



UNC
CONSUMATORI.IT

Boom diete fai da te tra adolescenti

20 Ottobre 2015

1109 (Sdc - ott. 2015) - Da una recente indagine del Policlinico Le Scotte di Siena è emerso che già a 13 anni il 22% dei maschi e il 28% delle femmine ha fatto almeno una dieta. Ciò che preoccupa maggiormente i medici, però, è che i ragazzi siano ricorsi a diete fai da te. Grazie al passaparola, ad internet, a riviste e giornali la maggioranza ha scelto da solo cosa e quanto mangiare o si è affidato a fonti non specialistiche e solo una piccola parte ha deciso di affidarsi ad un professionista.

Ciò che può spingere un adolescente a perdere peso è anche il voler aderire ai modelli poco realistici diffusi dai media. Inoltre, gli adolescenti, essendo più influenzabili degli adulti, possono cedere con maggiore facilità alle promesse dei sistemi miracolosi per perdere peso in poco tempo e senza sforzo pubblicizzati soprattutto sul web. E' per questi motivi che è importante che i genitori prestino attenzione ai comportamenti alimentari dei figli, che intervengano in caso di necessità e che seguano alcuni consigli:

- cercate di avere un'idea di quale possa essere l'alimentazione che segue vostro figlio sia in casa sia fuori casa,
- prestate attenzione ai comportamenti a tavola, se mangia troppo e troppo velocemente o troppo poco e se disperde il cibo nel piatto o se insiste per sporcettare sempre lui in modo che non possiate vedere ciò che ha mangiato o lasciato nel piatto;
- prestate attenzione al suo comportamento subito dopo i pasti.

Infine, nel caso osserviate variazioni di peso evidenti o comportamenti ossessivi relativi alla dieta o allo sport è meglio intervenire e rivolgersi a dei professionisti. Il percorso per perdere peso, infatti, deve essere graduale, controllato ed equilibrato e non deve in nessun caso divenire un pensiero fisso

Autore: Eleonora Iacobelli

Data: 21 ottobre 2015

