

GASLINI, CAMPAGNA PER I BAMBINI DAI 6 AGLI 11 ANNI

«Così mia figlia batte i chili di troppo con un gioco a premi»

La mamma: rischiava di diventare obesa

LA STORIA

DANIELA ALTIMANI

MAMMA Stefania è contenta. Sua figlia sta vincendo la battaglia col sovrappeso che ne faceva una candidata all'obesità e la includeva nella ricerca che quantifica in uno su tre i bambini italiani che pesano troppo e in 400.000 (il 12% del totale), di cui 5.000 in Liguria, gli obesi tra i 6 e gli 11 anni di età.

Invece Giorgia, che ha esattamente 11 anni, «sta imparando a decidere quando, quanto, cosa mangiare». Non è dimagrita a vista, non era l'obiettivo, anche perché, considerata l'età, è in piena crescita, «ma ora - spiega la mamma - sa distinguere tra massa grassa e massa muscolare, vede ridursi la prima e aumentare la seconda, capisce come evolve il suo corpo. A 15, 16 anni il suo peso sarà normale». E in buona salute. Sarà soprattutto una ragazza che ha fatto pace con mamma e papà, che non discute a pranzo e a cena per strappare un bis di pasta, che sa regolarsi a tavola con naturalezza. «Se un giorno mangia le patatine fa più moto per smaltire e il giorno dopo si orienta su una merenda meno calorica, più sana».

Prima non era così. Eppure Stefania è sempre stata una mamma attenta al cibo. Perfino troppo. «Sia io sia mio marito - racconta - tendiamo al sovrappeso quindi lei era

geneticamente predisposta. Bisogna accettarlo questo fatto genetico. È il punto di partenza. Ma subito non l'avevo capito, quando mia figlia aveva 9 anni sono andata al Gaslini e ho chiesto una dieta per lei. Quanti grammi devo darle di questo, quanti di quello... A casa nostra erano vietate merendine e patatine, niente pasti davanti alla tv, c'era e c'è lo sport, ma non funzionava lo stesso. «Mangi quello

**ALLEANZA
PRO-BIMBI**
**Prevenzione
realizzata
in accordo
con
i farmacisti**

E poi? «Poi abbiamo partecipato al progetto del Gaslini "Mi piace piacermi", sei incontri organizzati dalla dottoressa Vignolo, tre per bambini e genitori insieme e tre riservati ai soli genitori. Abbiamo imparato a riflettere su cose sulle quali prima non avevano riflettuto. Non abbiamo stravolto le nostre abitudini alimentari, tutto sommato abbastanza corrette, le regole sono le stesse, abbiamo capito che le imposizioni non portano a nulla».

Ora Giorgia va a fare la spesa con la mamma, sa leggere le etichette, conosce ciò che mangia ed è protagonista di un gioco che le ha fatto guadagnare due bei regali, «un paio di pattini e un costume per Hal-

loween. Il prossimo obiettivo - spiega Stefania - è un cane...». Si tratta di un gioco a punti: «Se oggi mangia la banana per merenda al posto della focaccia, guadagna 3 punti, ogni sera o il giorno dopo facciamo un breve bilancio. Raggiunto un certo punteggio finale c'è la ricompensa». «Il premio dei premi, ma quello arriverà col tempo, sarà la stessa regolazione del peso».

Pare che il sistema dei «rinforzi simbolici», studiato negli Stati Uniti, dia buoni risultati con i bambini obesi. Su questo metodo si basa la nuova campagna per la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità infantile, progettata in collaborazione da Istituto Gaslini (col suo centro dedicato alla pre-

venzione dell'obesità) e Federfarma. E presentato ieri. A novembre in tutte le farmacie genovesi viene distribuito un depliant-lavagnetta col gioco del «5.2.1.0.» (5 porzioni di frutta o verdura al giorno, non più di 2 ore davanti agli schermi, tv, videogiochi, gameboy, 1 ora di movimento al giorno, 0 bevande zuccherate).

I farmacisti inviteranno i bambini a disegnare sull'argomento, esporranno i disegni in farmacia, i bambini avranno in dono una confezione di Gormiti o di Cuccioli cerca amici, offerti da Giochi Preziosi, Latte Oro e Parmalat, sponsor della campagna. Sul galeone, ormeggiato al porto antico, per tutto novembre sono previsti laboratori ludici a tema.

Perché la volontà a volte non ba-

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

sta. C'è il rischio di cadere in tentazione, di fare uno strappo alla regola. D'accordo, nelle diete moderne è concesso un pasto alla settimana libero o quasi. Ma senza regole, gli strappi diventano sempre più ravvicinati, e non ci si accorge quando ormai si è perso il controllo. Ecco, appunto: alla volontà va abbinato un lavoro di natura psicologica. Un sistema premiante, al raggiungimento dei risultati. Una sorta di patente a punti. Solo che, guadagnandoci in salute, ci si guadagna anche in beni - materiali o meno - che servono da stimolo.

altimani@ilsecoloxix.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Cara mamma
Caro papà ...**

Se siete come la grande maggioranza dei genitori, vi preoccupate di far crescere i vostri figli in modo sano e felice. Ma sapete che il modo migliore per farlo è attraverso la prevenzione?

Il modo migliore per prevenire le malattie è attraverso la prevenzione. E la prevenzione è un gioco a premi. Con la differenza che qui si vince sempre. E si vince in salute.

Per questo il Gaslini ha creato il gioco a premi "5.2.1.0". Un gioco a premi che vi aiuta a prevenire le malattie e a far crescere i vostri figli in modo sano e felice.

5.2.1.0

Un gioco a premi che vi aiuta a prevenire le malattie e a far crescere i vostri figli in modo sano e felice.

Impara e gioca

Il gioco a premi "5.2.1.0" è un gioco a premi che vi aiuta a prevenire le malattie e a far crescere i vostri figli in modo sano e felice.

Il gioco a premi "5.2.1.0" è un gioco a premi che vi aiuta a prevenire le malattie e a far crescere i vostri figli in modo sano e felice.

In farmacia scopri il

Il gioco a premi "5.2.1.0" è un gioco a premi che vi aiuta a prevenire le malattie e a far crescere i vostri figli in modo sano e felice.

Il gioco a premi "5.2.1.0" è un gioco a premi che vi aiuta a prevenire le malattie e a far crescere i vostri figli in modo sano e felice.

Il dépliant che pubblicizza l'iniziativa del Gaslini realizzata in collaborazione con Federfarma



L'ESPERTA

«FRUTTA ALL'ASILO,
NON BISOGNA ESSERE
TROPPO RIGIDI»

••• MERENDA a scuola sì o no? Il Comune ha deciso di consegnare ai bimbi in uscita dalla materne la frutta biologica che dovrebbero mangiare dopo pranzo, a merenda, e troppo spesso rimane intatta, abolendone la somministrazione diretta nelle aule scolastiche che prima avveniva alle 3 del pomeriggio.

Che ne pensano al Gaslini? «Bisognerebbe evitare la rigidità - è il consiglio di Marina Vignolo, responsabile del Centro obesità del Gaslini - L'importante è cambiare, vanno bene le merende sane, la frutta, ma ogni tanto anche il vecchio panino col prosciutto, lo yogurt e anche la vecchia classica focaccia, ricordando sempre che è un cibo ricco di calorie, non per niente la mangiavano in porto, quindi occorre misura. Ogni tanto va bene una striscetta, stile bar per capirci....». In realtà nelle materne genovesi non s'è mai distribuita focaccia a merenda ma frutta o yogurt. Allora perché abolire la sana merenda pomeridiana? «Il Comune lo fa solo per risparmiare», accusano i genitori. E il 13 novembre si sono dati appuntamento al centro Remigio Zena per organizzare la protesta.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.