

January 4th 2011

<http://www.famigliacristiana.it/costume--societa/Star-bene/medicina-e-salute/articolo/il-gioco-dei-pirati-scaccia-l-obesita.aspx>

Il gioco dei pirati scaccia l'obesità

La campagna dell'ospedale pediatrico Gaslini di Genova contro il sovrappeso infantile. E una miniserie di cartoni animati sul tema pensati in Italia e diffusi in Europa.

04/01/2011



Sul ponte del galeone Neptun, a Genova, a caccia di un'alimentazione sana.

Circa il 12% dei bambini italiani sono obesi, mentre uno su tre è in sovrappeso. **Sono pressappoco 400.000 i bambini tra i 6 e gli 11 anni affetti da obesità nel nostro Paese**, secondo una recente ricerca del ministero della Salute. Un fenomeno che da qualche decennio è in progressivo, preoccupante aumento: l'obesità è molto difficile da curare una volta presente, ed è stato dimostrato che i bambini obesi presentano un forte rischio di diventare adulti obesi.

Perciò **l'ospedale pediatrico Gaslini di Genova, attraverso il suo Centro prevenzione e trattamento dell'obesità infantile, e le 296 farmacie aderenti a Federfarma Genova hanno condotto per tutto il mese di novembre una campagna volta a far conoscere e combattere, giocando, i rischi di manifesto sovrappeso.** Il 2 dicembre, un convegno a Genova ha fatto il punto sulle novità in materia di prevenzione e cura.

La campagna è stata condotta attraverso un gioco segna punti : **studi internazionali hanno infatti dimostrato che la semplice imposizione di una dieta è inefficace, quando non controproducente, per i bambini,** e che per ottenere cambiamenti a lungo termine è utile un approccio comportamentale. "E' necessario ridefinire il significato di

successo", sottolinea la professoressa Marina Vignolo, responsabile del Centro obesità del Gaslini. "Non va inteso come perdita di chilogrammi, ma come adozione di comportamenti positivi finalizzati al cambiamento: questi devono valorizzati, per accrescere il livello di autoefficacia del bambino e per migliorarne l'autostima".

Così, in ognuna delle farmacie aderenti a Federfarma, opuscoli informativi messi a punto dai medici del Gaslini sulle corrette abitudini alimentari contenevano l'immagine di una lavagnetta, suddivisa nei giorni della settimana. **Giorno per giorno, il bambino doveva segnare i "punti" ottenuti seguendo i consigli sulle quattro azioni fondamentali per la salute, sintetizzate dalla formula 5.2.1.0., ideata dalla American Academy of Pediatrics.** 5 sono le giuste porzioni quotidiane di frutta e verdura; 2 le ore massime giornaliere per stare davanti a tivù, video eccetera; 1 l'ora minima quotidiana da dedicare al movimento; 0 le bevande zuccherate consentite, da sostituire con acqua, spremute, latte parzialmente scremato. A fine settimana, i genitori dovevano premiare il punteggio ottenuto dal bambino.

"Questa modalità di rinforzo costituisce il primo gradino in cui la motivazione del bambino sarà orientata alla conquista di un premio a lui gradito", sottolinea la professoressa Vignolo, "in un percorso che trova **compimento quando la gratificazione viene ottenuta dal rinforzo intrinseco: la regolazione del peso diventa di per sé fonte di soddisfazione personale**".

In un laboratorio ludico didattico **a bordo del galeone Neptune**, ormeggiato al Porto Antico di Genova, esperti del Gaslini e di Federfarma hanno poi coinvolto una trentina di bambini (una classe seconda della scuola primaria e un numero di bambini seguiti dal Centro obesità) **a cercare "Il vero tesoro dei pirati", un'alimentazione sana attraverso il consumo di frutta e verdura.** Per esempio, simulando mal di pancia e scorbutico, dopo vari rimedi bislacchi la medicina vera veniva individuata in un frutto.

La competenza del Gaslini in materia di obesità infantile viene utilizzata anche dalla Commissione europea: **l'ospedale pediatrico genovese e l'università di Napoli hanno infatti realizzato la parte scientifica di una miniserie di cartoni animati che verrà diffusa in 18 Paesi europei**, per insegnare ai bambini un'alimentazione sana e il contrasto all'obesità. La miniserie si intitola *My friend Boo* e vede protagonisti tre bambini più il loro cane magico Boo, che li accompagna in grandi avventure, nelle quali scoprono ad esempio l'importanza di una colazione sana e il piacere dello sport e dell'esercizio fisico.

Rosanna Biffi