

Chiamami 33

Informazione pubblicitaria

"I bambini e il cibo. Aspetti psicologici e nutrizionali"

IL GIUSTO PESO L'INSEGNANO MAMMA E PAPÀ



di Lorella Barlaam



Farmacia n. 7 Ghetto Turco

«In Farmacia ci capita sempre più spesso di vedere bambini con un peso sproporzionato rispetto all'età e all'altezza. L'equazione "bambino grasso, bambino in salute" sembra ancora valida, nonostante sia ormai noto che l'accumulo di grasso in età infantile sia difficile da smaltire e che predisponga a diversi fattori di rischio da adulti, dalla maggiore incidenza del diabete ai problemi articolari e cardiovascolari...» ci raccontano le farmaciste della Comunale n. 7 "Ghetto Turco". «E spesso le mamme ci chiedono qualche consiglio, sull'alimentazione soprattutto...» Per affrontare questo tema, il 17 gennaio le Farmacie Alliance hanno organizzato l'incontro "I bambini e il cibo. Aspetti psicologici e nutrizionali", con l'intervento dello psicologo dott. Stefano Zucchi e della dietista Sara Biondi, presso la sala Ghetto Turco sopra il Bar Amico, in via Tommaseo /angolo via Rosmini, ore 20.30. «L'obesità è un fenomeno complesso, di origine bio-psico-sociale» ci spiega il dott. Zucchi.

In un incontro organizzato dalle Farmacie Comunali Alliance il 17 gennaio il vademecum contro l'obesità infantile

«Oltre a una predisposizione genetica e cause biologiche, sono determinanti le cause ambientali, sulle quali possiamo e dobbiamo intervenire, come l'eccessivo apporto calorico (grassi e zuccheri), la sedentarietà (televisione e videogiochi), le strategie di marketing alimentare che promuovono il cosiddetto junk-food (cibo-spazzatura), l'assenza di un'educazione alimentare equilibrata in famiglia, alcune dinamiche familiari problematiche. I fattori psicologici coinvolti nella genesi dell'obesità sono eterogenei. Secondo la psicanalista Bruch il genitore che usa il cibo come mezzo principale per placare le tensioni del figlio, lo porta a sviluppare una difficoltà a distinguere correttamente

gli stimoli di fame e sazietà: col tempo il bambino tenderà ad usare il cibo in risposta alle tensioni emotive e non solo allo stimolo della fame. Questa confusione tra emozioni e cibo è uno dei meccanismi che si riscontrano spesso nell'obesità e viene chiamata "alimentazione emotiva". Il bambino obeso è sottoposto a critiche, pregiudizi, difficoltà che lo portano a escludersi e che possono generare bassa stima di sé e senso di inadeguatezza, minori abilità sociali ed altri fattori che generalmente rinforzano l'obesità e predispongono ad altre problematiche psicologiche.» Quanto conta l'imprinting familiare? «Molto! Innanzitutto il bambino osserva il comportamento alimentare del genitore e lo apprende per imitazione, interiorizzando anche credenze, abitudini, valori intorno al cibo, stile di vita attivo/passivo, ecc. Un fattore che interferisce con lo sviluppo di un buon rapporto con l'alimentazione è l'utilizzo del cibo come ricompensa, punizione o per scopi non nutritivi ("Se fai il bravo ti compro il gelato"; "Sei stato cattivo, salti la cena"). Inoltre i genitori che controllano eccessivamente l'alimentazione ostacolano il

processo naturale del bambino ad autoregolarsi. Al di là di questi atteggiamenti la famiglia è una risorsa fondamentale per il cambiamento in senso positivo perché è l'elemento (assieme alla scuola e al gruppo dei pari, per esempio) che può filtrare le influenze dei modelli culturali e mediatici erronei, incarnando un modello sano.» Errori da evitare e "buone pratiche" da adottare... «Non esistono regole assolute, ma ci sono alcuni suggerimenti che potrebbero aiutare nella prevenzione dell'obesità in famiglia: non utilizzare il cibo come premio o punizione; limitare il più possibile il tempo dedicato a tv e videogiochi e sostituirlo con attività all'aria aperta; essere di buon esempio nello stile di vita e alimentare; evitare di affrontare durante il pasto argomenti difficili, critiche, litigi; promuovere l'obiettivo di un buon stile di vita, ma senza focalizzarsi sul peso o sull'estetica; promuovere l'assunzione di frutta, vegetali, cereali per gli snack; rendere il figlio partecipe anche delle fasi della preparazione del pasto (decidere il menù, fare la spesa insieme e cucinare). Occorre infine non sottovalutare il problema di obesità nel figlio dicendo "E' grasso di costituzione", "Tanto crescendo dimagrirà", ma impegnarsi da subito in una corretta educazione alimentare o richiedere l'aiuto di un professionista.» E presso la Farmacia n. 7, il giovedì e il venerdì, è possibile avvalersi della consulenza della biologa dott.ssa Cinzia Balducci.



...qui la Salute è più vicina



Alliance Farmacie Comunali
AMFA S.p.A - Rimini

La Scienza Farmaceutica ha attraversato i secoli. Dagli antichi speziali ai moderni Farmacisti. Una sapienza antica che continua ancora oggi

nelle Farmacie Comunali...
assistenza e informazione

nelle Farmacie Comunali...
prevenzione e servizi sanitari

nelle Farmacie Comunali...
analisi semplici prezzi contenuti

nelle Farmacie Comunali...
dal pubblico e per il pubblico, sempre

Farmacia Comunale N. 1 "San Francesco"
Via Michele Rosa 3 - Rimini - tel. 0541 24414
dalle ore 8,30 alle ore 12,30;
dalle ore 15,30 alle ore 19,30;
sabato mattina dalle 8,30 alle 12,30.
Chiusura sabato pomeriggio e domenica

Farmacia Comunale N. 2
Via Covignano 154/G - Rimini - tel. 0541 771446
dalle ore 8,30 alle ore 12,30;
dalle ore 15,30 alle ore 19,30;
Chiusura sabato e domenica

Farmacia Comunale N. 3
Via Guadagnoli 46 - Rimini
tel. 0541 386240
dalle 8,30 alle 12,30;
dalle ore 15,30 alle ore 19,30.
Chiusura sabato e domenica

Farmacia Comunale N. 4
Via Marechiese 135 - Rimini
tel. 0541 773614
dalle 8,30 alle 13,00; dalle 15,30 alle ore 19,30.
Chiusura sabato e domenica

Farmacia Comunale N. 5
Via Flaminia 48/A - Rimini
tel. 0541 382000
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 15,30 alle ore 19,30.
Chiusura sabato e domenica

Farmacia Comunale N. 6
Via Euterpe 2/H - Rimini
tel. 0541 778606
servizio 12 ore orario continuato
dalle 8,00 alle 20,00 tutti i giorni
escluso domenica e festivi

Farmacia Comunale N. 7 "Ghetto Turco"
Via Rosmini 30 - Rimini
tel. 0541 377120
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 15,30 alle ore 19,30.
Chiusura sabato e domenica

Farmacia Comunale "San Biagio"
Via Saffi 64 - Misano Monte (Rimini)
tel. 0541 602016
dalle 9,00 alle 12,30; dalle 16,00 alle 19,30.
Sabato mattina dalle 9,00 alle 12,00.
Chiusura sabato pomeriggio e domenica