



In crescita l'obesità infantile e adolescenziale

Descrizione

L'obesità infantile e adolescenziale rappresenta una sfida globale con conseguenze a lungo termine per la salute e il benessere delle future generazioni. I casi di obesità infantile e adolescenziale sono in aumento, a rivelarlo sono i recenti studi scientifici citati in questa intervista dalla Psicoanalitica e Psichiatra, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana, Adelia Lucattini. È fondamentale comprendere la gravità del problema e agire tempestivamente per invertire questa tendenza spiega Lucattini. L'impatto negativo si estende al futuro, con il potenziale di influenzare la salute e la qualità della vita delle generazioni successive. La prevenzione è cruciale per contrastare l'obesità infantile e adolescenziale.

L'obesità infantile e adolescenziale è in aumento, cosa riferiscono in particolare gli ultimi studi scientifici in merito ai potenziali rischi per la salute fisica e mentale di tanti bambini e adolescenti in assenza di una diagnosi precoce?

Due recenti studi, uno pubblicato su *BMC Public Health*, condotto su 2350 partecipanti di età compresa tra 4 e 18 anni (1213 di età compresa tra 4 e 10 anni (campione di bambini) e su 1137 di età compresa tra 11 e 18 anni e l'altro condotto dall'Imperial College su 19.000 bambini e adolescenti nati in Inghilterra, Scozia, Galles e Irlanda del Nord, hanno evidenziato che il sovrappeso nei bambini e negli adolescenti è associato ad una serie di problemi psicologici importanti come il progressivo decadimento nel rendimento scolastico e nelle relazioni sociali, una qualità della vita peggiore, la vittimizzazione da parte dei bulli, una minore autostima. Mentre gli adolescenti obesi di solito non mostrano una psicopatologia elevata, i bambini sovrappeso mostrano una depressione, ansia, problemi comportamentali, disturbo da deficit di attenzione e iperattività e disturbi alimentari. Per questo, sottolineano l'importanza di includere interventi psicologici nel trattamento del sovrappeso e dell'obesità, sia per accompagnarli nel percorso di recupero della fiducia in se stessi e dell'autostima, sia per trattare eventuali cause psicologiche sottostanti.

Crede sia importante una maggiore informazione sulle conseguenze relative ad una tendenza transgenerazionale che può continuare ad esserci inconsapevolmente, legato a cattive abitudini alimentari, alla sedentarietà e alla mancanza di sport, nonché ad un non corretto stile di vita?

Certamente, la ricerca condotta dal *Murdoch Children's Research Institute (MCRI)* e pubblicata su *The Lancet*, ha scoperto che un terzo dei bambini e degli adolescenti saranno in sovrappeso (385 milioni) o obesi (360 milioni) entro i prossimi 25 anni. La previsione equivale a 356 milioni di bambini di età compresa tra 5 e 14 anni e 390 milioni di età compresa tra 15 e 24 anni, con uno su sei che affronta l'obesità. Per questo intervento dovrebbe essere focalizzato soprattutto sulle ragazze adolescenti di età tra 15 e 24 anni, poiché attraverso il sostegno psicologico e una corretta informazione, è possibile prevenire l'obesità intervenendo sulla trasmissione transgenerazionale delle cattive abitudini alimentari, della sedentarietà e della mancanza di sport. Questo comporta benessere psicologico primario, amore per se stessi, apprezzamento del buon cibo e dell'imparare a cucinare, recupero della convivialità che parte anche dal farlo insieme (come anche lo sport) fin dall'infanzia e ad una riduzione delle patologie croniche come il diabete e gravi soprattutto cardiovascolari, che sono la prima causa di morte nel mondo.

Come il peso in eccesso può influire sulla salute mentale ed emotiva di bambini e adolescenti?

I bambini e gli adolescenti in sovrappeso o obesi spesso interiorizzano gli stereotipi sociali legati al peso e sviluppano un'immagine di se stessi, fisica e psicologica negativa. Possono sentirsi diversi dai coetanei, provare vergogna per il proprio corpo e sviluppare insicurezze, anche nelle interazioni sociali. Da non sottovalutare che il peso in eccesso può renderli oggetto di bullismo e di discriminazione, con conseguente ritiro sociale, difficoltà scolastiche e ridotta partecipazione alle attività di gruppo.

Quali sono in particolare i vantaggi di una diagnosi precoce in caso di obesità infantile e adolescenziale?

Una diagnosi precoce consente di intervenire prima che questi vissuti negativi interiorizzati si stabilizzino, li aiuta a sviluppare un'immagine corporea migliore, a prevenire il rischio di depressione e ansia. Inoltre, riduce la tendenza all'isolamento e migliora le relazioni sociali, con i coetanei, in famiglia e a scuola. Da non sottovalutare i benefici sulla salute fisica, individuare e trattare l'obesità in fase precoce riduce il rischio di sviluppare il diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari. È noto che già in età infantile, l'eccesso di peso causare ipertensione e aumentare i livelli di colesterolo.

Cosa succede da adulti se non si cura l'obesità fin dalle sue origini, vale a dire, se nasce già dall'infanzia?

Le conseguenze fisiche del sovrappeso sono ben note, vanno dal diabete di tipo 2, all'aumento del rischio di cadute, ai problemi cardiaci e all'osteoartrite. Tuttavia, non si dà ancora abbastanza risalto al suo impatto sulla salute mentale ed emotiva. L'obesità causa problemi psicologici a partire da difficoltà della vita quotidiana, ad esempio, non essere fisicamente in grado di fare le cose che si amano, come partecipare a feste, viaggiare o fare visita ad amici e familiari, può portare a un profondo senso di solitudine e maggiori difficoltà nell'affrontare le difficoltà della vita.

Esistono fattori sociali e biologici, che possono incidere sul benessere psicologico di pazienti affetti dall'obesità ?

I bambini e gli adolescenti obesi possono essere vittime di pregiudizi e stereotipi negativi, che li fanno sentire esclusi o giudicati, hanno una maggiore probabilità di essere presi di mira dai coetanei,

subendo episodi di bullismo verbale o fisico. Anche l'ambiente familiare ha un ruolo fondamentale sia nella prevenzione, che nel favorire stili alimentari scorretti. Genitori che utilizzino il cibo come ricompensa, soprattutto dolciumi ipercalorici, possono indurre una dipendenza e può contribuire allo sviluppo dell'obesità. Lo stress familiare legato a fragilità economica e povertà culturale può aumentare il rischio di un uso emotivo del cibo che diviene uno strumento per consolarsi, per compensare delle carenze affettive, per tranquillizzarsi, per affogare nel cibo le delusioni.

Come è possibile aiutarli in questi casi? Ritene sia importante un supporto psicoanalitico?

Pur tenendo in considerazione che l'obesità può anche avere una componente costituzionale, tuttavia, la familiarità da sola non è determinante, lo sono invece i disturbi psicologici primari, i disturbi bipolari e la depressione, le abitudini alimentari familiari, lo stile di vita, soprattutto la sedentarietà e l'assenza di attività sportiva. Aiutare bambini e adolescenti affetti da obesità richiede un approccio multidisciplinare, che coinvolga medici, nutrizionisti, psicoanalisti e i genitori. L'intervento non può limitarsi solo alla gestione del peso, ma deve includere il supporto psicologico per affrontare le cause emotive collegate al problema. Poiché l'obesità può avere significati profondi che vanno oltre il cibo, l'aiuto psicoanalitico è fondamentale nel fare comprendere il linguaggio simbolico con cui il bambino e l'adolescente comunicano un disagio interiore attraverso il loro corpo o bisogni inespressi. Aiuta a prendere consapevolezza insieme alle cause e anche delle conseguenze negative del sovrappeso e soprattutto a individuare e trattare precocemente un eventuale disturbo alimentare (DCA), patologia diffusa e in aumento tra gli adolescenti, che è anche una delle cause dell'obesità correlata a disturbi psicologici.

Quali consigli si sente di dare ai genitori con figli affetti da obesità infantile o adolescenziale?

Non criticare il peso del bambino e fargli sentire che il suo valore non dipende solo dalla sua immagine, cercando nel frattempo di aiutarlo a riorganizzare il suo stile alimentare;

-Non usare mai il cibo come ricompensa o come consolazione, indice di dipendenza che può mantenersi fino all'età adulta;

Evitare pasti irregolari o caotici. Il cibo si consuma a tavola, in cucina o in sala da pranzo, non sul divano o sul letto guardando un cartone animato. Mangiare davanti alla TV o al cellulare porta a un'alimentazione meno consapevole, crea disordine mentale e fa perdere il senso del limite;

-Adottare anche per se stessi un'alimentazione corretta, per la propria salute e per mostrarla ai figli, condividendola, senza imporla;

-Combattere la sedentarietà e favorire attività fisica e lo sport, magari facendolo talvolta anche insieme. Passeggiate all'aperto, andare in bicicletta, condividere momenti belli mentre si sta in movimento, aiuta a gestire il peso e fa bene al cuore;

-Avere una maggiore informazione sulla corretta alimentazione e su un sano stile di vita. Conoscere i vantaggi di una buona alimentazione, senza privarsi del piacere della tavola ma eliminando il cibo spazzatura (junk food), è importantissimo per la propria salute e il benessere dei figli;

-Chiedersi se dietro un sovrappeso vi sia un disagio emotivo, depressione o un disturbo alimentare. Consultare specialisti senza aspettare che il problema peggiori. Rivolgersi ad un nutrizionista infantile,

psicologo o psicoanalista puo' essere utile per affrontare l'obesita' in modo completo. Chiedere aiuto non e' mai una sconfitta, e' un atto d'amore e di premura nei confronti dei propri figli e di se stessi.

Marialuisa Roscino

L'agone 2024