

## Quando i genitori non vedono l'obesità dei bambini

**Riconoscere un problema che riguarda il peso dei figli non è facile. L'alleanza tra famiglia e specialisti è fondamentale. Di Alessia Marcassa, Psicologa, Centro CPF – FIDA Torino.**



Negli ultimi anni sono state condotte numerose ricerche sull'**obesità infantile**, in crescita soprattutto nel nostro Paese. Questo aggravamento in età pediatrica è collegato al fatto che i genitori molte volte non riescono a percepire in modo corretto il peso dei propri figli. Credo sia un problema che coinvolga un aspetto più generale: quando il corpo dei figli viene osservato dagli altri, **i genitori possono sentirsi giudicati**, sul modo in cui li vestono, sugli stili di comportamento o sulle abitudini alimentari della famiglia.

## La paura di essere giudicati

E **cambiare lo stile alimentare** del proprio figlio non è compito facile e richiede un'attenzione e una vicinanza emotiva particolare. Modificare le abitudini comporta delle "censure" (delle limitazioni e dei sacrifici) anche per il resto della famiglia. Gli esperti consigliano infatti di non comprare e non tenere in casa quei cibi che debbano essere eliminati per un certo periodo dall'alimentazione dei piccoli, per non provocare in loro **frustrazione e nervosismo**. Questa attenzione da

parte dei genitori è importante perché farà sentire i bambini riconosciuti nelle loro difficoltà e renderà questi limiti più tollerabili.

A monte, però, si deve far strada nei genitori il pensiero che ci possa essere **un problema reale da non sottovalutare**, sia verso i chili di meno che quelli di troppo. Solo in questo modo si potranno trovare le parole e i tempi giusti per poterne parlare con i bambini, se sono sufficientemente grandi per comprendere, e per prendere le dovute misure. Avere chiaro che esiste un problema comporta anche un'attivazione di risoluzione e **una messa in discussione di stili educativi** non semplici da disinnescare.

## A che cosa servono gli specialisti?

Gli **specialisti** in questo senso ricoprono una funzione fondamentale: **sostengono** i genitori e offrono loro dei **dati di realtà** che non possono essere ignorati per la salute dei piccoli. È importante che i bambini, se sono sufficientemente grandi, sentano da uno specialista che le abitudini devono cambiare per una questione di salute e che non siano i genitori a impersonare i “cattivi” che mettono restrizioni e divieti. In questo senso è fondamentale affidarsi a professionisti che danno consigli e suggeriscono modalità alle famiglie per poter intraprendere un percorso di **dieta** e anche per un **mantenimento** successivo. La dieta comporta inevitabilmente sentimenti di rabbia e di frustrazione e in un'ottica più emotiva introduce un aspetto del limite e di tolleranza non facile. Molto spesso diventa fondamentale attivare in parallelo al percorso nutrizionale un **percorso psicologico** in cui gli **aspetti emotivi** possano essere affrontati e ascoltati, per la riuscita del percorso.

I bambini sono molto abituati a **vivere le proprie emozioni attraverso il corpo**: utilizzano il cibo come mezzo compensatorio o gli attribuiscono significati altri rispetto alla pura nutrizione. Quando sono nervosi o arrabbiati, tendono a mangiare di più, oppure quando si sentono soli utilizzano il cibo come piacere orale per non sentire le emozioni che li fanno sentire in difficoltà. Il riempirsi in maniera esagerata non corrisponde a bisogni fisiologici del corpo ma spesso serve a **colmare bisogni emotivi** che vanno compresi e indagati dagli specialisti, insieme alle dinamiche relazionali del nucleo familiare.

*[Leggi tutti i post del blog A, Bi, Ci... bo](#)*

*Gli autori ricordano che in questo blog sono dati consigli generali; per una consulenza personalizzata è sempre opportuno rivolgersi direttamente ad uno specialista.*

---

## Commenti

Solo gli utenti registrati possono scrivere commenti.

[Entra in Giunti Scuola](#)

---