

LAMADIA®

ANNO XXVII
Luglio/Agosto 2011
N. 263
€ 4,00

www.lamadia.com

travelfood

DIRETTORE
ELSA MAZZOLINI

L'estate nei piatti di

STEFANO BAIOTTO
MARCO CAVALLUCCI
DON ALFONSO
PAOLO TEVERINI

TRAVELFOOD
Parigi • Teramo • Riccione • Genova

L'unica rivista italiana di settore
distribuita alla ristorazione
della GRAN BRETAGNA

La responsabilità di fronte alla realtà



di
Primo Vercilli
Medico Dietologo

Riprendendo il mio contributo dello scorso numero in cui parlavo di come il DNA intervenga nel rendere maggiormente personalizzabile la dieta, volevo intanto ringraziare le tante persone che mi hanno contattato per avere maggiori informazioni. Devo comunque aggiungere che, se da una parte è vero che la medicina ha ormai fatto passi da gigante e non ci si può più aspettare di affrontare i temi nutrizionali come si faceva 10 anni fa, dall'altra questi enormi passi non ci portano a vedere la soluzione del problema! Abbiamo più armi da usare per personalizzare la dieta; abbiamo più opzioni per trattare le persone in sovrappeso; abbiamo più medicine, più strumenti... ma purtroppo, non abbiamo una ricetta magica. L'equivo-co enorme che nasce ogni volta che si parla di una innovazione medica nel campo della nutrizione è quello di pensare automaticamente che siamo vicini alla scoperta della ricetta magica, quella che ci farà essere magri pur mangiando ciò che vogliamo! Ed è purtroppo qui il grosso inghippo! Puntualmente rimaniamo delusi e poi diventiamo disillusi! ...e quindi rimaniamo fermi. Immobili. Con i nostri chili in più.

E con tutte le nostre contraddizioni.

A proposito di questo volevo sottoporre alla vostra attenzione una mia riflessione, dopo che, durante la visita di una ragazza giunta alla mia osservazione, ho potuto constatare di persona come quello che ci fa rimanere fermi senza andare veramente alla soluzione del problema, è il delegare totalmente una responsabilità. Penso soprattutto, in un rapporto "genitore-figlio" a come, molto spesso, i genitori accusino i figli di essere in sovrappeso, ma poi non riescano loro stessi a mettere in atto le giuste misure per applicare un modello di educazione alimentare in famiglia. Nel caso della ragazza che ho visitato, mi è capitato di assistere a continui battibecchi tra madre e figlia, in cui la mamma non faceva altro che dire che la figlia era grassa, ma poi si rivolgeva a me dicendomi che si raccomandava di non togliere alla figlia questo o quest'altro perché aveva bisogno di energia

per studiare. Qui c'è tutta la contraddizione di una mamma che da una parte vuole che la figlia sia magra e dall'altra pretende di dettare a me le regole su come organizzare una dieta!

Tutto questo porterà solo ed esclusivamente ad un insuccesso: o la colpa sarà della figlia che non è riuscita a fare la dieta o la colpa sarà mia perché non sono riuscito a far fare la dieta alla figlia. In una dinamica educativa o tutti gli attori in gioco si mettono personalmente in discussione, oppure non si riuscirà mai a far sì che l'educazione alimentare diventi una esperienza condivisa. Ma quello che vi ho fatto è solo un esempio di come si possa sfuggire ad una reale presa di responsabilità.

Esistono dati che sono a dir poco preoccupanti su come i genitori neghino addirittura l'evidenza della realtà, pur di non assumersi una responsabilità inerente al peso e alla salute dei propri figli. In uno studio fatto in Emilia Romagna è emerso che il 39% delle madri dei bambini in sovrappeso e l'8% delle madri dei bambini obesi ritiene che il peso dei figli sia giusto! Ma non è finita: il 68% delle madri dei bambini in sovrappeso e il 40% delle madri dei bambini obesi ritiene che i figli abbiano una alimentazione corretta! E, dulcis in fundo, il 52% delle madri dei bambini sedentari è convinta che i figli svolgano una attività fisica sufficiente!

Cosa pensare di fronte a questi dati così disarmanti? La medicina può fare passi da gigante, può darci la soluzione a tanti problemi di salute, può ringiovanirci, può allungarci la vita ma, di fronte al cibo, c'è una responsabilità personale che viene prima di tutto, c'è una serietà nei confronti della realtà che non si può evitare. Non ci sono ricette, non ci sono test, non ci sono medicine che permettano di risolvere il problema del sovrappeso senza che ci siano, come primari ed ineliminabili fattori, la volontà e il desiderio di ciascuna persona, anche di chi non è in sovrappeso, di fare un lavoro (e che lavoro!) e di dividerlo (e che fatica per dividerlo!) per educarsi al reale...