

LA PROVINCIA
DOMENICA 14 FEBBRAIO 2010

[**l'intervista** della domenica]

«Obesi perché vittime della fretta»

Gian Luigi Mansi, esperto di disturbi alimentari: «I ragazzi che hanno problemi di peso sono quasi il 20%: bisogna dare al cibo la giusta valenza e imparare a gustare ciò che si mangia»

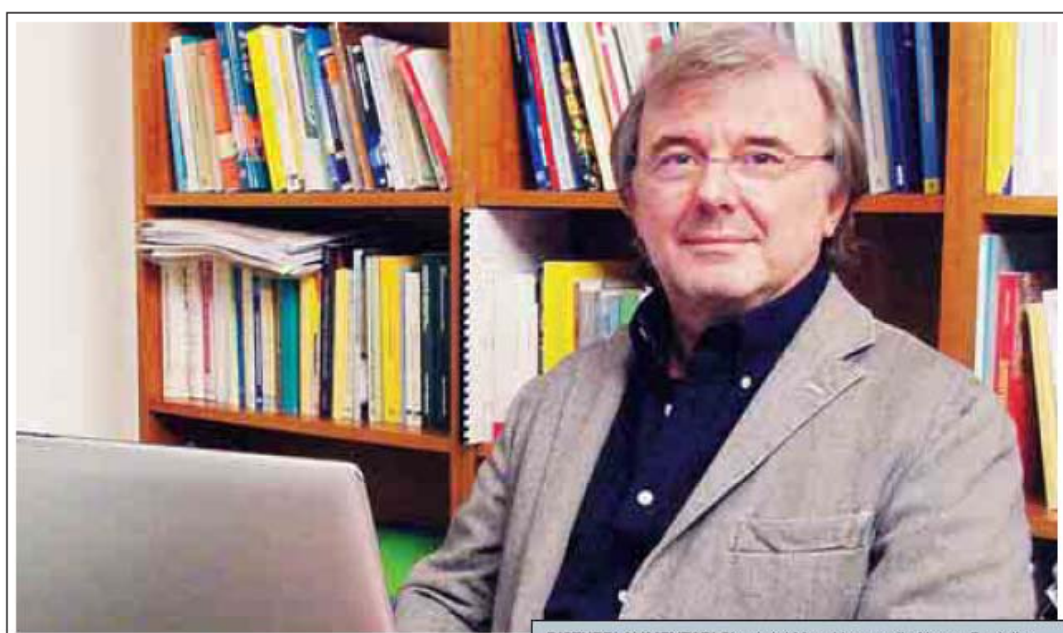
■ In questi nostri tempi siamo bombardati da messaggi contraddittori. Nel campo alimentare, poi, sembra di vivere in una perenne schizofrenia. Da una parte la televisione ci propina cuochi che spadellano in ogni ora del giorno, dall'altra azzimati dietologi fanno del terrorismo puro.

Accade così che mentre un tempo si andava al ristorante e si parlava allegramente di quello che si stava mangiando, ora ci si siede alle tavole imbandite ripromettendosi per l'indomani l'inizio di una dieta ferrea. Allora, cosa sta succedendo? Proprio oggi si apre ad Erba Ristorexpo, per quattro giorni sarà di scena la ristorazione di qualità, ma cosa dobbiamo fare? Gioire di tanto ben di Dio o pentirci dei nostri peccati di gola? Insomma, aver appetito oggi è segno di salute o, piuttosto, una colpa senza redenzione?

Ne abbiamo parlato con il dottor Gian Luigi Mansi, responsabile del "Servizio disturbi alimentari dell'infanzia e dell'adolescenza", attivo dal 2000 presso La Nostra Famiglia di Bosisio Parini.

Il problema di fondo – esordisce il dottor Mansi – sta nel fatto che oggi l'alimentazione non è più legata ai ritmi della natura. Prendiamo il pranzo, un tempo era l'occasione per sedersi a tavola con tutta la famiglia, oggi, invece, è una pausa che non esiste più. Si mangia qualcosa in fretta, in "non luoghi" spesso poco accoglienti e si finisce per ingurgitare cibi anonimi. Il pasto principale è diventata la cena, ma è spesso disturbata dalla televisione o dal cellulare. E' ormai accertato che uno dei meccanismi del sovrappeso consiste nel non pensare a quello che si mangia, nel non gustare con la dovuta lentezza il cibo che abbiamo davanti, ma nel cibarci facendo sempre qualcos'altro.

Tra i giovani i disturbi alimentari sono così diffusi? Sono diffusissimi ed iniziano



DISTURBI ALIMENTARI Gian Luigi Mansi lavora alla Nostra Famiglia

molto presto. Se all'inizio di questo nostro Servizio alla Nostra Famiglia li individuavamo in ragazzi di 15/17 anni, oggi si manifestano già a 12 anni. Ed attenzione il vero problema oggi non sono l'anoressia o la bulimia, la

cui percentuale, anche nel nostro territorio è intorno all'1% della popolazione giovanile, bensì l'obesità, che si va assestando intorno al 15/20%.

Come mai siamo arrivati a questa situazione?

In Occidente viviamo in una società in cui la facilità di procurarsi cibo è aumentata notevolmente, ma dall'altra ci sono modelli culturali restrittivi che generano contraddizioni evidenti. Poi esistono anche una serie di

inceppi che possono causare, già in giovane età, una difficoltà di rapporto col cibo. Penso a certe gravi selettività, per cui certi bambini mangiano solo due o tre cose, oppure alla difficoltà a deglutire, che è generalmente psi-

[**Cura e prevenzione**]



GIOVANI E ADOLESCENTI

Un padiglione de La Nostra famiglia di Bosisio dove Gian Luigi Mansi è responsabile del Servizio disturbi alimentari, malattie che colpiscono tanti giovani



ANORESSIA E OBESITÀ

Il problema non sono l'anoressia o la bulimia, la cui incidenza è intorno all'1% della popolazione giovanile, bensì l'obesità, che si va assestando intorno al 15/20%

cologica, oppure alla incapacità di alcuni bambini di accettare la mensa scolastica come luogo ideale per mangiare.

Come si esce da queste situazioni?

Cominciamo col dire che il problema dell'obesità non si risolve solo mangiando meno. Bisogna innanzitutto tornare ad attribuire al cibo la sua valenza vera. Dunque, è necessario che in famiglia si ricominci a mangiare ad orari regolari e con la lentezza necessaria a gustare quello che si mangia. In secondo luogo non si deve attribuire al cibo delle valenze che non ha: il cibo non è un antidoto alla noia, né un antidepressivo.

Dunque, paradossalmente, possiamo dire che per guarire dai disturbi legati all'alimentazione, dobbiamo tornare a cucinare?

Certo, dobbiamo dare alla nostra alimentazione i tempi giusti come il "tempo giusto" è necessario per cucinare. Del resto se pensiamo all'anoressia, alle ragazze sotto peso, appare chiaro che il problema non è il cibo, ma un'immagine corporea divorante. Non ci si piace, si vogliono raggiungere le misure di modelli sbagliati ed ecco allora che l'unico parametro fisico che possiamo cambiare è proprio il nostro peso corporeo. Potrà sembrare curioso ma gli esempi classici di anoressia maschile dobbiamo andare in palestra per trovarli, dove circolano quei soggetti che si vogliono "sculpire" il fisico e per farlo ricorrono a farmaci deleteri.

Questi disturbi alimentari si possono guarire?

Diciamo che un terzo guarisce, un terzo gestisce la situazione, mentre l'altro terzo fa fatica ad uscirne. Oggi una delle nostre attività è quella di curare quelli che non guariscono. Inoltre si cerca di cogliere il disturbo alimentare in anticipo, per intervenire quando il sassolino non è ancora diventato una valanga.

Gianfranco Colombo