giochi educativi, distribuzione di materiale informativo. info: [www.mulinobianco.it](http://www.mulinobianco.it)

Tips

una serie di divieti, il piccolo sviluppa ansia e insoddisfazione: vorrebbe fare quel che gli viene richiesto ma ha paura di non riuscirci, sa che quelli che ama sono cibi "insani" e si sente inadeguato. Come ha dimostrato Ellyn Satter, psichiatra americana che si occupa di trattamento dell'obesità, i ragazzini in sovrappeso spesso sono quelli a cui è stato limitato l'accesso al cibo: appena si sottraggono al controllo si affrettano a mangiare di tutto, per paura di non poter mangiare dopo. Con due conseguenze: il senso di frustrazione (non ho fatto quello che mi hanno detto i miei genitori) e l'incapacità di riconoscere la fame e la sazietà.

**Un trucco pratico e vincente**

La psichiatra Ellyn Satter, dopo anni di lavoro sui bambini cicciottelli ha elaborato il concetto di condivisione delle responsabilità, una strategia che negli Usa sta dando ottimi risultati. In sostanza, i genitori stabiliscono cosa, dove e quando si mangia; il bambino decide quanto e se mangiare. Noi genitori gli garantiremo tutti i nutrienti di cui ha bisogno, lui dovrà autoregolarsi e imparerà a farlo. Condividere la responsabilità significa anche dare il buon esempio: se teniamo nella dispensa merendine e biscotti ipercalorici, non possiamo pensare che il piccolo faccia merenda con le carotine e lo yogurt magro. E se cuciniamo per tutta la famiglia le lasagne non aspettiamoci che lui mangi poca pasta, bistecca e insalata.



**Le frasi da evitare e quelle che lo aiutano**

**NO**

**Mangia che è buono.** Il bimbo non si fa ingannare, se un cibo ha bisogno di pubblicità significa che non è così gustoso.

**Per merenda hai pasticciato; scegli sempre male!** Il bambino si sente messo in discussione (lui, non le sue azioni).

**Basta stare davanti alla tv: da domani ti iscrivo a nuoto.** Lo sport si trasforma quasi in una punizione.

**Devi mangiare meno** per raggiungere il tuo peso ideale. Sbagliato: meglio porsi obiettivi realistici e graduali, che lui capisca.

**SÌ**

**Ti ho preparato la pasta, le verdure, il pesce, la frutta.** Questo è il menu di oggi. Mangia quello che vuoi.

**Tra queste merende scegline una.** Il genitore mette a disposizione una serie di alternative sane. Il bimbo sceglierà.

**Perché non andiamo a fare un giro in bici.** Oltre allo sport, bisogna proporre attività ludiche da fare insieme.

**Mamma e papà ti vogliono bene e ti aiuteranno sempre.** Così gli si comunica l'affetto e la volontà di impegnarsi con lui.