

Faenza

«Alimentazione, serve rieducazione post lockdown»

La nutrizionista faentina Gaia Nonni fa il punto sulle abitudini scorrette durante le chiusure, che potrebbero portare a disturbi

Dopo il lungo periodo di lockdown il tema dell'alimentazione ha assunto una dimensione sanitaria rilevante che, se seguita in maniera scorretta, può portare a disturbi e patologie anche gravi. A parlarne è Gaia Nonni, giovane nutrizionista faentina, laureata al Campus Biomedico di Roma in Scienze dell'alimentazione e perfezionatasi all'ospedale pediatrico Bambin Gesù. «Salute e benessere – spiega Nonni – non possono essere dissociati; se è vero che siamo il risultato anche di ciò che mangiamo, è evidente come si debba porre la massima attenzione all'alimentazione fin da piccoli perché il corpo ha una 'buona memoria' del suo passato. È quindi necessario mantenere uno stile di vita che assicuri movimento, associato a un'alimentazione equilibrata».

Quindi bisogna iniziare fin da piccoli a curare l'alimentazione?

«L'obesità in età pediatrica rappresenta una patologia sempre più importante per il numero di bambini interessati e per le anomalie dei quadri clinici associati. Se fino a poco tempo fa l'adolescente era un potenziale adulto obeso, oggi il problema si è spostato all'età pediatrica».

Solo un problema estetico?

«In Italia il 20% dei bambini è in sovrappeso e la metà di questi sono obesi con possibili altera-



zioni scheletriche per l'eccessivo carico sulle cartilagini degli arti inferiori non ancora saldate, disturbi respiratori, senza contare l'insorgere della bassa autostima o della depressione».

Il lockdown ha peggiorato la situazione?

FIN DALL'INFANZIA

«In Italia il 20% dei bimbi è in sovrappeso e la metà sono obesi con possibili alterazioni scheletriche e altro»

La nutrizionista faentina Gaia Nonni, laureata al Campus Biomedico di Roma e perfezionatasi al Bambin Gesù

«Ha messo tutti a dura prova. La mancanza di attività fisica, le lunghe ore passate in casa, lo smartworking, la mancanza di attività fisica hanno avuto importanti ripercussioni sulle scelte alimentari. Molti hanno utilizzato il cibo come consolazione, indulgendo verso cibi che danno una soddisfazione immediata quali dolci, snack e cioccolata».

Come si affronta il problema?

«Non con diete ferree ma acquisendo un'educazione e una consapevolezza alimentare, per arrivare a uno stile di vita che, senza alcuna eccessiva rigidità, ci accompagni nel tempo per vivere in salute senza particolari rinunce».

Quindi il problema non è solo il recupero estetico dopo il lockdown?

«Il problema non può essere quello del risultato estetico immediato. L'estetica e il sentirsi bene sono il frutto di un percorso, stabile e consapevole. Il risultato immediato, raggiunto con rigidi comportamenti, sa di temporanea prigionia da cui non si vede l'ora di uscire, non appena raggiunto il traguardo che diventa solo effimero».

La soluzione?

«Non bisogna mirare alla perdi-

ta veloce di qualche chilo in eccesso, ma alla 'rieducazione' alimentare, che costituisce un percorso la cui finalità è quella di fare propri i principi di una sana e corretta alimentazione. La scienza dell'alimentazione, che incide sullo stile di vita, agisce sulla possibilità di evitare l'insorgere di malattie, di controllarne l'evoluzione o al contrario provocarne l'insorgenza. Se non si accetta che i cambiamenti devono essere costanti, continui e lenti, ogni dieta avrà un inizio entusiasmante e una fine sicura e demoralizzante».

ALIMENTI COME CONSOLAZIONE

«Molti sono stati indulgenti verso cibi quali dolci, snack e cioccolata»

E col 'peso forma' come la mettiamo?

«È una 'conseguenza finale' di un modo di vivere equilibrato, sano, senza privazioni esagerate e quindi durevole nel tempo. Questo percorso di conoscenza deve fare parte di noi come l'aria che respiriamo, cosa mangiare, come scegliere e combinare gli alimenti, come distribuirli. E poi ognuno di noi ha la sua bellezza intrinseca che va riscoperta attraverso la consapevolezza e che non dipende da qualche chilo in più».