



In collaborazione con il «Programma promozione salute» delle Aziende sanitarie modenesi, coordinato dal dott. Giuseppe Fattori. Per domande e proposte: g.fattori@ausl.mo.it

LA PAGINA

## DELLA SALUTE



# Bimbi e peso in eccesso Il problema si risolve a tavola e facendo sport

«La colazione - ricorda il dottor Alberto Tripodi, medico nutrizionista dell'Ausl di Modena - è fondamentale per tutti e a maggior ragione per bambini e adolescenti, perché permette di assumere le calorie necessarie per affrontare la giornata». Modena è in media con le altre città del nord Italia, ma destano preoccupazione negli spe-

**Dottor Tripodi, partiamo dai numeri, preoccupano?**

«Sì, vanno tenuti presenti nelle numerose collaborazioni che l'Azienda Usl ha intrapreso da anni con tanti Comuni della provincia: a Pavullo, Castelfranco, San Cesario, Vignola presso le scuole dell'infanzia, Medolla, con i servizi di medicina sportiva di Spilamberto e con la stessa Mo-

dena. Gli specialisti intendono per "eccesso di peso" la somma di chi è in sovrappeso e di quanti sono obesi e insieme i dati modenesi destano preoccupazione se consideriamo che a Modena il 29,2% dei bambini di 6 anni è in eccesso di peso e il dato addirittura si spinge a 32,5% dopo 3 anni, tanto che per loro abbiamo ideato il progetto "Okkio".

cialisti l'eccesso di peso che nei bambini tra i 6 e i 9 anni arriva fino a un terzo della popolazione, mentre diminuisce per fortuna nella fase adolescenziale. Di recente, sui temi della prevenzione e stili di vita, il Ministero del Welfare ha premiato l'eccellenza dei progetti modenesi che seguono la filosofia indicata da Tripodi.

Poi fortunatamente si scende un poco con la pre-adolescenza (a 14 anni è sovrappeso il 22% dei ragazzi) e ancora negli adolescenti di 17 anni che sono in eccesso per il 17,4%».

**Quali sono le cause?**

«Le diciamo in tutte le occasioni possibili, soprattutto è poco salutare restare fermi a casa davanti al computer o davanti alla televisione, perché in questo modo non si bruciano calorie e in più si "spilucca", ossia si mangia continuamente. Ovviamente è una causa determinante dell'aumento di peso anche la pubblicità televisiva dei prodotti per ragazzi, merendine ma non solo, dopo la quale si spinge il genitore ad acquistare le marche che passano in tv».

**Del resto tra i fattori di rischio di mortalità nel nostro Paese c'è l'eccesso di peso.**

«Certamente, le principali cause di morte vanno rintracciate per il 70-80% nelle malattie croniche, vale a dire quelle cardiovascolari, il diabete e legate all'obesità, anche perché i fattori di rischio sono principalmente il fumo, l'alimentazione errata e l'attività fisica insufficiente. Dunque una vita salutare dovrebbe prevedere l'abbandono delle sigarette, unito a una capacità di mangiare equilibrato e senza eccessi, bilanciando il tutto con un'attività sportiva continua anche se non necessariamente agonistica».

**Spieghi l'importanza dell'attività sportiva.**

«Non vorrei che con attività sportiva i lettori intendessero quella agonistica, perché è sufficiente camminare in modo spedito e correre a piedi o in bici, insomma è necessario muoversi fino a sudare un po' ogni giorno, per almeno un'ora per i bambini e mezz'ora per gli adulti».

**Veniamo ai pasti, la colazione è utile?**

«È fondamentale per tutti, soprattutto per i nostri figli, pensi che secondo dati regionali recenti fanno colazione tutti i giorni, o quasi, il 94% dei bambini di 6 anni, ma a 17 anni essi calano al 70%, dato allarmante perché significa che il 30%, un terzo degli adolescenti, non fa mai o quasi mai colazione. Essa è un momento fondamentale della no-

*Ci sono alimenti che possono sostituire la carne nell'alimentazione di tutti i giorni?*

«Pasta e legumi sono un'associazione che può ben sostituire la carne, ma l'alimentazione dei bambini dovrebbe prevedere ogni tipo di alimento e non è consigliabile eliminare la carne e il pesce in modo assoluto. Si potrebbe andare incontro a rischiose carenze nutrizionali».

*Mio figlio mangerebbe solo panini nei fast-food. Che fare?*

«Il fast food per un bambi-



stra giornata perché deve permettere all'organismo di incamerare il 15-20% delle calorie che ci servono per affrontare tutta la giornata. Oltre alla colazione per i bambini, che fanno 5 pasti invece dei canonici 3, è utile anche una merenda mattutina leggera (deve rappresentare il 5% del fabbisogno quotidiano), poi si arriva al pranzo dove dovremmo mangiare per un ulteriore 30% del fabbisogno. Se salta la colazione si scambussola l'intera giornata, perché poi viene molta fame in tarda mattinata e conseguentemente non si mangia più a pranzo».

**Quali consigli dà per i ci-**



Alberto Tripodi, è responsabile dell'Unità operativa Nutrizione, Servizio igiene, alimenti e nutrizione dell'Ausl di Modena

**bi durante i pasti del mattino?**

«Anche qui siamo alle solite, utili raccomandazioni: appena alzati va bene mangiare latte o yogurt insieme a un prodotto da forno, oppure frutta. Per la merenda del mattino i ragazzi dovrebbero preferire proprio la frutta, magari portandosela da casa,

anche se in alcune realtà come Vignola, Pavullo, Castelfranco, alcune aziende della grande distribuzione per alcuni periodi forniscono gratuitamente la frutta alle scuole».

**E le verdure e il pesce?**

«Altri alimenti fondamentali: di verdure, secondo le linee guida fornite dall'Inran, l'Istituto nazionale per la ricerca sull'alimentazione e la nutrizione, ne vanno mangiate almeno 2 o 3 porzioni al giorno, praticamente a ogni pasto. Infatti, tra frutta e verdura, andrebbero consumate complessivamente almeno cinque porzioni al giorno. Anche il pesce fa benissimo all'organismo perché in genere è poco grasso e contiene invece acidi grassi salutari come gli Omega 3».

**Questi o altri consigli, ma voi operatori invece come vi muovete?**

«Collaboriamo attivamente con la scuola, le varie associazioni e le amministrazioni locali per fare cambiare comportamenti perché, lo ricordo, bisognerebbe non mangiare sempre le stesse cose, meglio avere una dieta equilibrata e variata e una regolare attività fisica fin da piccoli per non entrare in un vero e proprio circolo vizioso. Quale? Un bambino obeso diventa più facilmente un adulto obeso, il cui figlio avrà molte possibilità di divenire anch'esso obeso. Noi dunque lavoriamo, anche se non è semplice, sui comportamenti e le abitudini sedimentate: fondamentale è fare passare il giusto messaggio ai più piccoli e sono ovviamente importantissime istituzioni come la scuola e la famiglia, ma incide ad esempio anche la programmazione urbanistica. Necessario contrastare l'ambiente obesogeno attuale, dunque i Comuni, e molti già lo fanno, dovrebbero investire maggiormente su spazi all'aperto oppure realizzare più percorsi pedonali o piste ciclabili per una mobilità sostenibile». (Stefano Luppi)

*mo colazione al bar anziché a casa. E' grave?*

«Meglio alzarsi un po' prima e fare una sana colazione a casa tutti assieme. È un pasto importantissimo e alla propria tavola è più facile offrire alimenti meno grassi come latte o yogurt, biscotti, cereali, prodotti da forno con marmellata, senza creme, e frutta. Meglio, comunque, far colazione al bar ogni tanto che saltarla».

In collaborazione con Conad e Modena Radio City

L'OPINIONE

## IL MALATO COLPEVOLIZZATO

di Sandro Spinsanti \*

Considerare malattia e morte come parti della vita, quella cittadina-za onerosa che ci costringe a riconoscerci "cittadini di quell'altro paese", per usare le immagini di Susan Sontag, non fa parte delle modalità più diffuse di affrontare ciò che minaccia la salute.

Abbiamo bisogno di cercare un colpevole: trascendente (spiriti malvagi o divinità) o immanente (un medico incompetente o altri responsabili umani). Se c'è la malattia, ci deve essere un colpevole. Forse perché la capacità di manipolare l'altro attraverso il senso di colpa è una delle abilità più coltivate dai fanatici di qualsiasi stampo. O forse perché i sensi di colpa sono dolorosamente necessari, tanto da sentirsi inadeguati ad affrontare la realtà senza la difesa che ci forniscono.

L'associazione malattia, morte e colpa risorge immutata da tutti i rivestimenti culturali che assume. Le agenzie della colpevolizzazione sono cambiate nel tempo. In Occidente la religione ha svolto per secoli questo ruolo. Allo storico Jean Delumeau dobbiamo un ritratto del "cristianesimo della paura", quale impresa della Chiesa post-medievale di riconquistare il mondo mediante un raffinato lavoro di colpevolizzazione. Gli stati morbosi e la morte sono stati capisaldi di questa "pastorale della paura".

Il tramonto della religione quale forma condivisa della cultura occidentale ha permesso ad altre agenzie di prenderne il posto quali strutture colpevolizzanti. L'analisi che Sontag ha dedicato alle spiegazioni psicologiche del cancro è insuperata: «Le teorie psicologiche della malattia sono un mezzo poderoso di gettare la colpa sul malato. Spiegare ai pazienti che sono loro stessi la causa, involontaria, della propria malattia significa anche convincerli che se la sono meritata».

Oggi è diventato raro imbattersi in quella psicologia da rotocalco che attribuisce, per esempio, l'autismo dei figli alle madri incapaci di far giungere loro calore affettivo o il cancro alla repressione delle emozioni. In compenso, la divulgazione dei media imperversa nell'attribuire la malattia all'una o all'altra abitudine alimentare. Alla medicina viene attribuito un ruolo di moralizzazione. Con l'aiuto, ben volentieri prestato, dei divulgatori, la medicina è venuta sviluppando una visione etica della vita che interferisce con dimensioni dell'esistenza che dovrebbero essere lasciate a scelte private.

Ecco la più aggiornata versione della colpevolizzazione: la malattia colpisce chi non si impegna a conoscerla, ricorrendo alla sterminata offerta di screening, check-up e diagnosi precoci, o chi se l'è cercata con il proprio stile di vita. La presunzione, che si presenta come trionfo di una razionalità che promette il controllo sulla vita, non esita a fare ricorso a programmi "educativi" che riescono a far sentire in colpa o a disagio il soggetto che assume comportamenti giudicati non sani.

La colpevolizzazione si presenta come una seducente scorciatoia per rispondere alle domande che ci poniamo sulla malattia. Può darsi che dia risposte che amiamo ascoltare. Ma le domande non sono quelle giuste.

\* direttore rivista "Janus"

## IL TEST

Sole: i luoghi comuni da sfatare



- 1) Gli indici di protezione alti non fanno abbronzare?
- 2) I prodotti solari servono solo a non scottarsi?
- 3) I solari aiutano sempre a proteggere la pelle dai danni provocati dal sole, anche se siamo già abbronzati?
- 4) A parità di indice di protezione tutti i solari sono uguali?
- 5) Qualche lampada UVA prima dell'esposizione "prepara" la pelle al sole?

LE RISPOSTE

- 1) Falso: ci si abbronzano anche usando uno schermo totale, in maniera più graduale e meno intensa, ma più uniforme e più duratura.
- 2) Falso: oltre a proteggere dai raggi UVB, responsabili delle scottature, i prodotti solari proteggono dalle radiazioni UVA, causa di danni cellulari profondi e irreversibili.
- 3) Vero: una abbronzatura troppo rapida è sintomo di un trauma subito dalla pelle, i cui meccanismi di riparazione naturali, sottoposti a "superlavoro", sono meno efficienti. Quindi in effetti si è molto meno protetti. Anche abbronzata, la pelle NON è protetta dagli UVA né dai danni al DNA cellulare.
- 4) Falso: è fondamentale che un solare contenga filtri UVA, oltre che UVB, e che i filtri siano fotostabili. Alcuni filtri non fotostabili perdono capacità protettiva dopo soli 10 minuti di esposizione!
- 5) Falso: le lampade UVA ossidano solo la melanina superficiale che non filtra i raggi UVA, che causano, con il loro potere mutageno, l'invecchiamento accelerato della pelle.

Fine prima parte  
Fonte: Federfarma Modena  
Associazione sindacale titolari di farmacia  
della provincia di Modena

## IN PILLOLE

no è molto allettante, per diversi motivi che in gran parte vanno oltre il cibo che vi si consuma. Occorre un po' di tempo e di buona volontà per parlare ai propri figli e fargli capire che certi alimenti vanno moderati, e che una pizza tra amici può essere altrettanto divertente e accattivante".  
Per la fretta, a volte faccia-