

I ragazzi livornesi mangiano troppo, male e ingrassano

Un'indagine rivela come manchi una corretta educazione all'alimentazione tra i giovani

Le femmine sono più attente alla dieta ma il cibo per loro rischia di diventare un'ossessione

LIVORNO. I ragazzi di Livorno mangiano troppo e male: uno su quattro è in sovrappeso ed è insoddisfatto del proprio aspetto fisico. Questo è uno dei risultati emersi da un'indagine condotta dal Centro Interdisciplinare per lo Studio e la Terapia dell'Obesità e dei Disturbi Alimentari di "Villa Tirrena".

Dal settembre 2003 al giugno 2004 i medici del Centro, Stefania Pallini, endocrinologa e Francesca Piazza, internista, e la psicologa Elisabetta Notaro, hanno intervistato attraverso questionari anonimi, un campione di 300 ragazzi (150 maschi e 150 femmine) di età compresa tra i 14 e i 22 anni, per la maggior parte studenti dell'Istituto IPSIA "Orlando" di Livorno. «L'obiettivo della ricerca — spiegano dal Centro — era quello di analizzare le abitudini alimentari e l'immagine corporea che gli adolescenti hanno di sé, per indagare sull'incidenza dei fattori di rischio dei disturbi alimentari come l'anorexia e la bulimia in questa fascia di età». I ragazzi hanno scoperto che consumare da 3 a 6 pasti al giorno (bilanciati, come raccomandano le linee guida nutrizionali) aiuta a mantenere un peso nella norma, mentre quelli che consumano meno di 3 pasti al giorno hanno più probabilità di "affamarsi" e mangiare troppo anche in un unico pasto. Alla domanda: «Ritieni che ci siano cibi che fanno ingrassare?» Meno della metà dei ragazzi ha saputo fornire una ri-

sposta accettabile, sintomo di una scarsa conoscenza dell'alimentazione. Per quanto riguarda il peso, «un primo dato allarmante è che circa un ragazzo su quattro è risultato con qualche chilo di troppo». Ma ancora più preoccupante

Alimentazione sbagliata e i bambini diventano obesi



è l'immagine che i ragazzi hanno del proprio corpo: almeno un ragazzo su tre percepisce il proprio peso come eccessivo, anche se è nella norma e nel gruppo delle ragazze due su tre si vedono "troppo grasse" anche se non lo sono.

Va detto che le ragazze sono risultate molto "più attente" al mantenimento della linea «a dimostrazione di come, già nell'adolescenza, sia presente il desiderio di raggiungere quell'ideale di magrezza proposto con dai giornali e dalla televisione e divenuto ormai una vera ossessione per la popolazione femminile». Sarà per questo che le ragazze tendono ad assumere stili alimentari maggiormente "a rischio" per lo sviluppo di disturbi del comportamento alimentare, come saltare i pasti, fare diete troppo restrittive, utilizzare condotte di eliminazione (vomito, uso di lassativi, eccessiva attività fisica) per cercare di perdere peso. Solo il 40% delle femmine manifesta un rapporto equilibrato con il cibo, mentre la percentuale sale al 53% per il campione maschile. 6 ragazze su 10 hanno risposto che per piacere all'altro sesso, «devono piacere principalmente a se stesse», mentre solamente 3 ragazzi su 10 hanno dato questa risposta. Solo una ragazza su 10 ha risposto che per piacere ai ragazzi dovrebbe essere "formosa e provocante", mentre la metà dei ragazzi ha scelto proprio questa risposta.