

I giovani e i fast food

Un rapporto delicato, contraddittorio, spesso esasperato dove da un lato si scoprono eccessi di solifismo, comportamenti al limite dell'ossessione verso il cibo e il culto del proprio corpo; e dall'altro emergono, come nella ricerca in questione, una disaffezione e una non curanza pressoché totali. Allora sandwich e dolci, cigarette e alcoolici diventano un'abitudine.

Le cattive abitudini. Secondo gli _____, i ragazzi italiani sono la categoria di persone che meno si cura del proprio benessere e della propria salute: il fenomeno riguarda due ragazzi su tre. Ed è comprovato dalle risposte degli psicologi e dei nutrizionisti: a detta loro infatti fra i 12 e i 16 anni i ragazzi iniziano a _____ la prima sigaretta (29 per cento degli esperti), a bere alcoolici (24 per cento); ma soprattutto a praticare un regime alimentare - basato su ogni genere di cibo-spazzatura - totalmente irregolare. Mangiano ai fast food (secondo il 28 per cento degli intervistati) almeno quattro volte alla _____; fanno il rito dell'happy hour con guinigi di snack, stuzzichini e i primi superalcolici; mentre le ragazze in particolare iniziano a saltare più o meno regolarmente i pasti e a mangiare soltanto verdure e cibi light che non apportano sufficiente nutrimento al corpo (ciò può portare a malattie gravi quali anoressia ecc.).

La responsabilità dei genitori. Ma se i ragazzi hanno queste pessime abitudini di chi è la colpa? Di 73 per cento degli esperti punta il dito contro i genitori, fin troppo esagerati con loro quando sono bambini, improvvisamente assenti quando crescono. I genitori sarebbero colpevoli, infatti, di trascurare il proprio benessere e di non offrire quindi alcun modello positivo (26 per cento), di non _____ adeguatamente i ragazzi (24 per cento), di disinteressarsi del tutto di cosa i figli mangiano _____ e dentro casa, oppure, all'estremo opposto, di lasciarli liberi di sovraccaricare il _____ pur di non far discussioni (16 per cento); e infine di non incoraggiarli più allo sport e al movimento (13 per cento). "Sui figli optica la comunicazione non verbale - spiega Fiorella Coccole, nutrizionista e nutrologa dell'Istituto Rita - se dico a mio figlio di non mangiare ai fast food e poi a casa cucino sempre piatti _____, il comportamento viene comunque acquisito".