

Da quest'anno i dietologi entrano nelle scuole per insegnare a nutrirsi in

modo sano. Ma la migliore educazione, dicono, è l'esempio ricevuto a casa

Per non far ingrassare i figli mandiamo a scuola i genitori

«In Italia un bimbo su tre è sovrappeso», spiega il nutrizionista Nicola Sorrentino (a destra, alla lavagna), «perché imitiamo il modo di mangiare americano» - «Per far dimagrire un piccolo, deve cambiare abitudini tutta la famiglia» - Come riuscirci senza troppi sacrifici

di Maria Celeste Crucilla

CMilano, settembre. All'inizio del nuovo anno scolastico il dietologo entra in classe e fa lezione a bambini, insegnanti e mamme. Era oral Seconda stime recenti, il 28 per cento dei bimbi italiani fra gli 8 e i 12 anni, quasi uno su tre, è a «rischio obesità». Di chi è la colpa? Di un eccessivo consumo di pastasciutte e intingoli? Dei modelli americani con i loro fritti e fast food? Delle madri che, pressate dal lavoro fuori casa, si affidano ai prodotti preconfezionati? Dei bambini che stanno troppo davanti alla televisione? Della solitudine che induce i ragazzi a rimpinzarsi per carenze affettive? Vediamo come ci si può difendere dal dilagare di un fenomeno

diventato ormai davvero preoccupante.

«Sì, è un problema grave», scuote la testa il professor Nicola Sorrentino, docente di Igiene nutrizionale all'Università di Pavia e coordinatore scientifico del programma *Educare per prevenire*, una serie di lezioni sulla corretta alimentazione dei giovani che si svolgono nelle scuole di Milano e provincia. «Per questo abbiamo programmato l'intervento dei dietologi nelle scuole e lo estenderemo in tutta l'Ita-

lia. Non basta, però, parlare ai ragazzi dei loro errori alimentari. Occorre educare anche le mamme e gli insegnanti. Altrimenti capita che, quando il bambino riferisce a casa i nostri consigli alimentari, i genitori fanno spallucce. Oppure succede che il bambino che porta in classe la merenda sana, come un frutto o uno yogurt, viene preso in giro dai compagni forniti di patatine alla paprika e merendine zeppe di conservanti. E tutto questo senza che i maestri intervengano. Il modo di mangiare dei nostri figli sta prendendo una brutta piega», conclude il dietologo. «Ci stiamo avvicinando al modello americano».

Negli Stati Uniti il problema obesità è da allarme rosso. Perché, mentre gli americani ci rimandano nei loro film immagini di uomini e donne belli,

«COSÌ NON SARETE DEI BABY BÖTERO»

Milano. Il dottor Sorrentino spiega agli scolari quali sono i cibi sani per non diventare come il bambino dipinto da Botero (a sinistra).



magri, scattanti e super-sportivi, nella realtà la popolazione d'oltreoceano si è andata progressivamente imbruttendo e ingrossando. Chiunque abbia fatto un viaggio in America sarà rimasto stupefatto dalla gente che incontra per strada. Bambini e adulti grassi, grassissimi, alcuni quasi all'involosimile, che camminano mangiando enormi piatti di fritti e traccando megabicchieri di bibite gassate, magari con l'aggiunta di succo di lampone, perché non abbastanza dolci per i loro palati. Negozi che traboccano di cibi inscatolati pieni di unti e grassi che mamme solerti comprano a chili, mettono in freezer e poi passano direttamente nel forno a microonde e... il pranzo è servito! Fino ad arrivare al tragico eccesso segnalato dalle cronache più recenti: una bambina di tre anni del New Mexico, Anamaria Martinez-Regino, che pesa 60 chili. I giudici hanno dovuto toglierla alla famiglia che, nonostante tutto, continuava a rimpinzarla di cibo. Ma, a parte i casi estremi, che cosa si deve fare per riuscire a frenare il diffondersi di un pericoloso stile di vita?

«Avremmo, innanzitutto, bisogno di una buona campagna pubblicitaria sul problema degli alimenti sani e genuini», osserva Giacomo Mojoli, vicepresidente dello *Slow Food*, il movimento internazionale per la cultura del gusto, «che non sottolinei solo che la frutta, il latte o la verdura contengono proteine o vitamine eccetera. Ai ragazzi non interessa. Bisogna invece puntare su altri fattori più emotivi, meno informativi. Come fanno le grandi industrie di snack e merendine. Bisognerebbe dire, per esempio, che mangiando certi cibi il giovane si differenzia dalla massa, è un tipo speciale».