

ANNALISA PLAVA

Dottoranda del Dipartimento di Sociologia e Diritto dell'Economia SDE, Università di Bologna

Tutto sua madre

Una ricerca rivela che le abitudini alimentari delle madri potrebbero essere “socialmente” contagiose.

Come un virus, l'obesità sta prendendo sempre più la residenza all'interno delle nostre società. Ed è persino contagiosa, di madre in figlio. Le madri, infatti, nonostante l'emancipazione dalla sfera domestica, continuano ad essere le principali responsabili del nutrimento e dell'accudimento dei figli, quasi fosse un potere naturale, e trasmettono loro le proprie consuetudini alimentari. Lo rivela una ricerca del Dipartimento di Sociologia e Diritto dell'Economia dell'Università di Bologna dal titolo *“Obesità infantile: abitudini alimentari e stili di vita delle famiglie. Un'analisi sociologica sul territorio riminese”*.

Una visione distorta

Lo studio ha dimostrato come il peso dei componenti delle famiglie con bambini tra 6 e 11 anni residenti a Rimini, sia influenzato dalle proprie abitudini quotidiane. Dalla colazione alla cena, dall'attività fisica all'uso degli strumenti digitali, non si è trattato solo di analizzare come queste abitudini incidano sugli aumenti eccessivi di peso già da bambini, ma anche di esaminare i comportamenti di chi le trasmette ai minori. Dallo studio emerge che il 71,4% dei bambini sovrappeso o obesi ha una madre obesa. Un dato importante che quasi indurrebbe a colpevolizzare tali donne e a dividerle tra coloro che tramandano modelli virtuosi e quelle che, al contrario, si basano su modelli viziosi, anzi, golosi. Già durante la gravidanza.

A questo quadro, in cui le madri hanno un ruolo fondamentale, si aggiunge che il 79,7% di quelle con figli in sovrappeso e il 56,3% con figli obesi percepisce come nella norma il peso della propria prole.

Un problema anche sociologico

L'obesità, già da tempo, viene considerata la "malattia sociale" del XXI secolo. Il peso in eccesso dei bambini italiani si colloca al quarto posto a livello europeo, mentre, nel solo quadro italiano, la fascia 6-11 risulta la più colpita.

I problemi di peso, però, non si originano da un unico focolaio di contagio. Oltre a una predisposizione del metabolismo e al periodo del nutrimento in gravidanza, l'obesità può peggiorare in funzione delle abitudini alimentari e degli stili di vita appresi nel corso dell'esistenza. Dalla sfera del lavoro allo sviluppo tecnologico, non c'è un'epoca che abbia contemplato, per la popolazione, così poca attività fisica e così tanta sedentarietà quanto la nostra, ad esempio. Per non parlare delle caratteristiche dei cibi più diffusi oggi: sono istantanei, grassi, zuccherati e distribuiti in grosse porzioni, ma, al tempo stesso, sono anche meno costosi e più facilmente reperibili dei cibi sani. In questo quadro già complesso, si è inserita la pandemia da Covid-19, capace di creare una situazione surreale che ha influito negativamente sull'alimentazione. Tutti, infatti, abbiamo ancora in mente la chiusura forzata all'interno delle mura domestiche e quella sensazione di stress, nervosismo e disorientamento che ci ha portato, spesso e volentieri, a cercare forme di conforto immediato, nel cibo. Senza preoccuparsi della qualità degli alimenti consumati, magari anche per scarsa disponibilità economica.

Una buona salute si costruisce già da bambini

Le abitudini alimentari e di vita, ma anche essere lavorativamente attivo, possedere un titolo di studio medio-alto, abitare in luoghi dove vi è accesso al cibo sano e spazi all'aria aperta idonei a praticare attività fisica, sono alcuni dei cosiddetti fattori sociali che si accumulano durante la vita e comunicano tra loro costruendo quello che sarà il percorso della nostra salute. Ritrovarsi ai gradini più bassi della scala sociale, significa correre un rischio maggiore sia di sviluppare problemi di salute, sia di percepire e trasmettere modelli educativi errati ai propri figli. E così funziona anche il percorso "contagioso" dell'obesità. Sin da piccoli, tutti gli eventi della nostra vita hanno effetti sulla salute da adulti. Dati della letteratura scientifica evidenziano come un peso corporeo "ingombrante" già da bambini, insieme ad un'alimentazione inadeguata e alla sedentarietà, contribuiscano a sviluppare una salute cagionevole e all'insorgere di malattie precoci. Inoltre, una piccola o grande obesità fin da giovani può determinare perdita di più giorni di scuola, rendimento scolastico più scadente, probabilità di trovare in futuro un'occupazione a basso reddito.

Prevenire l'obesità con una giusta strategia

Tuttavia, questa scala è mobile e si possono salire o scendere gradini in base ai cambiamenti negli stili alimentari e di vita, o agli eventi improvvisi non controllabili come è stato per COVID-19. Quindi, una donna “socialmente” vulnerabile tenderà ad essere caratterizzata da un'istruzione limitata, vivrà in zone poco prestigiose e maggiormente pericolose, praticherà meno attività fisica, avrà minori conoscenze per quanto riguarda l'importanza della dieta in termini di salute, acquisterà cibi qualitativamente scadenti, che, di conseguenza, se madre, offrirà ai propri figli. Insomma, si potrebbe concludere che la colpa sia solo delle madri. In realtà no. In una società che “ingrassa” bisogna necessariamente allargare la propria visione e lavorare affinché si possa costruire un dialogo tra le persone e le loro abitudini. Solo così, si potrà provare a supportare e stimolare, nel prossimo futuro, nuove strategie di apprendimento e di prevenzione all'obesità. Ma anche una corretta consapevolezza e percezione dello “stare in salute”, nonostante le eventuali difficoltà.