



Volo Oltre Onlus
Associazione di Volontariato
per i Disturbi del Comportamento Alimentare
Via Serraglio, 18
47521 Cesena (FC)
CF: 90067340407
mob. 338 318 72 63
www.volooltre.org
info@volooltre.org

Come parlare ai vostri figli di cibo, peso e forma del corpo

Uno studio recente ha dimostrato che quando i genitori sono focalizzati su peso, forma o dimensioni dei loro figli nelle conversazioni, questi hanno più disordini del comportamento alimentare rispetto ai genitori che sono centrati su alimentazione sana ed attività fisica. Di seguito ci sono alcuni scenari comuni con consigli pratici su come gestire le conversazioni con i vostri figli su peso e promuovere abitudini salutari.

Consiglio: Parla di salute. Non contribuire alla vergogna del grasso o al giudizio di valore basato sulle dimensioni del corpo.

Situazione: vostro figlio si avvicina e vi dice “Sono grasso!” o “Pensi che io sia grasso?” o “Qualche bambino sull’autobus mi ha chiamato grasso!”

Cosa non dire: “Naturalmente non sei grasso!” o “Posso aiutarti a perdere peso” o “Quei bambini sono mediocri!”

Cosa dire: “Vedo che sei stato colpito da questo episodio. Sono contenta che ti preoccupi per la tua salute, e sono felice di aiutarti nel cercare di stare meglio”.

Consiglio: Attenzione alla funzione genitoriale

Situazione: Come genitore puoi cercare di infondere a tuo figlio buone abitudini alimentari e ti chiedi come puoi raggiungere questo obiettivo con il tuo bambino

Cosa non dire: “Noi dobbiamo mangiare salutare perché non vogliamo diventare grassi” o “Mangiando salutare diventeremo magri”.

Cosa dire: Quando preparate la lista della spesa insieme o quando preparate il pasto, dite “Voglio comprare/mangiare frutta e verdura per aiutarci a stare bene in salute ed essere forti” o “Voglio comprare/mangiare ciò che aiuta i nostri corpi a lavorare al meglio”.

Consiglio: Parla del ruolo dei modelli

Situazione: Vostra Figlia/figlio sembra essere costantemente interessato alle celebrità o figure pubbliche che sono troppo magre o che sottolineano che gli altri sono pesanti/grassi.

Cosa non dire: “Tu non dovresti voler essere come loro” o “se tu segui l’esempio delle celebrità, finirai per essere infelice come loro e critico verso gli altri”

Cosa dire: “Posso dirti che veramente ti piacciono quelle celebrità. Cosa ti piace di lei/lui?” o “cosa rende speciale quel divo? Quindi tu puoi seguirlo con una conversazione su altre qualità positive della celebrità oltre la forma del corpo/dimensione”.

Consiglio: Parlare dell’influenza dei pari

Situazione: vostra figlia/figlio vi dice che i suoi amici parlano sempre di come appaiono o di come perdere peso e vostro figlio comincia a parlare nello stesso modo.

Cosa non dire: “Non ascoltare i tuoi amici” o “Loro sbagliano su questo” o “Il tuo amico ha ragione di essere preoccupato di non essere grasso.”

Cosa dire: “sembra che tu sia davvero preoccupato per il tuo amico e mi chiedo se è così anche per te? Che cosa ti preoccupa di più?” Quindi può seguire una conversazione sulle qualità che tu ammiri in tuo figlio per aiutarlo a focalizzarsi su attributi positivi diversi dal peso/forma/dimensioni del corpo.

Autori

Berge JM, Maclehose R, Loth KA, Eisenberg M, Bucchianeri MM, Neumark-Sztainer D. Parent conversations about healthful eating and weight: associations with adolescent disordered eating behaviors. *JAMA Pediatr.* Aug 1 2013;167(8):746-753.