

Immagine corporea, peso e relazioni sociali.

Come ridurre il focus sull'apparire e favorire uno stile di vita più salutare?

Possiamo a ridurre:
Eccesso di Peso,
Insoddisfazione Corporea
e Disturbi Alimentari?

Rita Tanas
Pediatra endocrinologa Ferrara



Cosa possono fare famiglie e insegnanti?

Oggi i genitori spesso conoscono il rischio
Obesità e Disordini Alimentari e ne sono
preoccupati! Ci pensano e ne parlano
spesso...

Senza guida, senza sapere che
può far male
(meglio fare, che parlare)



Strategie per educatori in sintonia!

Che potrebbero ridurre il rischio

T. Berry Brazelton (1919 – 2018)
**Neonatologo che ha rivoluzionato il modo di interagire
 con il bambino e la sua famiglia**

Ogni mamma e ogni papà hanno dei punti di forza fondamentali nella relazione con il figlio che vanno valorizzati.

Dobbiamo sostenere l'empowerment dei genitori
non la delega a esperti!

**La Famiglia è il contesto in cui
 «la salute è imparata, vissuta,
 sperimentata».**



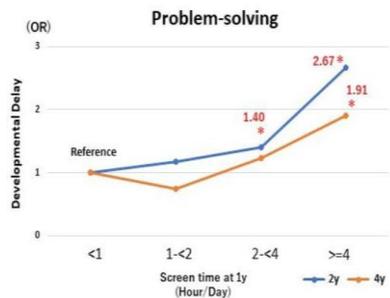
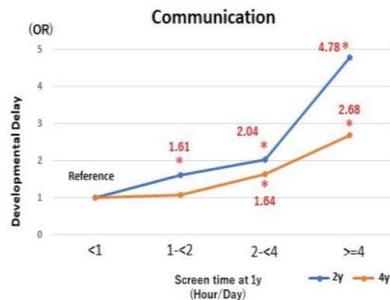
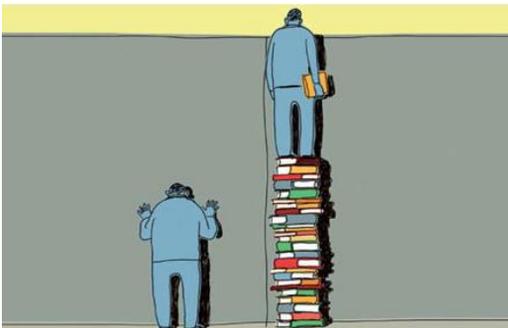
Esempio: Esposizione precoce agli Schermi (TS)

2023 Studio Giapponese 7.097 coppie madre-figlio, su conseguenze a 2-4 aa del TS nel 1° anno di vita (<1, 1-<2, 2-<4, 4 h/g) **48,5% <1h**, 30% da 1-<2h, 18% 2-4h.

**Un TS maggiore si associa a 2-4 anni a ritardo
 nello sviluppo della comunicazione
 e soluzione dei problemi.**

A 18 m alterazioni EEG

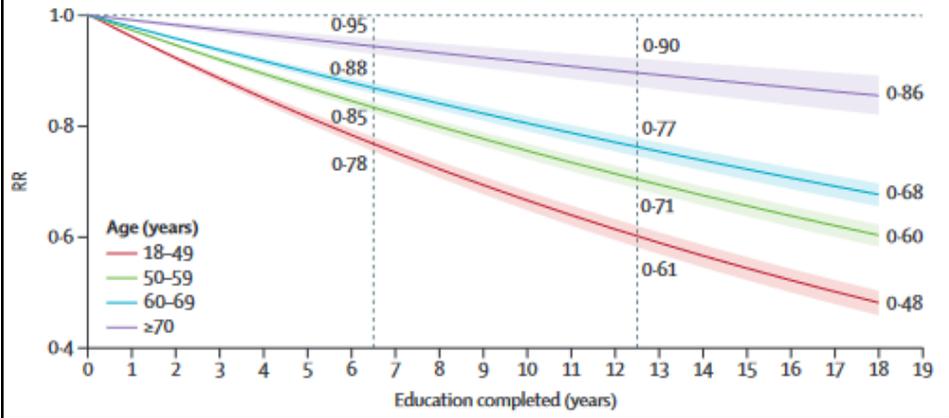
A 9 anni dell'attenzione e funzioni esecutive
 essenziali per l'autoregolamentazione,
 l'apprendimento e il rendimento scolastico



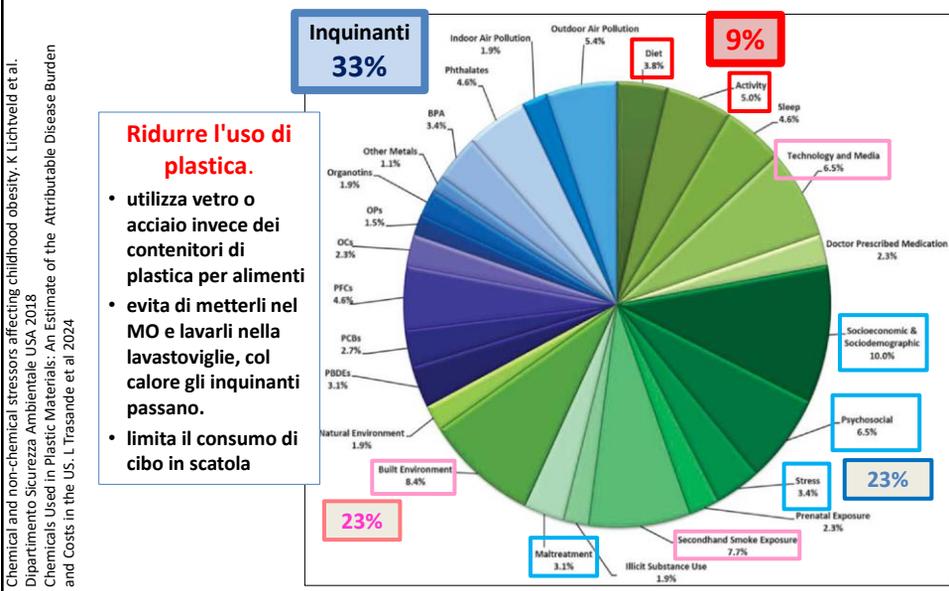
Esempio: Anni di istruzione e vita media

Lancet 2024: Revisione sistematica su 10.355 osservazioni in 59 paesi 603 studi dal 1980.

L'istruzione ha una relazione diretta con la durata della vita dell'adulto, con un aumento medio della sopravvivenza di 1-9%/anno, senza differenze per sesso o SDoH.



Esempio: Impatto % dei determinanti sull'obesità, oltre la genetica (70%)



Definizioni

- **Peso...BMI (Kg/m²) (statura) BMIzscore/pc (sesso, età)**

- **Immagine Corporea di se stessi (IC)**

pensieri, sentimenti, percezioni e comportamenti relativi al proprio corpo, centrati sull'aspetto fisico. Per le ragazze su **peso/forma**, per i ragazzi **muscoli/forza**.



- **STIGMA sul corpo (WS)**

atteggiamenti stereotipati relativi a immagine corporea, peso e forme, con la convinzione che le persone più magre siano più intelligenti, piacevoli, di successo forza di volontà.

Immagine Corporea (IC) nel bambino

A 3-4 anni i bambini sono consapevoli della loro IC e la associano all'alimentazione, ma la maggior parte è soddisfatta. F 1/8 M 1/16 scelgono una figura ideale più magra

A 5-8 anni cresce il numero di ragazze che desiderano essere più magre e compaiono comportamenti di restrizione alimentare.

A 6 anni il 40% delle F pensa alla dieta per cambiare peso.

A 7-12 anni l'attenzione dei genitori per l'aspetto causa **vergogna del corpo (Italia)**

A 9-11 anni madri con BMI più elevato, desiderio di magrezza e di cambiamento predicono insoddisfazione corporea nei figli (**Spagna**)

L'insoddisfazione è una fonte immediata di infelicità, ha effetti su autostima, tristezza, comportamenti alimentari e motori, sessuali, fumo, dipendenze, restrizioni dietetiche, obesità, disturbi alimentari, indipendente dal BMI del bambino.

Dovremmo agire **prima**
per contrastare il desiderio d'essere
più magre (F) e muscolosi (M)



Weight Bias nel bambino (prese in giro sul corpo e bullismo)

Porta a problemi di salute mentale:

isolamento, bassa autostima, insoddisfazione corporea, alimentazione disordinata, cattivi andamento scolastico e relazioni con i coetanei.

WB è in aumento negli anni dal 1961 e con l'età: inizia già a 3 anni!

A 6 - 11 anni 1/8 riferisce prese in giro sul peso.

I bambini più pesanti sono meno stigmatizzanti, ma interiorizzano lo WS.



Adolescenti e comportamenti di controllo del peso

Lampard 2016 (Studio EAT III)

A 14 anni 1 su 4 usano solo comportamenti sani

METODI PER IL CONTROLLO DEL PESO

SANI

- + Frutta e Verdura
- - Cibi grassi / Dolci
- - Bibite dolci
- + Porzioni
- + Attività Fisica

INSANI/ESTREMI

- INSANI
- Mangiare molto poco Saltare i pasti
- Sostituti del pasto
- Fumo
- ESTREMI
- Vomito
- Digiuno
- Farmaci

Metodi insani/misti	NormoPeso	Sovrappeso	Obesità
Femmine	39%	63%	73%
Maschi	24%	54%	61%

Cause di Insoddisfazione corporea e WS: Peso elevato Media, Pari, Famiglia

Esposizione ai **Media** (anche le **Barbie**) che offrono come unico modello di corpo troppo magro, sostenendo il desiderio di magrezza. **Per promuovere costumi da bagno la foto** di questa modella è stata modificata, lei ha protestato: "Mi rifiuto di approvare il pensiero che 'più magre è meglio'. Tutte le donne sono belle e ciascuna ha le sue forme!

"Il mercato è folle"



Cause di Insoddisfazione corporea e WS: Pari, Famiglia

Influenza dei Pari:

confronti/conversazioni sull'IC fra pari sono **più forti** dei media

Influenza dei genitori

A 4 anni **WB delle madri** correla con quello delle figlie e **dei padri** con quello dei figli.

Oggi l'insoddisfazione corporea riguarda quasi tutte le donne!
il 50 % trova giusto rifiutarsi di farsi pesarsi dal medico e 1/3 lo ha fatto!

In Adolescenza **commenti dei genitori** sul peso o incoraggiamenti a seguire una dieta/essere più magri, avere genitori a dieta o che commentano il proprio corpo / peso
8 anni dopo si associano a
Insoddisfazione corporea, Restrizione alimentare, Tristezza e Dipendenze.



E allora che fare?

Come Prevenire l'Insoddisfazione Corporea?

La prevenzione dovrebbe essere attivata prima che l'insoddisfazione entri nella loro vita.

SCOPO Promuovere atteggiamenti positivi migliorando capacità critiche dei bambini, modificando l'ambiente (scuola, famiglia) e incoraggiando l'apprezzamento della diversità.

nei bambini piccoli

molti genitori non hanno un concetto preciso dell'IC e mancano risorse per guidarli.

**Progetti per incoraggiarli ad adottare nel gioco
un approccio neutrale sul peso, incoraggiare stili di vita salutari,
evitare «chiacchiere grasse» e prese in giro sul corpo,
impegnarsi in attività che sostengono l'autostima, il senso di sé, la realizzazione e
l'apprezzamento non legati all'apparenza.**

2-6 anni Confident Body, Confident Child Australia www.confidentbody.netHart

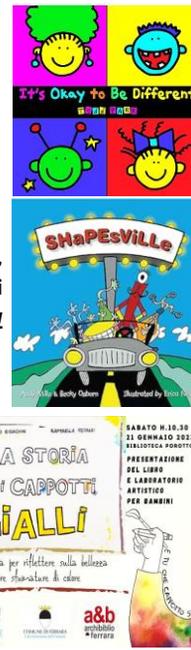
et al. 2016 CBCC programma per genitori,

2 Studi su genitori di bambini di 3-8 anni e ≤ 2 anni dicono che i bambini CBCC avevano **modelli alimentari più sani e migliore immagine corporea** 12/18 mesi dopo l'intervento rispetto a quelli di genitori cui era stato dato solo un libretto nutrizionale.

5-9 anni Esito: miglioramenti stabili della IC.

Shapesville (La città delle Forme) 5 amici di varie forme, colori, dimensioni e talenti discutono delle loro differenze e celebrano ciò che li rende unici: **«non è la dimensione della tua forma o la forma della tua dimensione, ma la dimensione del tuo cuore che merita attenzione».**

La storia dei Cappotti Gialli Non tanto tempo fa, vivevano cappotti di tutti i colori. C'erano i verdi, a cui piacevano le verdure e soprattutto l'insalata. C'erano i rossi che adoravano andare in bicicletta e mangiare i pomodori. C'erano i marroni che giocavano sempre a calcio e impazzivano per le castagne. C'erano i viola che, se vedevano una melanzana, gli veniva una certa acquolina. Poi c'erano i gialli che volevano sempre giocare a scacchi e avevano tutti un cavolfiore nel frigorifero. Era bello vedere cappotti di tutti i colori stare insieme mentre andavano a scuola, facevano la spesa, giocavano a nascondino e combinavano altre mille cose...



nei più grandi

nella scuola primaria i programmi sono senza coinvolgimento dei genitori.

Studi sull'Immagine Corporea

Scopo ▼ esposizione mediatica e conversazioni sull'aspetto tra pari.

Revisione di 39 studi su bambini di 6-12 anni: esito positivo sulle f. 2021

Studi su WB

**Scopo ▼ prese in giro, confronti e conversazioni sull'aspetto tra pari
▲ accettazione della taglia**

Gli studi sono pochi e più recenti.

**Gli interventi devono essere semplici
(per insegnanti).**

**Eric Stice 1999: Dissonanza cognitiva
rompere il legame fra magrezza e perfezione**



Body Confidence Canada BCC

Scopo: promuovere l'accettazione della diversità corporea
sostenendo immagini, messaggi, pratiche e politiche equi e inclusivi

**UPLIFTING
BODIES &
AMPLIFYING
VOICES**



ABOUT US

Body Confidence Canada (BCC) advocates for equitable and inclusive images, messages, practices and policies supporting body diversity.

WHO INSPIRES YOU?

healthydebate

About [Subscribe](#) [f](#) [t](#)

Q | [Health topics](#) | [Debates](#) | [Special Series](#)



Opinion

Sep 13, 2023 by Teagan Gahler

Navigating the digital sea of beauty: Empowering Canadians through media literacy for positive body image and public health

AUTHORS

**Se sei preoccupato per il peso di tuo figlio,
ti sei chiesto se...
*dovresti parlarne con lui?***

Oggi si parla continuamente di peso corporeo...
Anche nelle nostre famiglie soprattutto se i bambini sono in
eccesso ponderale e vicini alla pubertà.
Spesso il messaggio è negativo e crea solo stress...

Non si fa nulla, invece, che possa aiutarli ad avere qualità di
vita migliore e peso più salutare.

Proviamo a cambiare tattica

alcuni suggerimenti
che vorrei discutere con voi

Come parlare di peso con i figli?

I bambini subiscono le nostre scelte.

I ragazzi dicono che non vorrebbero parlarne mai, perché crea:
Vergogna e Colpa.

Il peso
è un tema delicato...

**Cercate di evitare di discutere di peso
senza riflettere bene prima.**

**Se volete parlarne o ve lo
chiedono...**

**1° Concentrare le conversazioni
sulla Salute, mai sul Peso!**



Per parlare con i figli

- **Incoraggiate l'autostima** parlando delle sue doti (gentilezza, acume, spirito di osservazione, essere un buon amico..) non dell'apparenza e dei suoi difetti
- **Festeggiate i successi** e i nuovi comportamenti sani in ogni campo (alimentare, motorio e altro: fare bene un compito, lavorare sodo per un obiettivo, prendersi cura di un animale, ecc.).

se ha fatto una scelta non-sana

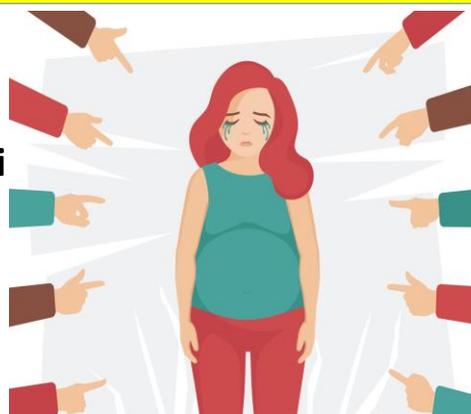
- **Aspettate un momento appropriato/privato, per trovare alternative**



Cosa dice la letteratura e la mia esperienza

Fa male ai bambini/ragazzi

- Parlare di peso
- Deridere sul corpo
- Parlare di diete /dimagrire
- Investire sull'immagine corporea
- Sostenere che l'aspetto è sotto la loro responsabilità



con i Bambini

- **Non parlate di peso se non ve lo chiedono e non raccontate episodi di derisione**
- **Diventate consapevoli dei commenti negativi che tutti facciamo sul nostro corpo o su quello di altri (familiari, amici, conoscenti, passanti) per ridurli!!**

"questi pantaloni mi ingrassano", "guarda che pancia ...che gambe.. " Che schifo! Non c'è un solo vestito/costume che mi stia bene... "

Questi commenti danno a tutti un **messaggio negativo sull'immagine corporea e sull'autostima.**

Cosa fare

Fate da modello

- sul piacere del mangiare sano e del muoversi (almeno nel we). I ragazzi hanno successo **se l'intera famiglia** cerca di migliorare.
- sull'accettazione delle diversità del corpo

Investite sulla **bellezza interiore**

Cambiate le **parole ...**

Insegnate la «porzione» in famiglia!



Chiedete a lui cosa fare...

Trovate insieme un piano da provare e poi migliorare.

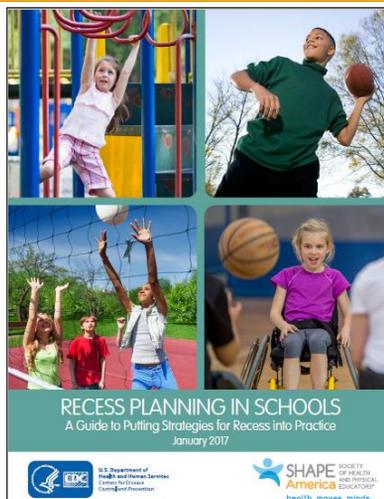
in Età scolare

- **Fate insieme una spesa più sana**, trovate **ricette più salutari e buone** e costruite un **ricettario DOC** per tutta la famiglia
- **Istituite regole** valide per tutti e chiedetene il rispetto. Per esempio: *si mangia in cucina, ad orari definiti, 5 volte al giorno, pranzo e cena cominciano con un antipasto di verdura (le patate non sono verdura!), a tavola si beve acqua e si spegne il cellulare.*
- **Se occorre, cercate i fattori scatenanti del mangiare eccessivo di vostro figlio** (stress, noia, rabbia, depressione o ansia), parlategliene e scoprite come aiutarlo. Cosa può fare di alternativo?...
- **Siate una figura di supporto:** disponibili all'ascolto nei periodi di frustrazione, ad aiutarlo a rimanere sulla buona strada, a celebrare i suoi successi, anche piccoli.

Promuoviamo l'Attività Motoria

Sugli adulti l'interruzione di periodi prolungati di sedentarietà riduce il rischio CM (Benatti FB, 2015).

In età pediatrica, si suggerisce di scoraggiare periodi prolungati di sedentarietà a casa e a scuola.



**Insegnare agli insegnanti
la gestione attiva della Ricreazione.**

Favoriamo le relazioni tra pari

- **Aiutateli a trovare amici non deridenti**
- **Difendeteli, se vittime di bullismo**

<https://servizi.comune.fe.it/4520/bullismo-linee-guida-per-la-prevenzione-e-il-contrasto>



in Adolescenza

- **Chiedete a loro se vogliono parlarne e quando.**
- **Scegliete un momento tranquillo, privato.**
- **Ascoltate le parole che usate.**

Prediligete termini leggeri "peso corporeo elevato" piuttosto che "ciccione, grasso, obeso".

Chiedete loro con che termine preferiscono parlarne.

Quali parole per "curare" l'obesità in età evolutiva?

Risultati preliminari di un'indagine del Gruppo di Studio Obesità Infantile della Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica (SIEDP)

Tanas R¹, Licenziati MR², Calcaterra V^{3,4}, Corica D⁵, Morino G⁶, Caruso M⁷, D'Amico O⁸, Valerio G⁹, Bernasconi S¹⁰

¹ Pediatrico Endocrinologo Membro Società Italiana di Pediatria, Ferrara
² UOCSO Centro Obesità e patologie endocrine correlate, Dipartimento di Neuroscienze, AORN Santobonino-Paola Ripoli, Napoli
³ Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica, Unità di Pediatria e Adoloscenologia, Università degli Studi di Pavia
⁴ Unità di Pediatria, Ospedale dei Bambini "Vittore Buzzi", Milano
⁵ Dipartimento di Fisiologia umana dell'adulto e dell'età evolutiva "Cacciano Baner", Università degli Studi di Messina IUC di Pediatria, AOU Policlinico "G. Martino", Messina

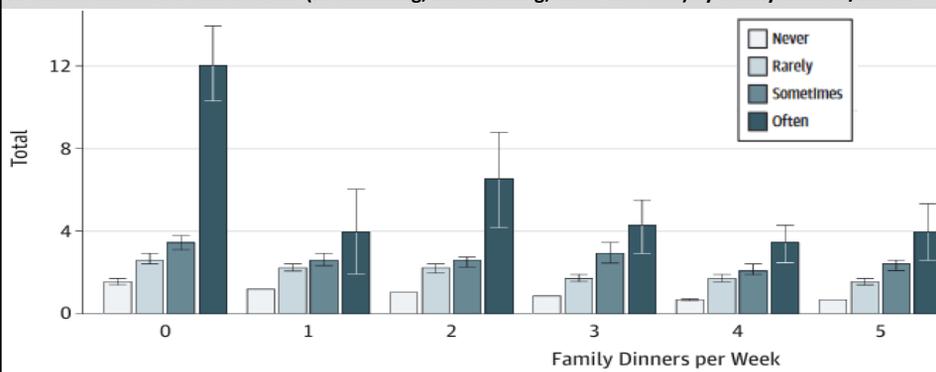


I pasti in famiglia

La frequenza dei pasti in famiglia è un indicatore di salute. Offrono contatti familiari più regolari, che facilitano guida e sostegno dei genitori, comunicazione aperta con genitori e fratelli e opportunità di esprimere problemi e preoccupazioni appena si presentano.

Pasti in famiglia da 1 a 7/settimana riducono il rischio cyberbullismo e problemi psicologici 19000 12-18a USA (Elgar FJ 2014)

Predicted Rates of Total Problems (Internalizing, Externalizing, Substance Use) by Family Dinners/Week



Cosa è meglio evitare?

- Commenti sul corpo
- Prese in giro sui comportamenti
- Uso del cibo come Premio/Castigo
- Restrizione Alimentare



La Restrizione alimentare

La **Restrizione «aperta»**: «questo tu non lo puoi mangiare» fa male e riduce l'autostima.

Meglio la **Restrizione «nascosta»**

ovvero migliorare alimentazione e attività fisica per tutta la famiglia, **evitando le occasioni in cui è molto facile sbagliare** (fast food, pensione completa) e **favorendo quelle che aiutano a realizzare lo stile di vita sano** (giochi, camminate o nuotate).

Talking to your child about weight

A guide for parents and caregivers of children aged 4-11 years

The aim of this guide is to help parents and caregivers talk with their children about weight in a positive way. It gives tips and advice on what to say and do to help children be healthy and feel good about their bodies.

This guidance is for parents and caregivers of children of all shapes and sizes.

Mark's story

Mark was 11 and already knew he was one of the heavier children at school before the measurement day came along – not least because the other children sometimes teased him about it. He didn't really know whether or not it mattered for his health, or whether he could do anything about it as his parents never talked about weight at home. But it made him feel bad, and he thought it was probably also the reason why

She also talked to his school teacher who started doing some activities in class to help all the children treat each other with a bit more kindness. His mum made sure his teacher didn't mention Mark of course, but he found the teasing soon stopped after that.

Talking with his mum about his weight made things better

One thing Mark and his Mum decided to do was join a local course for children and their families who wanted to be healthier. He was a bit nervous about this, but found he really enjoyed it. There were lots of games and activities to learn about changes they could make that would help their health. Even though he realised that he wouldn't reach a healthy weight quickly, knowing that he was becoming healthier made him feel a lot more confident.

Mark's mum made some healthy changes at home too for all the family, like trying some new recipes. They didn't always like them, but his mum said they hadn't always liked what she cooked for them anyway so it was no different!

For more information about finding support, see Section 7

Talking to your child about weight

1 Dovrei parlare con mio figlio del suo peso?

2 Quanto conta tutta la famiglia

3 Consigli per parlare di peso: come iniziare, cosa dire, quali parole usare.

4 Come aiutare tuo figlio a sentirsi bene con il proprio corpo?

5 Cosa succede se io sto lottando con il mio corpo?

6 Cosa potrei dire quando...?

Prepared by:
Fiona Gillison,
Elizabeth Grey,
Angel Chater,
Lou Atkinson
and Alison Gahagan



In this guidance, to keep the text short, we use the word 'parents' to mean both parents and other primary caregivers, like legal guardians or grandparents providing informal care.

Public Health
England

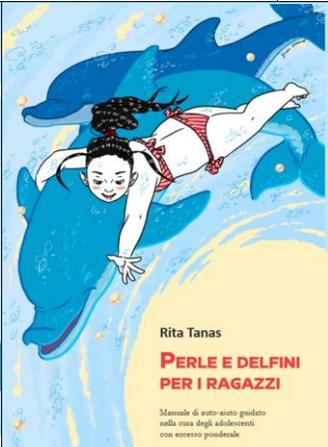


Mark was really disappointed when his mum didn't mention his weight after the measurements in school. It felt to Mark like being overweight was so shameful that no one was willing to talk about it.

Things changed for the better after his mum started talking to him about healthy eating as part of his school homework one day. She asked him whether he thought their family was healthy, and what he knew about healthy eating. After that Mark found it easy to tell her that he was worried he was too big, and that sometimes the other kids teased him about his weight. His mum was really helpful and sat down with him to talk about what different things they could do together to be healthy.

The systematic development of guidance for parents on talking to children of primary school age about weight. Fiona B. Gillison 2023

**Se cercate
una fonte di informazione
per ripensare...
leggete «Perle e Delfini»
o scrivetemi tan.rita@gmail.com**


UN LIBRO DI @MAIL
(2013-2016)
Rita Tanas



**2017 Cara insegnante /dietista che lavorerai nella scuola
Ti faccio una proposta. Non ci sono scadenze.**

L'obesità è diventata epidemica e sollecita percorsi di nutrizione nelle scuole, inoltre molte mamme mettono a dieta i loro bambini per curarli.

Questa epidemia di diete è inefficace e fa male. I disturbi alimentari sono in aumento, come quelli dell'immagine corporea: le ragazze si piacciono sempre meno.

Ti propongo, al posto della dieta, di promuovere la cura della derisione e del bullismo sul peso/corpo e di facilitare l'accettazione delle diversità, la socializzazione, il gruppo classe e la difesa dal marketing selvaggio dell'industria alimentare e dagli inganni del fotoritocco. La dieta è l'ingrediente perfetto per trasformare il disagio adolescenziale parafisiologico in un Disturbo Alimentare, malattia grave a volte letale.

Le mamme, anche loro «sempreadieta», non se ne accorgono finché le figlie non sono più magre delle modelle! Così un disturbo alimentare viene diagnosticato tardi, cronicizza e diventa curabile ma inguaribile. Le cure sono carissime e offerte col contagocce per lo più privatamente: il SSN non ce la fa.

Le donne possono essere le migliori alleate per questo progetto, tutta la letteratura sull'obesità ed i disturbi alimentari è fatta soprattutto da donne. Ma anche padri e insegnanti possono fare moltissimo e aiutarci.

Pensateci! I numeri sono alti. Oggi si parla di 3 milioni di persone in Italia e 22% di bambini di 7-17anni a rischio disordini alimentari nel mondo!