



Barbara Baffetti

Il linguaggio ha una dimensione relazionale strettamente legata alla persona. Ciò che diciamo, il modo in cui lo diciamo, intercetta chi ci sta accanto, ci ascolta e può venire toccato in positivo o in negativo dalla nostra narrazione della vita; non possiamo dunque non tenere conto della responsabilità che ne deriva. Il linguaggio non solo descrive la realtà ma può e deve contribuire a costruirla evitando di cadere in polarizzazioni o generalizzazioni superficiali che hanno poco a che fare con la multiforme bellezza delle culture e dei popoli. Non dobbiamo dimenticare, infatti, che la storia dell'umanità porta impresse le ferite di ogni volta che la parola è stata violata del suo potere di condivisione per falsificare la realtà. Questa consapevolezza dovrebbe guidare l'agire di chi riveste ruoli sociali e politici, e ancora di più di chi ha un ruolo di educatore, in famiglia, nella comunità e nella scuola.

Ho sempre pensato che ogni parola rivolta ai più giovani avesse un potere assai maggiore rispetto a quella destinata agli adulti e che tale potere chiedesse inevitabilmente responsabilità perché la scelta del narrato fosse orientata a condurre all'età adulta in un orizzonte di bene. L'osservatorio privilegiato di educatrice di un progetto sull'affettività e il rispetto per le scuole del mio territorio, mi ha ulteriormente convinto di questo. Bambini e ragazzi aspirano a cose grandi, a una pienezza di vita che spesso noi adulti abbiamo mercanteggiato col quieto vivere; tuttavia non è inusuale che a queste grandi aspirazioni s'accompagni un evidente disorientamento per il futuro e ciò che li circonda. Non è strano, trovarli persi nel labirinto di emozioni difficili da contattare o semplicemente da nominare. Ciò accade soprattutto quando la vita

Educare i più piccoli ad usare forme di linguaggio inclusivo e sereno contribuisce ad abbattere i muri eretti a causa di un ripiegamento emotivo e individualista

pone loro degli interrogativi difficili da interpretare; li ritroviamo così immersi in paure che non solo non trovano risposta ma che sono addirittura amplificate dai facili slogan con cui gli adulti fanno sintesi della vita.

Certi linguaggi sono lo specchio del ripiegamento emotivo e individualista che caratterizza il nostro tempo. È il caso del delicato tema dell'immigrazione; l'informazione che arriva ai nostri ragazzi è in molti casi lacunosa e arrabbiata e le parole usate creano muri più che ponti, col rischio di contribuire anche inconsapevolmente a ingenerare atteggiamenti emarginanti. I termini usati, senza che siano spiegati, non solo confondono e discriminano, ma feriscono l'animo dei più piccoli con ansie che non apparterebbero loro che vivono protesi alla naturale curiosità verso chi è differente e può rappresentare una scoperta per la vita. Le parole dunque hanno il potere di unire nella condivisione o al contrario quello di dividere nella contrapposizione. Espressioni come "profugo", "straniero", "immigrato" "diverso" usate in frasi dai toni foschi, o più semplicemente la distinzione "noi e loro", quotidianamente propo-

ste dai media, disorientano i più piccoli, anche perché fortemente in contraddizione con il giusto stigma nei confronti degli episodi di bullismo.

Nel mio lavoro nelle scuole ho conosciuto e osservato storie di fatica quotidiana ad accogliere bambini di altre culture (B. Baffetti, *Khaled che viene dal mare*, Ed. Buk Buk). Un'analisi più attenta di questi fenomeni, sempre più alla ribalta nelle cronache, ci renderebbe consapevoli che non sono altro che la punta di quello che oso definire un iceberg emotivo e comunicativo in cui si è andata a incistare l'azione educativa degli adulti. Sono convinta quindi che uno dei primi interventi per favorire una reale cultura del rispetto e dell'inclusione, sia quello di prevedere spazi educativi dove le domande spinose dei nostri bambini e dei nostri ragazzi trovino diritto di cittadinanza e il linguaggio torni a essere strumento di costruzione di convivenza civile e rispettosa oltre che di solidarietà. In fondo da sempre la parola permette di condividere esperienze, pensieri ed emozioni, in sintesi la vita. Per questo dovrebbe occupare un posto centrale nell'educare, soprattutto in un tempo in cui è necessario

farsi carico delle difficoltà del vivere continuando a perseguire il sogno di un'umanità capace di dialogo e uguaglianza. Educare i nostri linguaggi e quelli dei ragazzi vuol dire soprattutto non rinunciare a insegnare loro stimoli al pensiero critico; perché è evidente il nesso che c'è tra emozioni, pensieri, idee e parole. Fornire ai più giovani tale consapevolezza vuol dire renderli emancipati rispetto a qualsiasi uso manipolatorio della parola e ai pregiudizi che ne conseguono. Una rieducazione dei linguaggi, può, d'altra parte, aiutare a riscoprire strumenti che appartengono al potere relazionale della narrazione; condividere storie aiuta i nostri ragazzi a diventare capaci di ascolto e dialogo. Attraverso i racconti i più piccoli imparano a scoprire, comprendere e mettere in comune le differenze fino a ricomporre trovando ciò che accomuna più che ciò che divide; nelle mille storie proposte loro, i nostri giovani possono attraversare il mondo, il tempo e lo spazio in cui vivono, intercettando idee vecchie e nuove, culture, popoli, proiettandosi al futuro. Ciò li rende capaci di confronto con altre realtà, ampliando la loro percezione dell'esistere e orientandola a una multiculturalità vissuta veramente come ricchezza. È l'inizio di un'azione educativa foriera di una pace che, come auspicato da papa Francesco, conduca a un nuovo modo di abitare la casa comune, di essere presenti gli uni agli altri con le proprie diversità, di celebrare e rispettare la vita ricevuta e condivisa, di preoccuparci di condizioni e modelli di società che favoriscano la fioritura e la permanenza della vita nel futuro, di sviluppare il bene comune dell'intera famiglia umana.

*Scrittrice per l'infanzia
Docente progetto RispettiAMOCI
di educazione all'affettività e alla sessualità*

Favorire una reale cultura del rispetto e dell'inclusione vuol dire prevedere spazi educativi in cui il linguaggio torni a essere strumento di costruzione di convivenza civile, di rispetto e di solidarietà

LA SALUTE NEL PIATTO

Più o meno peso? Diete per tutti Ma occhi aperti

Caterina e Giorgio Calabrese



Può sembrare curioso parlare di dieta per ingrassare, nel periodo dell'anno più festivaliero e godereccio, quando in genere si è inondati di suggerimenti e metodi elaborati da "dimagrologi" per perdere un po' di peso. Più difficile aumentare il peso corporeo. La magrezza costituzionale accertata non è sintomatica di cattiva salute ma di alcuni stati fisiologici come la magrezza adolescenziale dovuta allo scatto di crescita, magrezza che dura da tempo, oppure per ereditarietà familiare. Aumento di peso non significa mettere su del grasso ma trovare il giusto rapporto tra massa grassa (FM) e massa magra (FFM). È questo un esercizio clinico che presuppone la conoscenza medica del corpo umano, in altre parole il "dimagrologo", specie se non medico, non può applicare i propri metodi perché risulterebbero fallimentari. Il dietologo metabolista applica le regole di medicina interna e gestione ormonale, quindi elabora un piano dietologico personalizzato. L'obiettivo è quello di aumentare la massa muscolare senza superare i valori di grasso corporeo. Rispetto ai maschi adulti le donne in età fertile devono avere più tessuto adiposo. Solitamente, chi è troppo magro dovrebbe mettere su più muscoli che grasso. Una simile finalità può però essere raggiunta soltanto se la "dieta ingrassante" si accompagna a un adeguato programma di attività fisica. Il metodo migliore per aumentare il peso corporeo deve rispettare alcuni principi fondamentali ed è importante seguire una dieta ipercalorica, ovvero con un apporto di calorie totali superiore rispetto a quello di una dieta normocalorica, non incrementando le calorie totali oltre il +10% del totale. Grande attenzione va posta nel garantire un regolare consumo di alimenti vegetali, come ad esempio: pasta, pane e cereali vari, legumi, frutta secca, frutta

di tutti i tipi e verdura di tutti i tipi. Nonostante i prodotti vegetali siano considerati dietetici dalla massa, nonostante aumentino il senso di sazietà, questi alimenti non devono mai mancare, perché in grado di apportare nutrienti importanti come minerali e vitamine indispensabili per il mantenimento della salute. L'altro aspetto chiave è relativo all'apporto proteico: gli alimenti di origine animale hanno il vantaggio di essere spesso molto densi in proteine, sono quindi un ottimo modo per supportare l'alimentazione, quindi: carni bianche e rosse, pesce di qualsiasi tipo, latte e latticini scremati o parzialmente scremati, uova e yogurt. Il grasso dev'essere soprattutto di origine vegetale, ed ecco che rientra la frutta secca ma anche e soprattutto l'olio extravergine di oliva. L'obiettivo dell'aumento di peso deve essere raggiunto mangiando più volte durante la giornata. È bene quindi prevedere numerosi pasti e merende, anche in assenza di fame, e aumentare gradualmente la quantità di cibo per singolo pasto. È bene, infatti, privilegiare carboidrati complessi (pasta, pane, riso) rispetto agli zuccheri semplici (dolci); grassi insaturi rispetto ai saturi (per esempio non bisogna passare al consumo di burro come condimento, ma ci si possono concedere due cucchiaini a pasto di olio extravergine d'oliva, invece di uno solo e, per quanto riguarda le proteine, è bene dare ampio spazio anche a quelle vegetali, che abbondano nei legumi (fagioli, ceci, lenticchie, ecc.) e nei cereali, consumando la carne non più di 2-3 volte a settimana, e inserendo tra i cibi proteici anche uova, formaggi, pesce. Inoltre, non devono mancare frutta e verdura come nei regimi alimentari normocalorici, ossia almeno cinque porzioni al giorno.

Supplemento di **Avvenire**
del 26 gennaio 2020

Direttore Responsabile
Marco Tarquinio

Coordinamento redazionale:
Luciano Moia (caporedattore)
email: noi@avvenire.it

Non può essere venduto separatamente dal numero odierno del quotidiano.
"Noi Famiglia & Vita" più "Avvenire" euro 2,30
Avvenire Nuova Editoriale Italiana Spa
Piazza Carbonari 3, 20125 Milano
Tel. 02 67801

Fotografie: R. Siciliani, Contrasto, PhotoAlto, lcp, Sintesi, Ansa, LaPresse, Boato

SERVIZIO ARRETRATI
Per ordini e informazioni sugli arretrati
Numero di telefono (02) 6780.362
e-mail: arretrati@avvenire.it
dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17.00 (da lunedì a venerdì)
Prezzo Arretrati: "Avvenire" più "Noi Famiglia & Vita" euro 4,60 cad.
Codice ISSN online ??

INFORMAZIONI E NUOVI ABBONAMENTI
Per informazioni e nuovi abbonamenti
Numero verde 800 820084
dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17.00 (da lunedì a venerdì)
email: servizioclienti@avvenire.it
Autorizzazione del Trib. di Milano n° 227 del 20/06/1968

SERVIZIO DIFFUSIONE E VENDITE
Tel. (02)6780215/6
Stampa: Mediagrat Spa
Novanta Padovana
Distribuzione: Press-di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. - Segrate (MI)
Pubblicità: Avvenire NEI SpA
Piazza Carbonari 3, 20125 Milano
Tel. 026780583.Mail: pubblicita@avvenire.it

GARANZIA DI RISERVATEZZA
Ai sensi dell'art.13 del D.Lgs. n° 196/2003 (tutela dati personali) si garantisce la massima riservatezza dei dati personali forniti dai lettori ad AVVENIRE Nuova Editoriale Italiana S.p.A. e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione, o di opporsi al trattamento dei dati che li riguardano, rivolgendosi al Titolare del trattamento dati, AVVENIRE N.E.I. S.p.A. - Piazza Carbonari, 3 - 20125 Milano o scrivendo al Responsabile Delegato Francesco Moro anche via email all'indirizzo privacy@avvenire.it. È possibile consultare l'informativa completa sul nostro sito www.avvenire.it. Le informazioni custodite presso il nostro centro elettronico verranno utilizzate solo per inviare ai nostri lettori e abbonati proposte commerciali inerenti i prodotti editi da AVVENIRE S.p.A.

SERVIZIO GESTIONE ABBONAMENTI
Per modifiche anagrafiche e situazione amministrativa del proprio abbonamento
Numero verde 800 820 084
dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17.00 (da lunedì a venerdì)
email: abbonamenti@avvenire.it