

*Istituto Giannina Gaslini*



*Giovedì 20 ottobre incontro educativo sui disturbi alimentari con i medici del Gaslini rivolto agli studenti e la testimonianza del Campione Paralimpico Vittorio Podestà. Sabato 22 ottobre convegno di studio e confronto dedicato ai pediatri di famiglia sulle opportune strategie per prevenire e affrontare problematiche e conseguenze dell'obesità*



Genova, 19 ottobre 2016 – Più del 30% dei bambini in Italia è in sovrappeso. Questa è l'allarmante fotografia della situazione nazionale attuale sui disturbi alimentari. Disturbi che determinano anche un esponenziale aumento delle complicazioni di salute: proprio come il diabete di tipo 2, un tempo esclusivo all'età adulta e della senescenza, che osserviamo sempre più spesso anche tra gli adolescenti.

L'occasione per approfondire questi temi sarà giovedì 20 ottobre con l'incontro educativo "AAA – Adolescenza, alimentazione, assapora la vita" organizzato dall'Istituto G. Gaslini, rivolto agli studenti dell'Istituto E. Montale e della scuola secondaria di primo grado IC Sturla. Una lezione alternativa dove a salire in cattedra saranno proprio i medici specialisti dell'Ospedale e un ospite d'eccezione: Vittorio Podestà, vincitore di due medaglie d'oro nella handbike alle Paralimpiadi di Rio 2016.

L'appuntamento è per giovedì 20 ottobre alle ore 10.00 presso l'Aula Magna dell'Istituto Gaslini dove i ragazzi presenti avranno la possibilità di confrontarsi e approfondire temi e argomenti relativi ai valori e ai principi della corretta alimentazione. Aprirà la mattinata il direttore generale del Gaslini Paolo Petralia con l'intervento "Educazione e salute", seguito dal direttore sanitario Silvio Del Buono che spiegherà il modello culturale della nuova ristorazione collettiva sanitaria dell'Ospedale, si passerà poi ad affrontare poi i rischi causati dagli eventuali errori commessi nella nostra quotidianità a tavola, non solo dal punto di vista fisiologico ma anche da quello psicologico. L'alimentazione è da considerarsi infatti come un'esperienza multisensoriale.

"Di fronte al cibo è la vista il primo senso coinvolto. Ma cosa "vede" il cervello quando abbiamo davanti un alimento? – racconta Lucia Sciarretta, psicologa clinica psicoterapeuta del Gaslini – Il gusto, l'olfatto e il tatto partecipano a costruire la nostra esperienza di piacere o disgusto. E sono le sensazioni e le rappresentazioni ad esse collegate, in base alla nostra esperienza, che costruiscono il nostro rapporto con il cibo. Per migliorare gli stili di vita e le abitudini alimentari, è necessario quindi sviluppare una migliore

percezione riguardo all'esperienza dell'alimentazione che indirettamente migliora la conoscenza nutrizionale. Aumentare il livello di consapevolezza permette quindi di capire meglio e scegliere bene non solo in ambito alimentare ma nell'esperienza della vita in generale che va assaporata nella sua variabilità ma con gli ingredienti giusti”.

“AAA – Adolescenza, alimentazione, assapora la vita” rientra infatti negli incontri organizzati in occasione dell'Obesity Day dall'Ospedale G. Gaslini, da sempre in prima linea nella prevenzione e nella lotta all'obesità e ai disturbi dell'alimentazione, alla luce della situazione nazionale sempre più allarmante.

“Nel mondo occidentale – prosegue Paolo Fiore, responsabile Centro Dietologia e Nutrizione Gaslini – molte malattie dell'età adulta sono direttamente correlate a svariati fattori tra i quali l'eccesso di alimentazione dei primi anni di vita, le abitudini alimentari acquisite, la composizione in nutrienti della dieta, gli stili di vita e le modalità di assunzione degli alimenti. È quindi evidente che la futura salute dell'individuo inizia a giocare fin dalle sue prime fasi della vita per tutta l'età pediatrica e che l'alimentazione riveste un ruolo di fattore chiave dello stato di salute generale di una popolazione”.

Il 22 ottobre dalle ore 8.30 presso il CISEF Gaslini a Villa Quartara avrà luogo invece un convegno di carattere prettamente scientifico dedicato ai pediatri di famiglia “*Inquadramento ed approccio terapeutico dell'obesità*”, una giornata di studio e confronto sulle opportune strategie per prevenire e affrontare problematiche e conseguenze dell'obesità.

“Sovrappeso e obesità rappresentano una condizione che interessa un numero crescente di soggetti a qualsiasi età – dichiara Roberto Gastaldi, responsabile reparto Auxologia e Endocrinologia del Gaslini – Il nostro Paese detiene il non invidiabile primato della maggiore prevalenza di bambini ed adolescenti sovrappeso ed obesi in Europa insieme alla Grecia (dati OCSE 2012). L'obesità è una patologia multifattoriale, determinata da fattori genetici e familiari, metabolismo, stile di vita, alimentazione ed attività fisica. Le malattie endocrine sono responsabili soltanto di una minima parte dei casi. Allo stato attuale le nostre possibilità di intervento su alcune di queste cause, pensiamo alle obesità genetiche, è molto limitato, ma molto possiamo fare per contrastare gli altri fattori promuovendo la corretta alimentazione, l'incremento dell'attività fisica e lo stile di vita attivo. In quest'ottica il pediatra, medico dell'età evolutiva, rappresenta la figura chiave per promuovere questi comportamenti virtuosi che, non solo determinerebbero una riduzione del numero di soggetti obesi e sovrappeso, ma anche e soprattutto delle complicanze dell'obesità quali malattie cardiovascolari, diabete, dislipidemie, ipertensione, steatosi epatica per citare le più frequenti”.

Sottointeso ribadire che, insieme ad una dieta corretta ed equilibrata, risulti fondamentale svolgere una regolare attività fisica, efficace per la riduzione del peso corporeo, delle dislipidemie e delle malattie cardiovascolari in età adulta. Ma quale sarà l'alimentazione di un atleta vincitore di due medaglie d'oro Olimpiche e otto titoli mondiali? A raccontarlo sarà direttamente Vittorio Podestà: “La mia dieta potrebbe e dovrebbe essere alla portata di tutti perché non è fatta di grandi rinunce ma si basa su equilibrio e varietà alimentare, costituita soprattutto da prodotti integrali con un processo industriale e di raffinazione assente o il più limitato possibile. Il regime alimentare di un atleta, nonostante il grande dispendio energetico e il naturale anabolismo muscolare, è costituita principalmente dall'introduzione dei vari nutrienti limitando al minimo ciò che il nostro corpo non è geneticamente predisposto a sopportare, come gli zuccheri semplici e le sostanze tossiche come, ad esempio, l'alcool”.

*fonte: ufficio stampa*