

Agire per prevenire: Bambini e adolescenti che soffrono di sovrappeso/obesità



Un'adolescente di 14 anni in sovrappeso si sente a disagio prima di ogni allenamento di ginnastica femminile perché ha paura di essere presa in giro dalle compagne della società sportiva cui appartiene. La monitrice nota che la ragazza si mette sempre in disparte e cerca di partecipare il meno possibile all'allenamento. Per la monitrice è importante riuscire a motivare la giovane ad essere attiva come tutte le altre e nel contempo vuole evitare che la ragazza diventi un caso speciale, ma non sa come procedere.

- Come posso strutturare l'allenamento in modo che le partecipanti di qualsiasi livello possano beneficiarne e nessuna si senta esclusa o in imbarazzo?
- Cosa potrei fare per spingere anche le compagne ad incoraggiarla?
- A chi posso rivolgermi per chiedere sostegno?

Informazioni generali

Che cosa significa sovrappeso/obesità?

Il sovrappeso/obesità è una malattia nutrizionale e metabolica complessa influenzata da numerosi fattori. In generale, il sovrappeso è causato da uno squilibrio tra assunzione e consumo di energia.

Il sovrappeso e l'obesità si calcolano attraverso l'indice di massa corporea (IMC), un indicatore facile da determinare composto da peso e altezza. Una guida di orientamento figura qui: www.akj-ch.ch/it/famiglie/calcolatore-imc. Per i bambini e gli adolescenti fino all'età di 18 anni si applicano valori standard di IMC specifici all'età, i cosiddetti percentili. La valutazione viene eseguita da un medico o da un altro specialista. Un IMC tra il 90° e il 97° percentile è considerato sovrappeso e un valore superiore al 97° percentile è classificato come obesità. Secondo il [Monitoraggio dell'IMC - Promozione Salute Svizzera](#), il 17% dei bambini e degli adolescenti è in sovrappeso oppure soffre di obesità. Un buon 4% è in grave sovrappeso. Ciò significa che un bambino su 6 è in sovrappeso e un quarto è gravemente obeso.

Quali sono le cause di sovrappeso/obesità?

Le cause del sovrappeso e dell'obesità sono molteplici. Oltre alle cattive abitudini alimentari, alla mancanza di esercizio fisico e alla crescita del consumo dei media, anche le predisposizioni genetiche del metabolismo energetico giocano un ruolo significativo. Sullo sviluppo del sovrappeso hanno inoltre un impatto il benessere psicologico e l'ambiente familiare e scolastico. Informazioni supplementari sul tema sono reperibili tramite [la rete internet dei pediatri](#) (sito solo in tedesco).

Come influiscono sovrappeso/obesità sul corpo e sulla psiche?

Se non viene curata, l'obesità può provocare gravi conseguenze fisiche e psicologiche a bambini e giovani. Fra i problemi di salute che possono manifestarsi figurano un'elevata pressione sanguigna e un'elevata glicemia, delle deformazioni ossee, un'eccessiva usura delle articolazioni, difficoltà respiratorie, depressione, ecc. Le persone in sovrappeso e obese evitano di fare attività fisica, con conseguente riduzione delle prestazioni muscolari e della forma fisica generale. I bambini e gli adolescenti in sovrappeso soffrono molto a livello psicologico, perché sono spesso presi in giro. Questo può ripercuotersi negativamente sulla loro autostima, spingendoli a chiudersi in se stessi, avere meno contatti sociali e a isolarsi.

Quali adeguamenti o sostegni speciali occorrono?

In linea di massima i bambini e gli adolescenti in sovrappeso possono fare qualsiasi cosa. L'obiettivo è di incoraggiarli in modo che si avvicinino il più possibile all'ora quotidiana di movimento ([Raccomandazioni di movimento - hepa.ch](#)). E, naturalmente, l'attività fisica dovrebbe essere divertente. L'accettazione e l'appartenenza al gruppo, così come il fatto di vivere esperienze gratificanti, giocano un ruolo importante. Un ambiente di apprendimento favorevole aiuta i bambini e gli adolescenti a vivere il movimento come un'esperienza positiva. Normalmente i bambini più piccoli in sovrappeso sono i meno limitati. Nel caso di bambini e adolescenti gravemente in sovrappeso, che già soffrono di patologie concomitanti, è importante prendere in considerazione e rispettare i limiti dello sforzo fisico. Ad esempio occorre prestare attenzione ai sintomi di insufficienza respiratoria o evitare salti da grandi altezze. In questi casi è importante ridurre i carichi (distanza, altezza, tempo, velocità).

Cosa puoi fare come monitore/trice, allenatore/trice, coach o esperto/a G+S?

- **Rafforzare l'autostima di bambini** e adolescenti e riuscire a trasmettere fiducia nei propri mezzi, offrendo loro l'opportunità di vivere esperienze gratificanti.
- Trasmettere **un atteggiamento positivo nei confronti dell'attività fisica e del movimento**, ponendo l'accento sui punti di forza e non sulle debolezze.
- Accompagnarli e sostenerli dando prova di comprensione nel raggiungimento dei loro obiettivi individuali
- Proporre delle **lezioni** in cui i **bambini obesi** sono **avvantaggiati** dal loro peso: lotta, acrobatica con funzione di sostegno, lancio e trascinarsi di oggetti pesanti, ecc.
- Proporre **lezioni** in cui **l'obesità non è un fattore importante**: tiro al bersaglio, giocoleria, ecc.
- **Mettersi nei panni** del bambino o del giovane in sovrappeso durante la fase di preparazione dell'allenamento. In questo modo è possibile riconoscere tempestivamente i possibili ostacoli.
- Prestare attenzione e **cercare di prevenire esclusioni, distribuendo abilmente i compiti** e formando i gruppi con cognizione di causa.
- **Creare un buon ambiente di apprendimento** in cui ognuno possa lavorare sui propri obiettivi individuali senza doversi paragonare agli altri.
- **Creare una rete** con istituzioni e specialisti competenti nella tua regione (cfr. offerte di servizi specializzati esterni).

Consigli di applicazione pratica tratti dal progetto FunFit

(che si basa sulle cinque fonti del concetto di sé per gli insegnanti)

- I feedback diretti, in particolar modo quelli provenienti da persone importanti (ad es. monitori/trici G+S) sono integrati nel concetto di sé dei bambini e rimangono impressi nella loro mente per molto tempo. Si consiglia perciò **di fornire il più possibile dei riscontri positivi!**
- Idealmente, bisognerebbe mettere in relazione il feedback con gli sforzi profusi dai partecipanti. L'entità dello sforzo, al contrario del talento, può infatti essere modificata. Esempio di incoraggiamento: «È fantastico come tu sia riuscito a progredire grazie ai tuoi sforzi!»
- **Promuovere l'accettazione reciproca** tra i partecipanti, evitando ad esempio che siano loro a formare i gruppi.
- **Valutare i partecipanti in base ai risultati individuali** e non paragonandoli costantemente agli altri. Esempio di affermazione: «Concentrati su te stesso, in questo modo noterai i progressi che hai compiuto».
- Attirare l'attenzione dei partecipanti sui progressi compiuti nell'apprendimento attraverso **domande di riflessione o compiti di controllo**. Esempio di domanda: «Cosa sei riuscito a fare particolarmente bene oggi?».
- **Suddividere l'apprendimento di una nuova competenza in diversi obiettivi parziali**, il cui raggiungimento può essere verificato visivamente dai partecipanti. Questo li rende consapevoli di ciò che sono già in grado di fare e li motiva a continuare ad esercitarsi. «Guarda il foglio di controllo, hai già raggiunto sette obiettivi parziali!»

Dove puoi trovare ulteriori informazioni e aiuto?

Offerte e progetti di servizi specializzati esterni

- **FunFit – Divertirsi con il movimento** (in tedesco e francese)
Proposte di movimento specifiche per allieve ed allievi meno dotati nello sport.
- www.akj-ch.ch
Associazione obesità nell'infanzia e nell'adolescenza. Consulenza specialistica destinata ai membri su temi relativi a medicina, movimento, alimentazione, psicologia
- www.physiopaed.ch
Fisioterapia pediatrica specializzata nel trattamento di bambini e adolescenti che soffrono di obesità

Moduli tematici interdisciplinari

Sulla base di esempi pratici, nei moduli sono proposte idee e consigli concreti per riuscire a gestire le differenze (diversità culturale) e i gruppi di prestazione eterogenei (disabilità). Possono essere utilizzati come guida e orientamento nella gestione del sovrappeso ed essere adattato ai bisogni specifici dei bambini e degli adolescenti in sovrappeso e affetti da obesità.
www.gioventuesport.ch → Discipline sportive (scegliere la disciplina sportiva) → Formazione e perfezionamento → Moduli pluridisciplinari → Agire per integrare.

Ulteriori informazioni di base

- **Mobilesport tema del mese 11/2021**: Esperienze gratificanti per tutti i bambini
- www.akj-ch.ch/fachpersonen/praevention (solo in tedesco)
Esempi di lezione per insegnanti di educazione fisica AKJ
- fortbildung-foerdern.ch
Modulo di perfezionamento sul tema della promozione: Perfezionamento – Promuovere
- In educazione fisica, gli insegnanti sono costantemente confrontati con le diverse predisposizioni dei partecipanti e le relative possibilità di fornire delle prestazioni. Nei principi dell'educazione fisica inclusiva si possono trovare degli spunti utili sul modo di affrontare queste sfide. Ad esempio:
 - **Fascicolo Sport e handicap**: Proposte su come fare sport insieme – Ufficio federale dello sport UFSPPO
 - **Mobilesport tema del mese 8/2019**: Inclusione nello sport scolastico – Guida pratica
 - **Mobilesport tema del mese 10/2014**: Sport e handicap

Altra letteratura

- Flothkötter, M.; Stachow, R. (2004): Trainermanual leichter, aktiver, gesünder: interdisziplinäres Konzept für die Schulung übergewichtiger oder adipöser Kinder und Jugendlicher: Aid-Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft (AID).
- Giese, Martin; Weigelt, Linda (2015): Inklusiver Sportunterricht in Theorie und Praxis. Aachen: Meyer & Meyer (Edition Schulsport, Band 27)

Contatto Gioventù+Sport

info-js@baspo.admin.ch

Ufficio federale dello sport UFSPPO

Sport per i giovani e per gli adulti SGA

2532 Macolin

www.gioventuesport.ch → Temi → Prevenzione → Documenti