

Le risposte di dietista e psicologa alle domande dei ragazzi del Liceo Scientifico Galilei

a cura della  SPE

# Progetto Etruria Sma-Aidap per una corretta alimentazione

**V**a avanti suscitando grande interesse la campagna d'informazione finanziata dalla cooperativa Etruria Sma e realizzata con il contributo professionale e l'esperienza di Aidap, Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso. Il progetto ha lo scopo di sensibilizzare giovani e consumatori a adottare comportamenti alimentari consapevoli. L'attività di prevenzione dei disturbi dell'alimentazione nelle scuole superiori della città di Siena, ha interes-

sato questa settimana il Liceo Scientifico "G. Galilei", coinvolgendo le classi seconde (II A e II D) e terze (III A e III D). Al termine della lezione, le dottoresse Aidap hanno invitato i ragazzi a scrivere le domande che avrebbero voluto porgli e cui non è stato possibile rispondere durante l'incontro. La pagina di oggi sarà dedicata esclusivamente a chiarire gli interrogativi degli studenti del Liceo Galilei, attraverso le risposte della dott. Simona Calugi, psicologa e della dietista Monica Federico.

## Alimentazione e abitudini alimentari

**È sufficiente mangiare solo un piatto di pasta per pranzo? (Classe III D)**

L'assunzione di un solo gruppo alimentare, come quello dei carboidrati nel caso della pasta, può portare ad una sensazione di sazietà minima ed alla mancanza di alcuni gruppi alimentari, se questi non sono reintegrati nell'arco della giornata. Una soluzione bilanciata potrebbe essere quella di aggiungere un buon quantitativo di grana o un condimento, - tonno, ricotta, sempre con verdure ed olio extravergine d'oliva - in modo tale di ricavare un pasto che possa contenere tutti i nutrienti essenziali (carboidrati, proteine e grassi) e soprattutto che dia un maggiore senso di sazietà.

**Se non abbiamo la possibilità di fare attività fisica, come può l'alimentazione influire su un corretto stile di vita (ad esempio non ingrassare)? (Classe III A)**

Ognuno di noi ha il suo peso corporeo, che è fisiologicamente regolato e la cui variazione (aumento o diminuzione) stimola una potente risposta biologica determinata dalla genetica e finalizzata a ripristinare i livelli di partenza. In termini scientifici, diciamo che ogni individuo ha il suo "peso naturale", cioè quel peso che si può mantenere senza seguire una dieta restrittiva od usare altri comportamenti non salutari di controllo. Quindi, anche se un soggetto non fa attività fisica, ma continua a mangiare seguendo le sue abitudini alimentari non ha variazioni di peso. A questo proposito, la "Teoria del set-point" ci dimostra che il peso corporeo è relativamente stabile nel tempo; esso sarebbe regolato attorno ad un punto fisso (set-point) da complicati meccanismi fisiologici che si oppongono a qualsiasi tentativo deliberato di modificarlo.

**È normale sentire lo stimolo della fame quasi continuamente? (Classe III D)**

Il primo passo in caso di fame è cercare di valutare obiettivamente se la fame è di tipo biologico o emotivo. Che significa? Se la fame è biologica è possibile che ci siano stati dei comportamenti non salutari, come saltare i pasti o ridurli drasticamente. In questo caso, non appena sarà ripresa l'alimentazione regolarmente e introdotte le giuste quantità di carboidrati, proteine e grassi, la fame si farà sentire ad intervalli regolari (circa ogni 3-4 ore) piuttosto che in ogni momento. Può anche succedere che altre situazioni, che niente hanno a che fare con la fame, possano spingere a mangiucchiare. Alcune persone iniziano a mangiare perché si sentono sole, annoiate, stressate, stanche o arrabbiate.

## I disturbi dell'alimentazione

**Quali sono le cause principali dei disturbi dell'alimentazione? Sono maggiormente legati ad aspetti psicologico-familiari? (Classe III A)**

Le ricerche sembrano indicare la presenza di una predisposizione genetica e di un ampio numero di fattori ambientali. Sullo sviluppo di un disturbo alimentare, purtroppo non si sa ancora nulla sui processi causali individuali coinvolti e come i fattori genetici interagiscono con quelli ambientali. Ciò che, ad oggi, si conosce, è un legame tra alcuni fattori di rischio e lo sviluppo dei disturbi dell'alimentazione. I fattori di rischio generali (sesso femminile, adolescenza, vivere in una società occidentale) sono condizioni non modificabili che aumentano in generale il rischio di sviluppare una patologia; ci sono fattori di rischio specifici (avere familiari che seguono diete, frequentare ambienti che enfatizzano la magrezza) che sono presenti solo nei disturbi dell'alimentazione, mentre fattori di rischio generici (caratteristiche dell'infanzia, disturbi psichiatrici, problematiche relazionali in famiglia, eventi distruttivi, abusi sessuali o fisici) che, però possono essere presenti anche nello sviluppo di altri disturbi psicologici/psichiatrici.

**Come possiamo aiutare gli amici in difficoltà con il cibo ed emotivamente? (Classe II A)**

Quando un adolescente ha problemi di tipo psicologico ad affrontare il cibo, si parla nella maggior parte dei casi di disturbi dell'alimentazione, quali la bulimia o l'anoressia. Le persone che soffrono di problemi alimentari manifestano numerosi problemi emotivi (ansia, depressione, rabbia, vergogna) e una forte tendenza ad isolarsi. Per questo necessitano di un continuo supporto. Da questo punto di vista, i compagni di classe possono esercitare un ruolo importante nel fornire un appoggio emotivo, dare incoraggiamento, compagnia e consigli. Ecco alcune suggerimenti: aiutate il vostro amico/a a trovare un modo per comunicare il problema ai genitori o ad una persona maggiorenne (insegnati o amici); parlando con lei/lui cercate di focalizzare la conversazione su interessi salutaris - scuola, amici, hobby, vacanze, ecc - piuttosto che sul peso, le diete o le forme del corpo; esprimete ciò che vi preoccupa in modo franco e diretto e non punitivo e critico nei suoi confronti; evitate di etichettare le persone ed esprimere giudizi e cercate di motivare il vostro amico/a a ricercare un aiuto terapeutico.



## I pregiudizi

**Il pregiudizio contro l'obesità è un fenomeno diffuso e sballata, ma comune. Come possiamo evitare di avere pregiudizi? (II A)**

Nei confronti dell'obesità, purtroppo, esiste una forma di pregiudizio socialmente accettata.

Molti sostengono che bisognerebbe superarla, ma si tratta di un compito arduo, sia a causa dei messaggi fuorvianti che ci arrivano dalla televisione e dai giornali, sia delle numerose credenze false e stereotipate, ma ormai molto radicate nella nostra cultura. Quello che possiamo fare è cercare di avere informazioni più chiare e scientifiche possibile e, grazie a questo, imparare a riconoscere il pregiudizio. Proviamo ad analizzare alcuni concetti. In numerosi studi condotti sull'obesità è emerso che le persone

obese non mangiano più di quelle normopeso; inoltre è stato evidenziato che i fattori genetici sembrano essere molto importanti nella determinazione del livello di peso corporeo di un individuo, in una quota del 30%. Sebbene l'obesità sia gravata da numerose complicanze mediche e sia correlata con un aumento del rischio di malattie cardiovascolari e di mortalità, recenti studi hanno osservato che per abbassare significativamente il rischio metabolico e cardiovascolare è sufficiente una riduzione del 10% del peso corporeo, e che non è necessario il raggiungimento del peso ideale. Le persone obese inoltre non hanno più problemi psicologici di quelle normopeso; quando tuttavia questi problemi si presentano, non sarebbero la causa dell'obesità, bensì la conseguenza del pregiudizio sociale nei confronti di essa.



[www.etruria-sma.it](http://www.etruria-sma.it)



Associazione Italiana Donatori dell'Alimentazione e del Peso