

Incontri di Informazione per le Scuole Secondarie di II grado del Piemonte su :

I RISCHI DELLA CARENZA NUTRIZIONALE PER LE OSSA DEGLI ADOLESCENTI

proposti dall'Associazione Prevenzione Anoressia Torino (Pr.A.To.) con la collaborazione della Clinica Ostetrica e Ginecologica dell'Università di Torino (prof.ssa Chiara Benedetto) e il sostegno dell'Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte.

A partire da marzo 2024, giovani Medici, Specialisti o Specializzandi in Ginecologia, provvisti di diapositive e video didattici, sono disponibili ad animare incontri di informazione con una o più classi, della durata di due ore, senza costi a carico della Scuola.

Per prenotare l'incontro (almeno due mesi prima della data desiderata) scrivere alla d.ssa Valentina Rovei prevenzioneanoressia@gmail.com.

Razionale. Le ossa raggiungono il culmine del rafforzamento sul finire dell'adolescenza/prima giovinezza per i "fattori di crescita" che ne stimolano la formazione, e per gli ormoni prodotti dalle gonadi che ne frenano il riassorbimento. La sottanutrizione e la carenza energetica (spesso conseguenza della forte spinta all'eccessiva magrezza presente nel mondo occidentale, a volte premessa dell'Anoressia) interferiscono con la funzione delle gonadi (in modo più evidente nelle ragazze, con blocco delle mestruazioni, amenorrea) e inibiscono i "fattori di crescita", determinando una perdita ossea che predispone all'Osteoporosi non solo nelle età più avanzate, ma anche in età giovanile. Ciò è ben documentato nelle amenorree da sottopeso, comprese quelle legate al relativo eccesso di attività fisica: atlete in amenorrea presentano fratture da stress 5 volte di più, e 10 volte di più quando vi sia un quadro di Anoressia. L'Anoressia (patologia in aumento come frequenza e gravità) è particolarmente penalizzante per il tessuto osseo delle adolescenti: già nei primi 18 mesi il rischio di frattura aumenta del 60%; in caso di cronicizzazione può essere penalizzata anche la crescita staturale, perdendo comunque gli anni più favorevoli per il rafforzamento delle ossa. È indispensabile, sia per proteggere le ossa sia per ridurre il rischio di Anoressia, recuperare un'adeguata alimentazione, tramite interventi d'ordine nutrizionale e psicologico, tanto più efficaci quanto più precoci.

Per provvedimenti tempestivi, importante è la sensibilizzazione sui primi sintomi (perdita di peso; amenorrea) non solo di insegnanti e genitori, ma anche dei ragazzi stessi che devono essere informati dei rischi della carenza nutrizionale. La partecipazione all'Incontro fornirà elementi di riflessione tali da controbilanciare la forte spinta "culturale" all'eccessiva magrezza, favorendo una responsabilizzazione e una maggiore attenzione alle esigenze del proprio organismo.

NB: L'argomento è di agevole presentazione in quanto affronta il tema Anoressia in modo indiretto, evitando discussioni d'ordine psicologico (difficili da gestire, se non da pochissimi) ma trattando semplicemente dei danni alle ossa, la principale conseguenza organica del sottopeso, un tema a cui i ragazzi prestano particolare attenzione.

Il Presidente
prof. Carlo Campagnoli

