



La Campagna FMSI su nutrizione e salute

La Federazione Medico Sportiva Italiana ha presentato l'8 maggio la nuova edizione della "Campagna Educativa 2017 -Nutrizione È Salute" dedicata all'educazione alimentare di chi pratica attività sportiva. La Campagna è stata pensata per promuovere l'adozione di corretti comportamenti alimentari, funzionali allo sport e alle attività quotidiane, agendo direttamente sugli atleti e sulle loro famiglie. Lo studio alla base si fonda su un modello alimentare innovativo messo a punto in collaborazione con gli esperti scientifici della FMSI.

Intrauterino



"Nel guscio", l'ultimo romanzo di Ian McEwan, pubblicato in Italia per i tipi di Einaudi nella storica collana Gli Struzzi, narra le vicende che ruotano intorno ad una donna molto tormentata e a una storia tragica, fatta da un feto nelle ultime settimane di gestazione.

Con grande efficacia il feto, tra una vicenda e l'altra dei suoi genitori, evoca i processi e le varie fasi del suo sviluppo intrauterino. Descrive il mondo esterno con gli occhi e le sensazioni ovattate di chi si trova in una condizione di dipendenza completa da un altro individuo, valutando i vantaggi e i rischi della sua condizione e l'impatto sul suo sviluppo delle abitudini e della vita della madre.

Ian Mc Ewan

Nel guscio

Einaudi 2017

Suggestive sono le sue relazioni con il cordone ombelicale e con la placenta, le reazioni del feto all'alimentazione e alle intense attività della madre. Paradossali, ma fino ad un certo punto, i rapporti con il vino assunto dalla madre con noncuranza rispetto ai rischi per la sua salute. Come un film al rallentatore, vengono raccontate in modo esilarante (nelle ultime pagine) le fasi drammatiche di progressione del travaglio e del parto.

Colpiscono il cinismo con cui i genitori si disinteressano del destino del nascituro, presi dalla drammaticità della loro relazione ormai finita sul piano affettivo e carica di pathos e di sentimenti di odio reciproco. L'atmosfera da thriller che si respira nel testo e che fa da trama al romanzo viene alleggerita e resa più umana attraverso il filtro della narrazione "intrauterina". (Giovanni Corsello, *past president SIP*) ■

Obesità ed empatia

È il titolo del saggio di Rita Tanas, pediatra endocrinologa esperta di obesità e disturbi del comportamento alimentare (Edizioni DrawUp, Collana Orme), dedicato a professionisti sanitari, educatori scolastici, genitori per sostenere bambini e ragazzi alla ricerca di un corpo più sano. In che modo? Non con le restrizioni dietetiche, spesso fallimentari, ma con un approccio innovativo basato sulla relazione empatica con le famiglie. "La comunicazione terapeutica è il più potente mezzo attraverso il quale è possibile curare", si legge nell'introduzione. Quando si parla di sovrappeso in età evolutiva, gli aspetti educativi, di counselling, d'intervento precoce, sono sacrosanti perché rivolti a persone in cui il disarmonico rapporto con il cibo non ha ancora creato problemi devastanti e quindi si può donare ai ragazzi il ritrovato gusto del rapporto con il proprio corpo.

Il libro riassume un programma terapeutico sviluppato in un centro specializzato di terzo livello a Ferrara che ha dato buoni risultati anche in adolescenti obesi e sta iniziando a essere sperimentato anche in alcuni ambulatori pediatrici di libera scelta. Questo programma, denominato di Educazione Terapeutica Familiare Empowering (ETFE), è basato sul potenziamento delle competenze

dell'intera famiglia con l'obiettivo di far sì che la famiglia e i ragazzi diventino capaci di autogestirsi con successo, superando così anche i sensi di colpa dei professionisti dovuti al fallimento delle diete restrittive tradizionali. Il programma è familiare (rivolto ai genitori per i bambini sotto gli 11-12 anni, e ai genitori e ragazzi se più grandi) e basato sull'autostima, su un atteggiamento decolpevolizzante, perché la colpa, quando riduce il valore della persona, la fa sentire diversa e isolata e diventa vergogna. E la vergogna paralizza, riduce la fiducia nel cambiamento, portando alla rinuncia e al fallimento.

La condivisione di questo approccio con tutti i professionisti che ruotano intorno ai bambini potrebbe dare risultati significativi sia sul peso sia sul benessere psicologico delle famiglie. ■

Rita Tanas

Perle e delfini

Edizioni Drawup
2016

