

Parlare di peso con tuo figlio

**Guida per genitori
di bambini con
eccesso ponderale
di 4-14 anni**

Promuovere un dialogo
familiare sano sul peso,
evitando effetti dannosi



Presentazione

Il dialogo sul peso in famiglia, specialmente con adolescenti che vivono una condizione di obesità, è spesso problematico e negativo. I genitori si sentono impreparati nell'affrontare questo tema delicato, mentre i ragazzi evitano spesso di discuterne temendo sentimenti di colpa o vergogna.

Questa guida nasce per facilitare una comunicazione più aperta e collaborativa in famiglia, favorendo un dialogo che il pediatra potrà poi approfondire nel suo percorso di supporto ai bambini, ai ragazzi e alle loro famiglie.

L'obiettivo è promuovere un dialogo costruttivo ed empatico tra genitori e figli su un aspetto così importante per il benessere di tutti.

Annamaria Staiano

Presidente della Società Italiana di Pediatria



Premessa

La crescita della prevalenza dell'eccesso ponderale nei bambini e le sue implicazioni sulla salute sono ben note anche ai genitori. Da anni la letteratura scientifica invita i sanitari a valutare con attenzione lo stato ponderale dei bambini e comunicarlo alle famiglie al più presto, in modo che dalla consapevolezza nascano progetti efficaci di gestione e cura.

Partendo dal presupposto che la perdita di peso non dipende esclusivamente dalla forza di volontà, ma che l'obesità è il risultato di una complessa interazione tra genetica, ambiente e abitudini di vita, come l'alimentazione e l'attività fisica, diventa evidente quanto sia difficile comunicare con rispetto ed empatia la diagnosi di sovrappeso o obesità. Tuttavia, è fondamentale farlo per avviare percorsi di prevenzione e cura che siano concreti e personalizzati, tenendo conto delle specifiche esigenze di ogni famiglia.

Da diversi anni la ricerca ha rivolto l'attenzione alla derisione e allo stigma del peso in età evolutiva. Dai primi studi sugli adulti con obesità a quelli più recenti su bambini di 7-10 anni abbiamo compreso che lo stigma esterno subito precocemente, soprattutto in famiglia, causa o peggiora i problemi psicologici dei bambini e determina incapacità allo sviluppo di una identità personale/sociale positiva, condizionando a vita il loro benessere (favorendo bassa autostima, depressione, ansia, disordini alimentari e pensieri/tentativi di suicidio) e il loro peso corporeo (aumentando la prevalenza dell'obesità, la sua gravità, la comparsa e progressione delle comorbidità e la resistenza al trattamento).

Per contrastare e ridurre questa serie di eventi negativi, è necessario ripensare l'assistenza sanitaria e supportare i genitori nella comunicazione familiare per ridurre la stigmatizzazione, che spesso inizia già nei reparti di ostetricia prima della nascita. Questo obiettivo può essere raggiunto attraverso la stesura di linee guida destinate sia ai pediatri che ai genitori.

È importante realizzare guide per aiutare i genitori ad affrontare conversazioni delicate sul peso in famiglia e supportare i professionisti sanitari nel ridurre lo stigma e favorire relazioni positive, particolarmente complesse con famiglie che sono oggetto di pregiudizi. Lo stigma legato al peso, infatti, può generare grave impatto sulla salute e sul benessere a causa di discorsi giudicanti in famiglia, supportati da messaggi colpevolizzanti di amici, insegnanti ed anche dei sanitari.

Senza interventi adeguati, le famiglie evitano il contatto con i professionisti sanitari a causa di esperienze negative, abbandonando i programmi di cura. Ciò porta a scelte autonome “fai da te”, non salutari o a percorsi non realistici concentrati sull’immagine corporea. Il perseguire esclusivamente la magrezza è controproducente e porta a sensazioni di fallimento, rischio di derisione e comportamenti dannosi come l’isolamento sociale e restrizioni alimentari eccessive, che possono sfociare in disturbi alimentari.

È fondamentale essere realisti. Concentrarsi su piccoli e specifici passaggi fa vedere possibile il raggiungimento dell’obiettivo.

È altrettanto importante normalizzare il problema. Presentare l’obesità come una questione di salute la colloca all’interno di tanti altri problemi sanitari che i bambini conoscono, come l’asma o l’iperattività.

Infine, **ricorda che ognuno è unico.** Ad esempio, nella stessa famiglia i bambini possono avere dimensioni, colori degli occhi, capelli, altezze e temperamenti diversi.

La letteratura evidenzia che i genitori parlano spesso del peso in famiglia, soprattutto se i figli hanno problemi di eccesso di peso. I messaggi non sono sempre positivi, tanto che già **a 14 anni la maggior parte dei ragazzi afferma di non voler “MAI” parlare di peso con i propri genitori** perché ciò causa loro vergogna e senso di colpa. Le guide informative in lingua inglese per genitori su come affrontare il tema del peso con i figli sono ampiamente disponibili online e curate da diversi gruppi di operatori sanitari che hanno affrontato questa malattia per molti anni. La loro diffusione in forma di video e testi ha ispirato la creazione di questa guida italiana, sviluppata da un gruppo di pediatri che si dedicano all’adolescenza e sono consapevoli dell’importanza di affrontare precocemente l’obesità, prima che diventi più difficile da gestire nel periodo adolescenziale.

Scopo di questa guida è aiutare coloro che si prendono cura dei bambini/ragazzi, che chiameremo “genitori”, nel decidere quando e come affrontare il tema del peso con i propri figli, restando positivi e rispettosi di tutte le forme e dimensioni del corpo. La guida offre suggerimenti pratici per promuovere uno stile di vita sano e un rapporto positivo con il proprio corpo, senza generare vergogna o sensi di colpa, affinché i genitori diventino validi sostenitori nel percorso di cura dei propri figli.

Ci auguriamo che questo documento possa essere di aiuto a tutti i genitori che lo consulteranno.

Perché è necessario e utile parlare ai bambini del peso corporeo

Cercherò di spiegarti perché parlare apertamente con i figli del peso corporeo e non evitare l'argomento, può essere utile. Se il tuo bambino non è consapevole del suo eccesso di peso e non ti ha mai fatto alcuna domanda in proposito, prima di portarlo alla visita pediatrica, chiamata *Bilancio di Salute*, nella quale il suo pediatra potrebbe comunicargli una valutazione medica del suo peso, potresti prepararlo, parlargli del perché lo farà, di come sia importante prevenire i problemi e gestirli precocemente chiedendogli cosa pensa della sua salute, della sua crescita, del suo peso e statura. Già dai 4 anni, infatti, i bambini sono consapevoli della loro immagine corporea e a volte possono aver subito prese in giro dai compagni. Inoltre, **dai 6 anni molti bambini temono di essere presi in giro per il loro peso**, soprattutto se femmine, e pensano di limitare la loro alimentazione per modificare la propria immagine. Il confronto con i coetanei su chi sia più o meno pesante, infatti, inizia molto presto con la ricerca, a volte eccessiva, di modi per avere un corpo più magro o più muscoloso.





Se parlandogliene scopri che il tuo bambino è sereno e non ha domande sul suo peso, puoi evitare che conosca l'esito della valutazione pediatrica, chiedendo al pediatra di parlatene in privato. Sei tu quello che può avviare una cura e puoi farlo anche senza la sua consapevolezza e collaborazione, almeno finché è piccolino (ovvero se ha meno di 8-10 anni). La sua consapevolezza del peso può ridurre l'autostima e, quindi, far male.

Se invece un bambino è consapevole di essere in eccesso di peso, anche se tu ed il suo pediatra non ne avete mai parlato con lui, e probabilmente ha già ricevuto giudizi da amici e compagni e si è già posto delle domande, che non sa a chi rivolgere, il dialogo sereno con il suo genitore potrebbe evitare che percepisca il peso come qualcosa per cui sentirsi in colpa o vergognarsi. **Affrontando insieme l'argomento puoi aiutarlo a capire se ciò che ha ascoltato riguardo al peso è vero o meno.**

I bambini derisi dai pari hanno necessità di essere sostenuti dai genitori. Affrontare apertamente con loro l'argomento, rassicurarli sulla propria salute e riconoscere eventuali pregiudizi è fondamentale. Creare un clima sereno per parlare permetterà loro di porre domande e ottenere informazioni utili sul corpo e sulla salute. **Ricorda di affrontare l'argomento in modo delicato e incoraggiante, sii positivo e di supporto** aiutando il bambino a sentirsi bene con il suo corpo, indipendentemente dal suo peso. Far sapere ai bambini che il peso è qualcosa di cui si può parlare, che è solo uno dei molti parametri per valutare la loro crescita e salute, può evitare sensi di colpa riguardo al proprio corpo.

Come genitore hai una grande influenza su pensieri ed emozioni di tuo figlio riguardo alla sua immagine corporea. **È fondamentale, quindi, che tu per primo superi i pregiudizi e lo stigma verso i corpi più robusti**, acquisendo informazioni accurate e aggiornate su cosa sia realmente opportuno fare.

Forse neppure tu sai che il determinante più forte del peso corporeo, come dell'altezza, è la genetica! Questo non vuol dire che non si possa far nulla per migliorare la salute. Adottando uno stile di vita più sano, per tutta la famiglia, possiamo regalare più salute a tutti, indipendentemente dal peso.

Concentrati, quindi, su cosa fare. Non è facile mangiare sempre in modo salutare e inserire l'attività fisica nella vita quotidiana, ma qualche passo si può fare. Inoltre, **scoprire quali situazioni ci spingono verso scelte meno salutari può attivare tutta la famiglia a ricercare e trovare strategie più sane.**

In base all'età ed alla maturità di tuo figlio, potresti inoltre scegliere di parlare dell'influenza che le pubblicità alimentari hanno su di noi, delle strategie di posizionamento dei dolci vicino alle casse nei negozi e delle trappole del marketing, delle ragioni della sedentarietà, per cui spesso preferiamo prendere l'auto anziché camminare, e della manipolazione delle immagini corporee nei media che ci presentano corpi estremamente magri e irreali come corpi ideali a cui dobbiamo aspirare.

Alcuni pensieri di bambini sul tema

Quando ne abbiamo parlato, i miei genitori mi hanno dato buoni consigli su come migliorare il mio peso e su come crescere in modo più sano. Ora stiamo tutti un po' più attenti alle cose che mangiamo.

Giorgio, 9 anni

Se i genitori non parlano di peso, noi bambini potremmo pensare che il peso sia una cosa terribile di cui è meglio non parlare mai e non si possa fare nulla per migliorare.

Leonardo, 10 anni



La collaborazione familiare è essenziale per migliorare peso e immagine corporea nei bambini

Nel rapporto tra genitore e figlio è fondamentale mantenere un equilibrio: di fronte a un problema, è importante evitare sia l'aggressività per ottenere obbedienza, sia l'inerzia nella speranza che il bambino capisca da solo. Un buon genitore abbandona l'autoritarismo e la permissività, adottando invece un atteggiamento autorevole. Questo significa rispettare il figlio e guadagnarsi il suo rispetto, offrendo fiducia e libertà, ma anche motivando i limiti imposti. Un genitore autorevole dà l'esempio con fermezza e coerenza, mantenendo un comportamento equilibrato e misurato, risultando così credibile agli occhi del bambino.

Pertanto, l'immagine corporea che tuo figlio avrà di sé stesso dipende molto da te, da ciò che fai e dici. Il modo in cui parli di te e delle altre persone, determina il suo pensiero su peso e dimensioni corporee. Purtroppo, oggi i bambini imparano molto presto che spesso le persone vengono giudicate negativamente e in modo preconcetto in base al loro peso e alle loro dimensioni. **Lo stigma del peso è stato rilevato già in bambini di 3 anni!** E sappiamo che ha intensità maggiore se anche i genitori sono stigmatizzanti.

Certamente **non puoi controllare tutto ciò che vedono o sentono fuori casa**, ma puoi provare a:

- ▶ evitare di criticare il tuo peso o il tuo aspetto e quello di altre persone che incontri o frequenti; questo potrebbe far temere ai tuoi bambini di poter essere giudicati negativamente per il loro corpo e peso;
- ▶ salutare le persone dicendo quanto è bello incontrarle piuttosto che fare commenti o complimenti sul loro aspetto esteriore;
- ▶ focalizzare i tuoi discorsi su buone abitudini per stare in salute e su attività che possano piacere a tuo figlio (giocare, ballare, ecc.) piuttosto che sulla riduzione del suo peso o sul "dimagrire";
- ▶ assicurarti di essere un buon modello per lui, mangiando quasi sempre cibi sani e muovendoti con piacere! Parlare in modo positivo del cibo sano e dell'attività fisica può aiutare tuo figlio a imparare che mangiare certi cibi ed essere attivo sono cose piacevoli e divertenti, non cose negative da mettere in atto solo per "dimagrire". Qui di seguito ti evidenzio le frasi da non utilizzare mai e quelle che potresti utilizzare.

Le frasi che fanno male

Basta mangiare, non vedi che pancia hai?

Sempre a cercar nel frigo! Tra un po' scoppi!

Non stai più nei pantaloni!

Alzati da quel divano! Sembri un bradipo!



Le piccole prese in giro in famiglia fanno male? Assolutamente sì.

Alcune parole e frasi vengono dette dai genitori in modo “affettuoso” o “giocosso”, ma i figli possono comunque esserne feriti, anche quando non lo lasciano intravedere e magari ci ridono. Le ferite continuano a bruciare e favoriscono il nascere di identità personali deboli. Cercate di evitarle e chiedete a tutti familiari e amici di imitarvi. Incoraggiare i bambini a mangiare sano ed essere attivi funziona di più rispetto a prenderli in giro o peggio punirli per il loro peso.

Le frasi che aiutano

Proviamo a mettere il cibo di cui abbiamo bisogno per la nostra salute nei piatti in tavola, lasciando la pentola sul fornello?

Mi piace parlare con te a tavola. Perché non spegniamo la TV?

Ottimo, hai mangiato tutte le verdure, ti aiuteranno a stare bene!

Che bella passeggiata... Mi fa star meglio, anche tu senti la stessa cosa?

Cosa pensi che potremmo scegliere per merenda?

La scuola ha organizzato uno Sport Day con le associazioni sportive; cosa dici se ci facciamo un salto!?

Adesso guardiamo sul calendario i giorni in cui possiamo fare un giro in bici insieme. Ti va?

Oggi il parco sarà bagnato dalla pioggia, andiamo a giocare con le pozzanghere?

I ricercatori dicono che la frutta regala FELICITÀ; proviamo a mangiare tutti una mela e vediamo se funziona!





Uniti per il benessere dei bambini

I genitori non sono sempre d'accordo tra loro, ma in questo caso è davvero importante avere una sintonia sui messaggi per i bambini. **Un messaggio è più forte se arriva in modo coerente da tutti i membri della famiglia.** Prova a parlare con gli altri adulti conviventi, concordando alcune regole, come non criticare l'aspetto proprio e delle altre persone o il loro peso, definire alcune regole di vita familiare e rispettarle come per esempio mangiare ad orari stabiliti, solo in cucina, cominciare il pasto con un antipasto di verdure, a tavola bere solo acqua, non conservare cibo fuori dalla cucina, lavorare e giocare solo fuori dalla cucina.

Se non riesci a creare sintonia, puoi chiedere ai bambini più grandi cosa pensano del fatto che i loro genitori abbiano idee diverse e discutere con loro le divergenze.

Apportare modifiche con tutta la famiglia può essere più semplice. **Invita i tuoi figli a esprimere il loro parere sulle regole.**

Dare ai bambini la possibilità di scegliere, dove possibile, e coinvolgerli nell'adozione di nuove abitudini può aiutarli a continuare a lavorare insieme. Prova a chiedere di scegliere tra due opzioni da preparare per cena o tra varie attività fisiche possibili e divertenti per tutta la famiglia.

Alcuni suggerimenti pratici per parlare del peso con tuo figlio

Come iniziare la conversazione?

Piccoli scambi di opinioni possono funzionare meglio di un “grande” discorso. Non pensare di dover parlare di tutto in una sola volta. Parla di crescita e salute quando questi temi vengono affrontati nelle conversazioni quotidiane, piuttosto che affrontare il tema del peso in momenti dedicati.

Pensa positivo: concentrati sulle cose che tuo figlio e gli altri familiari possono realizzare per la loro salute (mantenersi attivi, mangiare la verdura, evitare le bevande zuccherate, ecc.), anziché su ciò che non va bene!

Scegli i momenti in cui viene spontaneo parlare di cibo, attività o peso

Quando si cucina o si fa la spesa. Quando si legge l’etichetta su una scatola di cibo appena acquistata. Quando viene trasmessa la pubblicità in TV. Quando un bambino parla della propria taglia o di quella di qualcun altro. Quando si provano o acquistano vestiti. Quando tuo figlio racconta ciò che ha fatto o mangiato a scuola.

Altre frasi che aiutano

« *Cosa hai imparato a scuola sulla salute?* »

« *Dove scopriamo cosa fa bene alla salute? A scuola, in televisione, sul web o in altri posti?* »

« *Cosa potrebbe fare la nostra famiglia per essere più sana?* » »



Non avere paura di parlare di peso

Scegli le parole giuste per te e tuo figlio. In genere è consigliabile non focalizzarsi sul peso, ma discutere di crescita e salute, oppure di esercizio fisico e alimentazione sana. Allo stesso tempo, “peso” non deve essere una parola vietata: evitarla sistematicamente, può creare sentimenti di vergogna e preoccupazione. Quindi parla apertamente del peso, ad esempio se:

- ▼ tuo figlio ti chiede informazioni sul suo peso o sulla sua taglia o su quella di qualcun altro;
- ▼ senti tuo figlio usare parole offensive riguardo al peso di qualcuno (“ciccione”, “grassone”, “balena”...) oppure ti racconta di aver parlato di peso o di aver preso in giro per il peso qualcuno a scuola;
- ▼ altre persone, compresi i sanitari, parlano di peso con tuo figlio.

In tutti questi casi cogli l’occasione per chiedergli cosa pensa del peso e come ne parla con i suoi amici.

Quando e come parlare di “peso”

Se pensi che tuo figlio possa essere preoccupato o imbarazzato per la sua corporatura, trova un momento dedicato ed un luogo in cui parlarne in privato. Chiedere ai bambini come si sentono può aiutarli a sentirsi liberi di parlare apertamente.

Utilizza domande aperte (ovvero evita quelle che prevedono risposte sì/no) per incoraggiare tuo figlio a parlare di ciò che ha sentito o di cui potrebbe essere preoccupato. Ad esempio, «cosa ne pensi di...?» invece di «sei preoccupato per...?» Prenditi il tempo necessario da permettere che le domande di tuo figlio possano emergere. Spiega che non possiamo giudicare una persona in base al suo aspetto fisico; il fatto che qualcuno sia più magro non significa che sia automaticamente più gentile o migliore di qualcuno che pesa di più. Fai sapere a tuo figlio che può parlarti del peso o della corporatura se lo desidera, ma non spingerlo a parlarne se percepisci che non è a suo agio.

Spunti di conversazione

«Ti vedo un po' scuro in volto. Hai litigato con qualche tuo compagno a causa di una presa in giro?»

In questa pubblicità, un bambino con una corporatura più robusta sembra essere oggetto di derisione. Ti sembra giusto?

C'è qualcosa che vuoi sapere sul peso?

Secondo te perché i medici ritengono che il peso sia importante?

Come pensi che ti sentiresti se qualcuno ti chiamasse "grasso"? Quale sarebbe un modo più gentile per parlare di qualcuno con una corporatura più robusta?

Cosa pensi del tuo peso/taglia? E del peso di tutti noi in famiglia?»

La cosa più importante è che tuo figlio si senta libero di parlar-tene e non che tu abbia sempre e subito la risposta giusta. Puoi sempre dire «non lo so, proviamo a leggere, studiare o parlarne con il pediatra».



Come aiutare tuo figlio a sentirsi bene col suo corpo ovvero a migliorare la sua immagine corporea

Insegnare ai bambini che tutti vanno rispettati, indipendentemente dalle dimensioni, dalla forma o dalle capacità del corpo, li aiuterà a preoccuparsi meno del proprio corpo e dei confronti. Se parli del peso di tuo figlio, fagli sapere che è perché vuoi che cresca bene e sia sano, e non perché vuoi che abbia un certo aspetto.

Parla delle cose belle e anzi straordinarie che il suo corpo ha fatto e può fare, indipendentemente dalle dimensioni. **Lodalo per le tante cose che riesce a fare e soprattutto per l'impegno che ci mette.** Cerca di fargli sentire che lo ami per quello che è, non per come appare o solo quando fa bene qualcosa. Evita di dire che tuo figlio o altre persone dovrebbero indossare determinati vestiti o colori e non altri a causa del loro peso eccessivo. Discuti con lui di ciò che vede online, sui social e in TV; spiega come l'illuminazione, il trucco e il fotoritocco vengano utilizzati per far sembrare le persone diverse da come sono nella vita reale.

Tutti noi tendiamo a ripetere le attività che ci fanno stare bene: cerca di aiutare tuo figlio a sentire i benefici e il piacere dell'esercizio fisico, l'energia e la fiducia che ci da, e individua gli esercizi e i giochi che gli piacciono di più.

Spunti di conversazione

Sembra che quella foto sia stata modificata: cosa potrebbero aver cambiato secondo te?

Non vedo l'ora di fare la nostra solita passeggiata serale: è bello stare all'aria aperta e stare insieme!

Bella questa musica! Ti va di ballare con me?

Tutti i corpi sono diversi ed è bello così.

Oggi ho parlato con un allenatore di rugby. Se ti piace come gioco, mi ha detto che ti ha visto e che sarebbe molto contento se tu provassi questo sport!

Hai avuto una giornata davvero impegnativa oggi, il tuo corpo è fantastico: riesce a fare tutto con tanta energia!

Se l'eccesso ponderale è un problema familiare

Se non sono soddisfatto del mio peso e da sempre cerco di ridurlo, come posso aiutare mio figlio ad accettarsi?

Molti adulti non si piacciono e lottano con il loro peso. Sappi che qualunque sia il tuo peso, puoi comunque aiutare tuo figlio a mantenersi più sano. L'esperienza di tuo figlio sarà diversa dalla tua: potrebbe non sentirsi come te o come ti sentivi tu da bambino, proprio perché tu lo hai aiutato nel modo migliore e lo hai accettato e amato per quello che è.

Se stai cercando di perdere peso:

Evita di parlare di diete e di malattie legate all'eccesso di peso.

Dimostragli che un'alimentazione sana è importante per tutti e piacevole, che non occorre mangiare cibi diversi dal resto della famiglia. Insegnagli la porzione giusta per ognuno. Svolgi l'attività fisica che ti piace e consuma l'alimentazione che ti sei proposto per gestire il tuo peso, mostrando che lo fai volentieri e ti diverti, invece di considerarle un impegno gravoso.



Due storie

La storia di un bambino

Alberto sapeva di essere uno dei bambini più robusti della classe molto prima della visita pediatrica: a volte gli altri bambini lo avevano preso in giro per questo.

Non sapeva davvero se questo fosse importante per la sua salute, o se si potesse fare qualcosa al riguardo, dato che i suoi genitori non parlavano mai di peso a casa, e questo lo metteva un po' a disagio. Pensava che probabilmente il suo peso era il motivo per cui faceva più fatica degli altri a correre e saltare nell'ora di scienze motorie. Quindi, nonostante sia stato un po' imbarazzante essere pesato alla visita dal pediatra, lo ha fatto volentieri, perché sperava che qualcuno lo avrebbe aiutato. Invece, non aveva ricevuto alcuna comunicazione dal medico né da sua madre. Alberto ha pensato che essere sovrappeso fosse così vergognoso che nessuno volesse parlarne.

Le cose sono cambiate quando sua madre, mentre finivano i compiti, ha iniziato a parlargli di alimentazione, chiedendogli cosa pensasse dello stile di vita della loro famiglia e cosa sapesse di alimentazione salutare. Alberto ha trovato finalmente il coraggio di dirle, piangendo, che era preoccupato di essere troppo "grasso" e che a volte gli altri bambini lo prendevano in giro. Sua madre si è seduta accanto a lui per parlargli e scoprire insieme cosa avrebbero potuto fare per migliorare la situazione e rimodulare il focus sulla salute anziché sulla forma corporea.

Ha parlato anche con l'insegnante, che ha organizzato attività per promuovere il rispetto e l'accettazione reciproca in classe.

Con l'aiuto del pediatra di famiglia Alberto e sua madre si sono iscritti ad un corso per bambini che vogliono crescere più sani. All'inizio era un po' nervoso, ma il corso è stato davvero piacevole, con tanti giochi e attività di gruppo. Anche se ha capito che non si può cambiare il suo peso rapidamente, sapere che ci stavano lavorando tutti in famiglia lo ha fatto sentire forte e sereno. La mamma ha apportato alcuni cambiamenti a casa, comprese nuove ricette. Alcune buonissime, altre no, ma anche quelle che cucinava prima non gli erano sempre piaciute!



La storia di un padre

Al Bilancio di salute, Luca e la sua compagna hanno ricevuto la notizia che la loro bambina di 6 anni, Vittoria, era molto in sovrappeso. Ricordando la sua dolorosa esperienza sul peso da ragazzo, Luca ha deciso di non parlarne con Vittoria.

«Siamo sempre stati tutti piuttosto robusti nella nostra famiglia; nessuno si aspettava figli magri, quindi non ci siamo allarmati per le forme rotonde di Vittoria alla scuola per l'infanzia. Era sempre stata una delle bimbe più grandi della sua classe, ma non la più grande». Ma la diagnosi di obesità su Vittoria è stata un vero shock!

Pensava di fare già tutto il necessario per una sana alimentazione dei figli: assicurarsi che avessero mangiato un po' di frutta e verdura, che non fossero rimasti al computer tutta la giornata, ecc. Non voleva esagerare e renderli infelici. Dato che aveva lottato con il suo sovrappeso per tutta la vita senza risultati, non credeva di poter cambiare il peso di Vittoria, e preferiva non rischiare di metterla in imbarazzo o farla sentire diversa dagli altri bambini.

La sua compagna, però, non era d'accordo e ha proposto «perché non proviamo tutti come famiglia a mantenerci più sani?».

Fare le cose insieme sembrava una buona soluzione. Non tutto ha funzionato, ma alcune cose sì, come avere sempre disponibile in casa frutta di diverso tipo per la merenda dopo la scuola, invece dei biscotti, e chiedere ai bambini di aiutarlo a trovare ricette sane online da provare per cena, fare delle passeggiate insieme nel fine settimana. I bambini non sono sempre disposti a lasciare i loro schermi e uscire, se fa freddo, ed a volte non lo sono nemmeno i genitori! Ma una volta fuori, tutti si sono lasciati affascinare in qualche gioco coinvolgente.

È stato difficile trovare sempre il giusto equilibrio, preoccupandosi per la salute senza farne una ossessione. Luca non ha mai detto nulla a Vittoria, perché sapeva quanto fa male sentire di essere “grasso”. Adesso Vittoria ha 13 anni e non è possibile controllare in tutto il suo stile di vita, ma in famiglia continuano a cercare un'alimentazione e un'attività fisica sane, così lei sa quali siano le scelte migliori e perlopiù le segue.



Dieci idee per occasioni particolari

Riportiamo alcune situazioni che possono sembrare difficili, e vari suggerimenti per affrontarle: ogni genitore può trovare quello più adatto al proprio contesto.

1

Tuo figlio ti chiede perché fai esercizio fisico (soprattutto se è una cosa nuova per te)

Prova risposte come:

«**Perché pensi che stia facendo esercizi?**» Ascolta la risposta di tuo figlio e aggiungi motivazioni positive a ciò che lui suggerisce.

«**Perché mi fa stare bene/allevia lo stress/mi aiuta a stare al passo con te!**»

Se lo stai facendo per perdere peso, e vuoi dirlo a tuo figlio, che ne dici di: «**Lo sto facendo per essere più sano e sentirmi meglio!**»



2

Tuo figlio sottolinea che qualcuno per strada o in TV è "grasso"

Prova a intervenire così:

«**Direi che lui/lei sia più robusto/a di alcune persone, ma ognuno è diverso.**»

«**Come pensi che stia una persona che si sente chiamare grasso?**»

«**Qualunque sia la sua dimensione, potrebbe essere intelligente/simpatico quanto te, e questo è molto più importante di quello che sembra.**»

3

Tuo figlio dice che qualcuno lo ha chiamato “grasso” a scuola

Prova risposte come:

«Sembra poco gentile. Come ti senti a riguardo?»

«Non va bene giudicare le persone in base al loro aspetto, ciò che conta davvero è quello che pensano, dicono e fanno.»

«Vuoi parlare di cosa potresti fare se dovesse succedere di nuovo?»

Discuti con lui su come parlarne con l'insegnante, spiegando che le persone dicono cose scortesche quando stanno male, ma questo non le rende vere. Spiega che puoi aiutarlo a rimanere in salute e che è possibile apportare alcuni cambiamenti nelle vostre abitudini familiari. Chiedi a tuo figlio quali cambiamenti potreste provare.

4

Uno dei tuoi figli è molto più pesante degli altri, e per questo viene preso in giro dai fratelli, soprattutto durante i pasti

Prova argomenti come:

«Non è bello prendere in giro le persone su come appaiono e fa male: è positivo che siamo diversi, altrimenti come potremmo distinguerci?»

«Le persone crescono a ritmi diversi, quello che conta è che si cerchi di essere tutti in salute.»

«Cosa ne pensi di stabilire la regola secondo cui non ci prenderemo in giro a vicenda sulla taglia e sull'aspetto? Qualche idea su come potremmo farlo?»

5

Tuo figlio sta cercando o ha iniziato a seguire i consigli per dimagrire trovati sui social

Prova a chiedergli:

«Cos'hai trovato su internet?»

«Non sempre c'è da fidarsi del web?» Spiegagli che la maggior parte delle informazioni non sono scritte da sanitari fidati e rischiano di danneggiare la salute. Sapere parlare e creare attenzione non basta per dare buoni consigli sulla salute.

«Posso aiutarti a trovare i siti affidabili? Molto di ciò che vedi online non è scritto da medici esperti, quindi non dovremmo seguirlo. Voglio che tu stia bene.»

6

Tuo figlio è triste perché ha sentito dire al suo pediatra che è in sovrappeso, o “troppo pesante per la sua altezza”

Prova a intervenire così:

«Le persone crescono a velocità diverse ed è difficile per tutti noi mantenerci attivi e mangiare sempre in modo sano. Cosa pensi che potremmo fare adesso per rimmetterci in carreggiata con tutta la famiglia?»

«Sembra che tu sia un po' troppo pesante per la tua altezza, cosa ne pensi?» Spiega che vuoi aiutarlo a rimanere in salute e che, ora che lo sappiamo, possiamo apportare alcuni cambiamenti salutari. Insomma, sapere è una risorsa, se la usiamo bene. Chiedigli quali cambiamenti potreste provare.

7

Tuo figlio si lamenta sempre di avere fame, anche quando ha mangiato abbastanza

Prova risposte come:

«Potresti non farti un nuovo spuntino, dato che presto pranzeremo o faremo merenda, così riusciamo a gustarci il pasto insieme.»

«Ho notato che quando ti annoi pensi di aver fame. Ho letto che a volte la fame non è vera, ma influenzata solo da altre emozioni. Non potremmo parlare di questo con il tuo pediatra?»

«È importante assumere un'alimentazione completa e bilanciata quando cresci, quindi se hai bisogno di spuntini proviamo a sceglierli.»

«A volte le persone pensano di avere fame, ma potrebbero semplicemente essere tristi, arrabbiate, assetate o non sentirsi bene. Pensi che potrebbe essere che ti senti così?»

Se sei preoccupato per il modo in cui tuo figlio mangia, consulta il tuo pediatra.

La Società Italiana di Pediatria ha molti documenti consultabili liberamente online, preparati proprio per i genitori, che possono essere fonti preziose d'informazione.



8 **Tuo figlio non vuole mangiare o seleziona il suo cibo in modo eccessivo**

Prova a intervenire così:

«Sei preoccupato per il cibo? Come posso aiutarti?»

«Puoi dirmi perché in questo momento non vuoi mangiare?»

«A volte, quando le persone selezionano troppo ciò che mangiano, non ricevono tutte le vitamine e l'energia di cui hanno bisogno per crescere bene. Ho paura che questo stia accadendo a te: cosa ne pensi?»

9 **Un amico inizia a parlarti della sua nuova "dieta dimagrante", davanti a tuo figlio**

Prova a controbattere così:

«Spero non ti dispiaccia, ma preferisco non parlarne adesso qui.»

«Sto cercando di non parlare di dieta davanti ai bambini. Ti dispiacerebbe se ne parlassimo un'altra volta?»

10 **Tuo figlio chiede di essere esonerato da scienze motorie a scuola o non vuol più andare a nuoto perché non vuole che la gente lo veda svestito**

Prova a chiedergli:

«Pensi che il tuo corpo non vada bene? Qualcuno ha detto qualcosa che ti ha fatto stare male?»

«Ho paura che tu ti stia perdendo cose divertenti perché non ti piace che la gente ti veda in costume. Cosa potrei fare per aiutarti onde evitare che rinunci a qualcosa di bello?»

«È normale provare un po' di imbarazzo nello spogliarsi quando si cresce rapidamente e si cambia. Pensi che anche i tuoi amici siano preoccupati per questo? Cosa potreste fare per aiutarvi a vicenda?»

«Sei preoccupato per il tuo aspetto? Vuoi parlarne? Magari posso aiutarti!»

Ognuna di queste frasi potrebbe essere uno spunto per avviare una discussione con tuo figlio sulla crescita, sulla salute, su ciò che mangia o sull'esercizio fisico che pratica, valutando se ha qualche preoccupazione.

Siti dove trovare consigli e informazioni

Se hai preoccupazioni per tuo figlio e desideri approfondire l'argomento del peso, dell'alimentazione, dei livelli di attività fisica, nonché dell'autostima, dell'insoddisfazione o della mancanza di fiducia nel proprio corpo, il tuo pediatra o il medico di famiglia possono fornirti guida e supporto. Lo stesso vale se hai timori riguardo a un suo possibile disturbo del comportamento alimentare.

Sul sito della Società Italiana di Pediatria (SIP) nella sezione dedicata ai genitori <https://sip.it/sezione/per-i-genitori/> puoi trovare:

- ▼ consigli e idee per aumentare l'attività della tua famiglia e migliorare l'alimentazione, il peso ed il benessere di tutta la famiglia;
- ▼ linee guida sull'attività fisica per i bambini: informazioni su quanti e quali tipi di attività tuo figlio può svolgere;
- ▼ consigli su come aiutare i propri figli a comprendere i messaggi che potrebbero vedere in TV o online.

Se sospetti che tuo figlio possa essere vittima o coinvolto in episodi di bullismo, è importante parlarne anche con i dirigenti della scuola. Puoi trovare consigli utili per insegnanti e genitori su numerosi siti web specializzati in questo argomento:

- ▼ <https://www.savethechildren.it/blog-notizie/bullismo-cosa-puofare-il-mondo-della-scuola>
- ▼ <https://www.informafamiglie.it/ferrara/verso-ladolescenza/progetti-per-adolescenti/promeco>
- ▼ <https://www.unicef.it/media/come-parlare-a-tuo-figlio-del-bullismo-consigli-per-genitori/>
- ▼ <https://www.projuventute.ch/it/genitori/sviluppo-e-salute/bullismo>



Bibliografia

Baber F, Gillison FB, Grey EB. The acceptability of evidence-informed guidance for parents in talking to their children about weight. *BMC Public Health*. 2023 Jul 14;23(1):1357.

Braddock A, Browne NT, Houser M, Blair G, Williams DR. Weight stigma and bias: A guide for pediatric clinicians. *Obes Pillars*. 2023;6:100058.

Cerolini S, Vacca M, Zegretti A, Zagaria A, Lombardo C. Body shaming and internalized weight bias as potential precursors of eating disorders in adolescents. *Front Psychol*. 2024;15:1356647.

Falconer CL, Park MH, Croker H, Skow A, Black J, Saxena S, Kessel AS, Karlsen S, Morris S, Viner RM, Kinra S. The benefits and harms of providing parents with weight feedback as part of the national child measurement programme: a prospective cohort study. *BMC Public Health*. 2014 Jun 3;14:549.

Gillison FB, Grey EB, Baber F, Chater A, Atkinson L, Gahagan A. The systematic development of guidance for parents on talking to children of primary school age about weight. *BMC Public Health* 2023; 23:1704.

Gillison FB, Lorenc AB, Sleddens EF, Williams SL, Atkinson L. Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight? A meta-analysis. *Prev Med*. 2016;93:135–46.

Johnson RE, Oyebo O, Walker S, Knowles E, Robertson W. The difficult conversation: a qualitative evaluation of the 'Eat Well Move More' family weight management service. *BMC Res Notes*. 2018 May 21;11(1):325.

Kebbe, M., Perez, A., Buchholz, AS, Scott, T Mchugh, M Dyson, G. Ball. Health care providers' weight management practices for adolescent obesity and alignment with clinical practice guidelines: a multi-centre, qualitative study. *BMC Health Serv Res* 2020;20, 850. <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05702-8>

Lessard LM, Puhl RM, Foster GD, Cardel MI. Parental communication about body weight and adolescent health: the role of positive and negative weight-related comments. *J Pediatr Psychol* 2023;48, 700-706. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsad040>

Lawrence SE, Puhl RM, Schwartz MB, Watson RJ, Gary D, Foster GD "The most hurtful thing I've ever experienced": A qualitative examination of the nature of experiences of weight stigma by family members. *SSM - Qualitative Research in Health*. 2022;2, 100073.

Lydecker JA, O'Brien E, Grilo CM. Parents have both implicit and explicit biases against children with obesity. *J Behav Med*. 2018 Dec;41(6):784-791.

McPherson A. Conversation about children's weight. Guidance for parents and healthcare providers. www.hollandbloorview.ca/weightconversations Obesity Canada

Pecini C, Di Bernardo GA, Crapolicchio E, Vezzali L, Andrighetto L. Body Shame in 7-12-Year-Old Girls and Boys: The Role of Parental Attention to Children's Appearance. *Sex Roles*. Published online June 7, 2023.

Pudney EV, Puhl RM, Halgunseth LC, Schwartz MB. An Examination of Parental Weight Stigma and Weight Talk Among Socioeconomically and Racially/Ethnically Diverse Parents. *Fam Community Health*. 2024;47(1):1-15.

Puhl RM, Lessard LM, Foster GD, Cardel MI. Parent-child communication about weight: Priorities for parental education and support. *Pediatr Obes*. 2023;18(6):e13027.

Zancu AS, Diaconu-Gherasim LR. Weight stigma and mental health outcomes in early-adolescents. The mediating role of internalized weight bias and body esteem. *Appetite*. 2024;196:107276.



A cura del
**Gruppo di Studio Adolescenza
della Società Italiana di Pediatria**

Vita Cupertino
Segretaria del Gruppo di Studio Adolescenza

Rita Tanas
Endocrinologa pediatra, Ferrara

Francesco Baggiani
Pedagogista, Greve in Chianti

Riccardo Lera
Diabetologo pediatra, Alessandria

Giampaolo De Luca
*Consigliere di Coordinamento
del Gruppo di Studio Adolescenza*

Cinthia Caruso
Comunicazione e Ufficio Stampa SIP