



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



Padova,

11 maggio 2023 - Coloro che scrivono sono impegnati in una campagna per l'adozione da parte dei giovani di sani stili di vita quale elemento fondamentale per impostare e fondare traiettorie di salute le più durature possibili. Solo facendo leva sul "bello" su ciò che è "vero, naturale, divertente e solare" si riesce a educare i bambini, gli adolescenti e i giovani adulti ad adottare sani stili di vita. Tra le cose "belle, vere, naturali, divertenti e solari" ci sono anche un'alimentazione sana e il mangiare insieme in famiglia.

Il

combinarsi di un' enfasi mal posta e soprattutto mal raccontata sulla necessità di evitare l'obesità e quindi di adottare diete quanto mai varie, a una crescente attitudine narcisistica della nostra società e a un concetto di bellezza il più delle volte ideale, slegato dalla realtà, sta favorendo elaborazioni pericolose e distorte del concetto del mangiare. La conseguenza è un costante aumento dei disturbi alimentari negli adolescenti e in particolare di disturbi anoressici potenzialmente molto gravi.

Un'importante

rivista scientifica internazionale (Ganson KT et Al «EatBehav» 2022: [Intermittent fasting: Describing engagement and associations with eating disorder behaviors and psychopathology among Canadian adolescents and young adults](#)),

ha documentato ad esempio che il digiuno intermittente è risultato essere associato in modo scientificamente significativo, specie nelle giovani donne, a disturbi psicopatologici alimentari.

Il

dato numerico prodotto, a detta degli autori dello studio, sottostima la reale entità del problema. Il risultato non sorprende in considerazione del fatto che di per sé tutte le diete restrittive o contenitive sono ormai da tempo riconosciute quale principale fattore di rischio per lo sviluppo di disturbi alimentari e, tra queste, in particolare il digiuno intermittente che è la modalità più irregimentata e di moda per contenere l'importo alimentare.

Soffermandoci sul digiuno intermittente c'è un altro elemento degno di attenzione. Il raccomandare a 360 gradi di saltare la cena per 4-5 volte la settimana, corrisponde a privare una famiglia di un rito importante, quale è il sedersi insieme la sera attorno alla tavola, con possibili deleterie implicazioni sui figli e sulla famiglia stessa.

Per molte famiglie, dove madre e padre lavorano tutto il giorno, è la cena il momento dello stare insieme, del dialogo, nonché del rispetto delle regole; è potenzialmente il momento ideale per ascoltare i figli, condividere, far emergere e cogliere precocemente punti di forza e di vulnerabilità che rischiano di restare nascosti.

Non

cenare insieme per aderire a diete che prevedono di saltare il pasto serale è al rischio di creare isolamento. È ampiamente documentato da anni di ricerche scientifiche che mangiare insieme in famiglia è fra i comportamenti che migliorano l'autostima, e il rendimento scolastico dei ragazzi e previene ansia, depressione, alcolismo, comportamenti violenti, uso di sostanze e pensieri suicidari.

L'importanza della cena insieme va fortemente fatta propria dai genitori, facendola diventare un rito che assume maggior rilevanza se si decide di prepararlo insieme, di darsi un appuntamento di incontro e di rispettare certe regole per la sua conduzione, quale l'evitare l'uso di smartphone, di televisione accesa e favorendo il più possibile il dialogo. È anche attraverso queste piccole scelte che cresce il senso di appartenenza alla famiglia. Cenare insieme è stato definito come *“una cintura di sicurezza per percorrere la strada piena di buche dell'infanzia e dell'adolescenza”*.

È di tutto questo che il 22 maggio nel grande salone del Palazzo della Ragione di Padova parleremo a 800 studenti delle scuole superiori della città e della provincia. Quello che condivideremo con loro è contenuto in quella che abbiamo chiamato “La carta di Padova per la salute dei giovani”, pubblicata sulla rivista internazionale [Frontiers in Pediatrics](#) (2022).

In sintesi, per chi come noi è da un lato consapevole delle fragilità di cui molti adolescenti soffrono e, dall'altro, impegnato nell'educarli ad adottare sani stili di vita, tutto quanto sopra è un monito per ricordare che la salute è un concetto globale che richiede, per essere tale, il benessere del corpo nella sua totalità di apparati e funzioni (non c'è la salute del cuore senza quella del polmone) e che non c'è salute se non c'è salute mentale.

Sapendo, infine, che nella società attuale il problema non è quello di accedere a dati e/o di ricevere informazione ma quello di sviluppare capacità di lettura critica e di interpretazione oltre a quello di infondere amore per l'approfondimento culturale e scientifico, grande attenzione va posta da parte degli specialisti che fanno divulgazione nel “parlare, nel narrare di salute” specie se si usano i media come mezzo di comunicazione.

Si è consapevoli che - soprattutto a causa della sovrabbondanza di informazioni reperibili in rete e purtroppo non sempre di certificata attendibilità - le persone, e in particolare i giovani e le persone fragili della nostra società, non avendo ancora sviluppato strumenti interpretativi adatti alla valutazione di quanto proposto, sono maggiormente esposti al rischio delle facili ‘promesse’ che abbondano in rete.

Ci  
vuole saggezza, discrezione e un po' di umiltà nel trasmettere il sapere sulla  
salute e interpretare la complessa realtà in cui viviamo.

*Prof. Eugenio Baraldi, Direttore Dipartimento Universitario Salute Donna e  
Bambino, Università di Padova*

*Prof.ssa Liviana Da Dalt, Direttrice DIDAS Salute Donna e Bambino,  
Università di Padova*

*Prof.ssa Michela Gatta, Direttrice UOc di Neuropsichiatria Infantile,  
Università di Padova*

*Prof. Giorgio Perilongo, Direttore UOc Clinica Pediatrica, Università di  
Padova*