

## Ragazzi a tavola durante la pandemia e il corpo che cambia

**Pubblicato:** Martedì 30 Marzo 2021



Da un partecipato incontro sul web **nasce a Varese “Immagine Riflessa”, un nuovo sportello dedicato al rapporto con il cibo e con il proprio corpo dedicato ai ragazzi e alle loro famiglie.**

«Abbiamo notato che **in periodo di pandemia il tema è ancora più sentito** perché i lunghi periodi di confinamento dentro casa hanno portato i ragazzi a modificare in parte le abitudini alimentari e questo, legato alla forzata riduzione delle consuete attività sportive, ha finito col generare maggiore preoccupazione nelle famiglie», spiegano la nutrizionista **Laura Sciacca** e lo psicologo **Gianmarco Simeoni** che insieme hanno dato vita allo sportello “Immagine riflessa”, un punto di riferimento cui rivolgersi in caso di dubbi.

### PRE-ADOLESCENTI 9-13 ANNI

A partire **dai 9 anni i ragazzi affrontano un periodo di intenso cambiamento del corpo che prosegue per tutta l'adolescenza.** Un cambiamento che a volte sconvolge i ragazzi e con loro anche i genitori che devono abituarsi (o rassegnarsi) al corpo del figlio che cambia, senza farsi prendere dal panico.

«In pre adolescenza ad esempio, di solito a partire **dai 9-10 anni, il tessuto adiposo dei ragazzini si allarga** per preparare gli ormoni e il successivo aumento di altezza che avviene attorno ai 12 anni, magari anticipato per le bambine, o posticipato fino ai 14 anni per i maschi», afferma la nutrizionista che ha notato nei genitori la tendenza a preoccuparsi per la tendenza ad “arrotondarsi” dei figli in questa fase.

### ADOLESCENTI 14-18 ANNI



**Un corpo che cambia non è facile da accettare.** Anche per questo l'età dell'adolescenza e del periodo che la precede, è caratterizzato da una grande fragilità che accompagna numerose scoperte e conquiste ma anche frustrazioni. E **nell'anno della pandemia questa fisiologica fragilità si è accentuata.** «I ragazzi, ma anche i genitori, si sentono più soli, senza punti di riferimento, a volte nel panico. Da un lato sono aumentati tantissimo i ragazzi che fanno attività fisica in autonomia in casa tra i 15 e i 18 anni, magari abbinato a una dieta auto imposta per mettere massa, per controllare il corpo in un momento in cui tutti sfugge, per riaffermare la propria autodeterminazione – racconta l'esperta – Altri invece, chiusi in casa, tendono a pasticciare di più con il cibo e i genitori oscillano tra preoccupazioni e sensi di colpa»

### DISTURBI ALIMENTARI O DINAMICHE DISFUNZIONALI?

Le preoccupazioni dei genitori però a volte sono eccessive. Sia la tendenza a sottoporsi a dieta che quella di mangiucchiare spesso durante la giornata il più delle volte non sono sintomi preoccupanti di qualcosa di grave, ma «più semplici **“dinamiche disfunzionali”** – spiega l'esperta – cioè una serie di **reazioni psicologiche che toccano la tavola che non necessariamente degenerano in disturbi alimentari.** Simili meccanismi li mettiamo in atto anche noi adulti, e a maggior ragione tendono a farlo bambini e ragazzi».

I genitori possono trovarsi disorientati ad esempio di fronte a un figlio o una figlia che si mettono a dieta, indecisi tra il sostenerli o il preoccuparsi per un eventuale atteggiamento a rischio.

«L'importante è esserci come adulti, sospendendo però il giudizio – spiega l'esperta – bisogna accompagnare i figli nei passaggi naturali, ma non scontati, del corpo che cambia, ascoltando, fornendo risposte ma evitando le battutine che mettono in crisi il minore. E non aver paura di chiedere aiuto in caso di dubbi o difficoltà».

## LO SPORTELLO



L'idea dello **sportello**, accessibile anche in forma anonima scrivendo una mail a **info.immagineriflessa@gmail.com**) è quella di offrire un primo orientamento (distinguere ad esempio se è il caso di intraprendere un percorso specifico o se si tratta solo di dare un nome a una dinamica fisiologica) e, **se necessario arrivare a costituire dei piccoli gruppi di lavoro**, per fasce di età omogenee «perché i ragazzi hanno molta voglia di chiacchierare e confrontarsi, non sempre e non per forza in famiglia – spiegano gli esperti – Spesso e da sempre i ragazzi custodiscono pensieri sul proprio corpo e sul loro rapporto con il cibo. Ma a maggior ragione in questo periodo di tempo, obiettivi, scadenze e relazioni sospese, vissute in una dimensione senza precedenti, può succedere che queste idee o domande non trovino il canale per essere espresse».

**Per i ragazzi, così come per gli adulti, talvolta può diventare difficile vivere in armonia gli appuntamenti a tavola, trovare un equilibrio nella scelta di un'attività motoria oppure fare pace con l'immagine che riflette lo specchio.**

Da qui l'idea di Immagine Riflessa.

Per maggiori informazioni: [immagineriflessa@gmail.com](mailto:immagineriflessa@gmail.com)

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)