

ISTITUTO SAN GIOVANNI BOSCO, CAMPOGALLIANO



il Resto del Carlino

# CRONISTI IN CLASSE

## Disturbi alimentari, troppi modelli sbagliati

*I giovani cronisti analizzano i problemi legati al peso e l'influenza dei media sui ragazzi*

**L'OBESITÀ** colpisce ogni anno migliaia di persone in tutto il mondo, interessando adulti, bambini e adolescenti. Secondo le ultime statistiche, in provincia di Modena, il 28 % dei bambini è in sovrappeso e il 17% interessa i ragazzi di 13 anni. Questo è un dato preoccupante, perché risulta in costante aumento. Secondo un dato pubblicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2008 oltre 1,5 milioni di abitanti in età adulta era in sovrappeso. Questo infatti è un problema reale, perché un bambino in sovrappeso facilmente diventa un adulto obeso, pertanto è molto importante, specialmente nell'età adolescenziale, avere una alimentazione corretta ed equilibrata per mantenere un organismo sano. L'obesità può essere causata da fattori genetici o derivare da squilibri endocrini o dall'assunzione di particolari farmaci, la maggior parte, però, di chi è in sovrappeso ha un'alimentazione scorretta o non equilibrata. Inoltre i bambini e gli adolescenti sono influenzati e condizionati dalle abitudini e dallo stile di vita familiari. E' accertato che quando entrambi i genitori sono obesi, l'80 % dei figli tende a diventarlo.

La vita frenetica riduce il tempo da dedicare alla scelta e alla preparazione di cibi sani, come frutta, verdura e di piatti preparati in ca-



sa. In più il mondo moderno offre una grande varietà di alimenti, ma i più apprezzati e consumati, soprattutto dai giovani, sono i cosiddetti 'cibi spazzatura' ovvero preconfezionati, bevande gassate, dolci, cibi fritti, quindi pieni di grassi.

**OLTRE** ad un'alimentazione poco corretta, una causa del sovrappeso è la vita sedentaria. Le nuove generazioni preferiscono trascorrere le giornate in casa, davanti a TV, playstation e computer, piuttosto che uscire con i compagni o praticare sport. Per colpa di questo problema inoltre alcuni ragazzi si trovano spesso emarginati, vengono, sovente, derisi dai compagni per la loro forma fisica, ciò li induce all'isolamento e, sic-

come non vogliono parlare del loro disagio, iniziano delle diete 'fai da te', lette sui giornali o scaricate da internet. Queste, seguite senza nessun controllo medico, sono pericolose e potrebbero portare all'anoressia oppure causare altri danni sempre gravi. Alcuni ragazzi della classe 3<sup>a</sup>B hanno svolto un sondaggio, chiedendo ai genitori, davanti alle scuole elementari, alcuni dati riguardanti la corporatura dei loro figli ed è emerso che il 6% dei bambini è in sovrappeso. Le problematiche legate all'alimentazione non riguardano soltanto l'eccesso di peso, poiché un grave problema è rappresentato anche dall'anoressia e dalla bulimia. Si tratta di gravi disturbi psicologici, frequenti soprattutto nelle ragazze tra i 15 e 25 anni. In-

fatti la donna di successo viene vista oggi come competitiva, autonoma, sicura di sé, con bella presenza fisica e magra. Tali caratteristiche non necessarie, ma entrate, ormai, prepotentemente nell'immaginario collettivo, se prese troppo alla lettera possono essere dannose, perché causano complessi, depressione e scarsa autostima.

Questo porta ad un bisogno di controllo sul proprio corpo, anche se solo apparente, inducendo le persone a digiunare o a mangiare pochissimo. Tutto ciò fa capire che i problemi alimentari sono molti e difficili da combattere. Siamo pertanto arrivati alla conclusione che, per non esserne affetti, bisogna mantenere un certo equilibrio e cercare di mangiare cibi sani in giusta quantità. Pensiamo inoltre che per evitare disturbi come l'anoressia le aziende di moda dovrebbero pubblicizzare meno le ragazze anoressiche, sostituendole con modelle più robuste, per far capire alle ragazze che una donna può essere bella e famosa senza essere necessariamente troppo magra. Per risolvere il problema dell'obesità suggeriamo una maggiore attività fisica e più attenzione da parte dei genitori, che dovrebbero offrire ai figli cibi più sani e una dieta equilibrata.

**I ragazzi delle terze A, B e C dell'istituto comprensivo San Giovanni Bosco di Campogalliano**

### ABITUDINI

#### I corretti stili di vita iniziano a scuola

**OGGI** molti ragazzi tra i sei e i sedici anni sono in sovrappeso. Questo sta diventando un vero e proprio problema; ciò accade perché i giovani preferiscono mangiare merendine, pizette e snack al posto di frutta e verdura. Gli alunni attendono con trepidazione la ricreazione per mangiare la merenda: pastine succulente, patatine, gnocco e altre leccornie. Spesso si tratta di cibi gustosi, ma poco digeribili e molto calorici. Da quest'anno la nostra scuola, per sensibilizzare i ragazzi e favorire una corretta alimentazione, ha aderito al progetto 'Mangiare Sano', installando dei distributori di merende, in cui sono dosate le giuste calorie. Ogni studente ha ricevuto una lista dei cibi distribuiti con annessa tabella dei valori nutritivi.

**L'INTERVISTA** I CONSIGLI DELL'INSEGNANTE DI EDUCAZIONE FISICA E DI UNA PEDIATRA: «VITA ALL'ARIA APERTA E CIBI SANI SIN DA PICCOLI»

## «La soluzione? Palestra, nuoto e basta videogiochi»

**IL PROBLEMA** del sovrappeso è una conseguenza della vita troppo sedentaria che conducono i ragazzi di oggi. Anche l'insegnante di educazione motoria, professoressa Bove, intervistata da alcuni alunni di 3<sup>a</sup>A, lo ha confermato. Ha inoltre aggiunto che il problema è molto grave e che riguarda soprattutto le generazioni future. I bambini più robusti infatti, si isolano nei giochi di gruppo, fanno fatica ad integrarsi, si sentono spesso a disagio ed hanno una scarsa autostima.

La prof. sostiene che tutte le attività aerobiche, come il nuoto o il fitness in palestra possono aiutare i ragazzi in sovrappeso a dimagrire. L'insegnante ritiene inoltre fondamentale il ruolo dei genitori, che devono abituare i figli, fin da piccoli, a consumare cibi sani, vari e in quantità moderate. In più, qualora si presentino delle questioni legate a squilibri ormonali o genetici, possono aiutarli appoggiandosi ai centri sanitari o di medicina dello sport.

La dottoressa Maria Cristina Fregni, pediatra di Campogalliano, facendo riferimento anche ad alcune statistiche, ci ha detto che condivide pienamente ciò che vie-

ne affermato, ovvero che sono molti i bambini in sovrappeso, problema rilevato anche su alcuni dei suoi pazienti e, in modo particolare, dai 6/7anni agli 11/13, con particolare rilevanza nei bambini di sesso maschile.

Ha notato che questo fenomeno è in crescita e che una persona si può definire 'obesa' quando il peso supera del 20% il peso ideale, in riferimento all'indice di massa corporea (B.M.I. = rapporto peso/quadrato dell'altezza). Tra le cause che generano questo problema ci sono le cattive abitudini alimentari, i ritmi e lo stile della vita moderna. Lei cerca di arginarlo, consigliando di tenere controllata la crescita dell'interessato, promuovendo una corretta abitudine alimentare fin dalla prima infanzia, l'attività sportiva e la vita all'aria aperta.

La dottoressa ci ha infine riferito di essere molto preoccupata per la generazione videogiochi, perché una vita sedentaria non è salutare ed è un fattore di rischio per i ragazzi, nonché per i futuri adulti. A tutto questo però si può trovare soluzione, l'importante è intervenire subito su tanti fronti, creando una rete di progetti con un obiettivo comune!

### IL PARERE DELL'ESPERTO

#### «Obesità, fenomeno globale»

**'GLOBESITÀ'**, termine individuato dall'Organizzazione mondiale della Sanità per indicare come il fenomeno dell'obesità abbia ormai raggiunto una dimensione globale e 'diabesità', altro neologismo che sottolinea la sempre più frequente e precoce unione dell'obesità con il diabete; con questi due concetti il professor Andrea Vania, dell'Università La Sapienza di Roma, ha introdotto la sua relazione al Convegno 'Siamo quello che mangia-

mo?' presso il Palazzo dei Musei di Modena. «Non è solo il diabete a preoccupare, poiché il bambino con obesità è a 'rischio salute' per tanti aspetti dalle dislipidemie all'ipertensione, dai disturbi respiratori e del sonno ai problemi ortopedici e così via. All'obesità sia del bambino sia dell'adulto si accompagna, sovente, un disagio psicosociale. Noi pediatri vediamo per i bambini obesi meno opportunità sia a scuola, sia nello sport e nella vita sociale».