

A Milano un progetto di educazione alimentare nelle scuole

Dieta dei teenager, conta la classe sociale

L'obesità fra i meno abbienti dipende dalla scarsa cultura più che dalla minore disponibilità economica

MILANO - Chi ha la fortuna di nascere in una famiglia «bene» non dovrà preoccuparsi troppo di diete e cicce da smaltire durante la giovinezza. Perché nei ceti medio-alti i ragazzi sono «naturalmente» più propensi ad alimentarsi bene e a considerare importante la forma fisica. Nelle classi sociali inferiori non è così, e il motivo lo sintetizza Wendy Willis, ricercatrice dell'università dell'Hertfordshire che ha condotto l'indagine: «In queste famiglie c'è la preoccupazione del futuro, c'è insicurezza sociale ed economica: i bisogni pressanti sono ben altri, così la forma fisica passa in secondo piano».

INDAGINE – La ricerca, promossa dall'Economic and Social Research Council anglosassone, ha indagato famiglie di ceto sociale medio-alto andando a misurare peso, alimentazione e stato di salute dei figli teenager e valutandoli anche attraverso questionari per capirne attitudini, pensieri, preoccupazioni. Lo stesso è stato fatto su adolescenti di ceto sociale basso, per poi confrontare i dati ottenuti nei due gruppi. Il risultato racconta di una classe medio-alta in cui i genitori pensano al futuro dei propri figli cercando di educarli al gusto per il buon cibo e incitandoli a stare in forma per essere adulti «migliori»: nelle famiglie più agiate è infatti radicata la convinzione che una scarsa forma fisica comporti un peggior stato di salute da adulti e riduca la fiducia in se stessi dei ragazzi, diminuendo anche la possibilità di approfittare delle buone occasioni che la vita offrirà loro. Tutt'altra musica nelle famiglie dove arrivare a fine mese è assai più dura: mamma e papà vorrebbero ugualmente migliorare dieta e stile di vita dei loro figli, ma spesso non hanno le capacità sociali e culturali per riuscirci. E a volte, fatto non secondario, non hanno soldi a sufficienza per farlo. «Sappiamo bene che molti cibi a basso prezzo hanno una scarsa qualità nutrizionale – osserva Michele Carruba, responsabile del Centro di Studio e Ricerca sull'Obesità dell'università di Milano –. Ma questo non giustifica completamente il fatto, già ampiamente noto, che l'obesità sia più frequente negli strati sociali inferiori. Questo studio lo conferma, indicando che più ancora dei soldi è il contesto culturale a fare la differenza: spesso mancanza di cultura alimentare e povertà vanno a braccetto, ma l'educazione carente fa più danni della mancanza di denaro». Come dire, se si hanno dieci euro da spendere per il cibo non è detto che si debbano per forza buttare in schifezze.

CONFRONTO – Qualche segnale che non tutto sia perduto per i meno abbienti arriva anche dagli altri risultati raccolti dall'indagine inglese: la Willis segnala ad esempio che i ragazzi che provengono da un ceto sociale basso spesso sentono di più la responsabilità e la necessità dell'indipendenza, anche in tema di scelte alimentari e di salute; gli adolescenti cresciuti nella bambagia, invece, hanno meno forza di volontà proprio perché i loro genitori controllano molto più da vicino la loro alimentazione e lo sport che praticano. D'altro canto, a leggere fra le righe pare di vedere mamme borghesi che non sopportano l'idea di una figlia non abbastanza snella o curata: la Willis racconta infatti che i genitori di classe medio-alta considerano un imperativo assicurarsi che i loro figli abbiano una taglia «accettabile» e un fisico gradevole. E dal canto loro gli adolescenti-bene ritengono che l'obesità sia il marchio della pigrizia e dell'incapacità di sottrarsi di fronte a cibi poco sani e ipercalorici. «I ragazzi si modellano sulle aspettative dei genitori in materia di comportamenti – dice la Willis –. Di tutto questo occorre tener conto se si vogliono mettere in atto politiche realistiche e incisive per far sì che finalmente si riducano le disuguaglianze nell'alimentazione e nello stato di salute, tuttora esistenti fra le diverse classi sociali».

EDUCAZIONE – Come fare per insegnare anche ai ragazzi dei ceti meno abbienti l'importanza dell'alimentazione sana? Con l'educazione, dice Carruba: «Non è un caso che l'obesità si associ a un livello di scolarità inferiore: occorre cultura, consapevolezza, educazione per capire davvero quanto e perché conta mangiare sano, e soprattutto per modificare i propri comportamenti di conseguenza».

L'educazione si insegna fin da piccolissimi: a Milano, ad esempio, grazie al progetto "Più frutta e più verdura" di Milano Ristorazione i bimbi delle scuole cominciano a mangiare meglio – racconta l'esperto –. Seguiamo da tempo circa 80 mila bambini e ci siamo accorti che la maggioranza non mangia frutta e verdura: succede perché in famiglia non sono stati abituati a farlo, così abbiamo messo in piedi un progetto educativo che insegnasse ai bimbi a conoscere e amare i vegetali. Ad esempio, abbiamo ideato una sorta di "laboratorio del gusto" attraverso cui spiegare ai piccoli che un ortaggio cucinato in un modo o nell'altro non ha lo stesso sapore: così il bimbo non lo rifiuta più a priori, ma impara che potrebbe chiedere alla mamma di prepararlo in modo diverso perché gli sia gradito. I risultati finora sono stati strabilianti: il 75 per cento dei piccoli che non mangiavano frutta e verdura ha cominciato a farlo, chi già ne consumava un po' ora ne mangia il 20-30 per cento in più».

AMBIENTE – Tutta questione di educazione, quindi, e meno del previsto colpa di disponibilità economiche scarse: «Sicuramente avere soldi da spendere per mangiare bene conta, ma come dimostra l'indagine inglese la cultura della famiglia ha un ruolo tutt'altro che secondario. Allo stesso modo è importante l'ambiente in cui si vive: è accertato, ad esempio, che in contesti rurali l'obesità è ancora più diffusa che in città – spiega Carruba –. I ragazzi di città hanno una vita sociale più intensa, sono più esposti ai canoni estetici di magrezza che vanno per la maggiore e quindi tendono a tenersi più sotto controllo. A volte pure troppo, o in modo sbagliato: il problema opposto all'obesità, l'anoressia, non a caso è più frequente in ragazze delle classi sociali benestanti. A riprova che un rapporto sano col cibo non è questione solo di portafoglio, ma soprattutto di educazione e cultura alimentare».

Elena Meli

stampa | chiudi