

Società e Territorio

Chi a scuola non ci va

È aumentato anche in Svizzera come in tutta Europa il numero di giovani che non portano a termine nessuna formazione professionale e vivono di lavori precari e non qualificati

► pagina 3

Le vacanze dei podisti

Macinare chilometri e misurarsi lungo percorsi estremi, la passione per la corsa di Roberto Rivola

► pagina 4



Forum elle

Gli incontri al femminile della sezione Ticino dell'Associazione svizzera delle cooperatrici Migros

► pagina 4

In colonia per cambiare le abitudini

Obesità L'impegno dell'Associazione della Svizzera italiana persone affette da obesità a favore di adulti e bambini

Stefania Hubmann

Offrire ai bambini obesi la possibilità di diventare adulti sani, con un peso corporeo normale, ed evitare le innumerevoli sofferenze fisiche e psicologiche che accompagnano questa malattia (sul tema si veda anche il ritratto della società americana scritto da Federico Rampini a pag. 17). Chi ne è affetto sa cosa significa e si impegna, oltre che nel sostegno agli adulti, in un intervento precoce a favore dei più piccoli. Nella Svizzera italiana le persone affette da obesità con questi intenti sono riunite nell'Asipao, associazione fondata nel 1998 da un gruppo di pazienti con il sostegno del medico nutrizionista Jean-Pierre Vermes, consulente per l'obesità presso l'Ospedale San Giovanni di Bellinzona.

Sin dal primo anno d'attività la colonia estiva per i bambini è stata uno dei punti centrali dell'impegno dell'associazione che ha pure organizzato momenti informativi, terapie di gruppo e corsi di acquagym. Questi ultimi non hanno subito interruzioni mentre il resto del programma è stato rilanciato quest'anno dopo una fase di stallo ed un rinnovo del comitato. Il ruolo di pazienti ed ex pazienti si è consolidato mantenendo una stretta collaborazione, oltre che con il dottor Vermes, con l'endocrinologo Pietro Gerber, entrambi ex presidenti. Tanja Cadlini (presidente), Rossana Rossi (segretaria) e Barbara Volpe (cassiera) intendono andare oltre i primi intenti ed affrontare il complesso problema dell'obesità con tutti gli organismi oggi attivi in questo ambito sul territorio della Svizzera italiana.

Per Rossana Rossi, che rappresenta il fil rouge dell'associazione sin dalla sua costituzione, la collaborazione a livello cantonale è essenziale. «Nel Sottoceneri ci siamo sempre appoggiati con successo alla Fondazione Diabete Lugano che promuove regolarmente diverse attività nei due settori di maggiore interesse per la persona obesa: il mo-

vimento e l'alimentazione. Il nostro obiettivo è di stimolare la pratica di attività fisiche e l'attenzione alla nutrizione durante tutto l'arco dell'anno negli adulti come nei bambini. La colonia in questo senso è un momento privilegiato per sperimentare diversi sport in compagnia di coetanei che si muovono con le stesse difficoltà. Dalla settimana di metà luglio trascorsa a Faido abbiamo già organizzato altri due incontri, una giornata in piscina al Lido di Locarno e una passeggiata a Cimetta».

Per quanto riguarda l'educazione alimentare, Rossana Rossi precisa che non si va in colonia per dimagrire ma per cercare di cambiare le cattive abitudini a favore di un'alimentazione sana ed equilibrata. «Ciò non significa rinunciare al gelato ma prepararlo con frutta, latte magro e fruttosio. Ospitiamo un gruppo di soli venti ragazzi in età scolastica obbligatoria per poterli seguire al meglio con la presenza di professionisti, dalla dietista alla cuoca, ai monitori G+S». Ogni forma di educazione coinvolge pure i genitori. Tra gli appuntamenti autunnali di Asipao figura un corso di cucina per adulti e mamme/papà-bambini che si terrà a Lodrino.

Alla colonia hanno partecipato anche tre bambini che seguono il programma «Pesovia» messo a punto dal pediatra Paolo Peduzzi di Bellinzona cinque anni fa. Il programma, basato su un lavoro di team comprendente anche due psicologhe, assicura durante il periodo scolastico un'attività motoria settimanale e altri appuntamenti mensili. Un analogo gruppo è stato creato dal dottor Vermes per pazienti adulti (G.I.A.D.A. Gruppo interdisciplinare aiuto disturbi alimentari).

L'obesità è una sindrome complessa che richiede questo tipo di approccio. Il dottor Vermes conferma che si tratta di una malattia multifattoriale solo in parte con un'origine genetica preponderante. «L'obesità è un eccesso di tessuto grasso corporeo rispet-



Una regolare attività fisica e attenzione all'alimentazione aiutano a combattere l'obesità. (Keystone)

to alla norma misurato attraverso l'Indice di Massa Corporea ottenuto dividendo il peso (in chili) con l'altezza (in metri) al quadrato. Per gli adulti un IMC normale si situa fra 18,5 e 25 mentre sopra 30 si entra nell'obesità. Quest'ultima è determinata per lo più dall'incontro fra una predisposizione genetica, l'ambiente di vita e fattori psicologici. La grande disponibilità alimentare, la sedentarietà (ore passate davanti a computer e tv), lo stress e l'attuale organizzazione del lavoro (pasto principale alla sera) sono tra i tanti fattori che favoriscono lo sviluppo

dell'obesità e di conseguenza l'insorgere di altre malattie come il diabete e l'ipertensione con conseguente riduzione della qualità e speranza di vita».

Nei casi più gravi si può ricorrere a soluzioni chirurgiche: l'anello che restringe lo stomaco (ora meno utilizzato) e il by-pass gastrointestinale, più invasivo ma con il quale si ottengono migliori risultati. L'importante perdita di peso che ne deriva può in alcuni casi comportare altre conseguenze, in particolare un rilascio della pelle risolvibile solo attraverso costosi interventi di chirurgia plastica quasi sempre a carico

esclusivo del paziente. L'Asipao, oltre ad organizzare il 16 ottobre la conferenza di presentazione delle associazioni citate, ha previsto giovedì 23 settembre una serata per approfondire quest'ultimo argomento di grande interesse per tutti coloro che sono riusciti con notevoli sacrifici a ridurre in modo considerevole il loro peso senza tuttavia poter condurre una vita normale.

Informazioni

www.asipao.sitiwebs.com
o al segretariato (Tel. 079 773 20 10)

Azione

Settimanale edito dalla Cooperativa Migros Ticino, fondato nel 1938

Redazione

Peter Schiesser (redattore responsabile)
Barbara Manzoni, Manuela Mazzi, Monica Puffi Poma, Simona Sala Valsangiacomo, Alessandro Zanoli, Ivan Leoni

Sede

Via Pretorio 11
CH-6900 Lugano (TI)
Tel 091 922 77 40 fax 091 923 18 89
info@azione.ch www.azione.ch

La corrispondenza va indirizzata personalmente a «Azione»
CP 6315, CH-6901 Lugano
oppure alle singole redazioni

Editore e amministrazione

Cooperativa Migros Ticino
CP, 6592 S. Antonino
Tel 091 850 81 11

Stampa

Centro Stampa Ticino SA
Via Industria
6933 Muzzano
Telefono 091 960 31 31

Tiratura

99'290 copie

Inserzioni

Migros Ticino Reparto pubblicità
CH-6592 S. Antonino
Tel 091 850 82 91 fax 091 850 84 00
pubblicita@migrosticino.ch

Abbonamenti e cambio indirizzi

Tel 091 850 82 31
solo dalle 14.00 alle 17.00
dal lunedì al venerdì
fax 091 850 83 75
registro.soci@MigrosTicino.ch

Costi di abbonamento annuo

Svizzera Fr. 48.-
Estero a partire da Fr. 70.-