



**ASSOCIAZIONE SINDROME DI PRADER-WILLI CAMPANIA
O.D.V.**

DECALOGO

In genere in Italia le vacanze e le festività sono anche una festa del cibo: questo può rappresentare un momento di stress per le nostre famiglie PWS. Con una buona pianificazione e molta determinazione, è possibile trascorrere i periodi di convivialità in modo sereno:

- a) Se trascorrerete le vacanze con i parenti, comunicate l'importanza del controllo del cibo a tutti i soggetti coinvolti. Assicuratevi che tutti conoscano le **"regole per una corretta alimentazione dei ragazzi PWS"** e siano propensi di cooperare con voi.
- b) Fate in modo che in ogni momento vostro figlio sia sorvegliato, ovvero sia affidato alla specifica responsabilità di qualcuno. Come dice il detto: *"Quando tutti sono in carica - nessuno è in carica."*
- c) Se vostro figlio è abbastanza grande, concordate le "regole", prima di ogni periodo, e raggiungete un accordo reciproco su ciò che sarà permesso mangiare.
- d) E' bene che i vassoi ed i contenitori con le pietanze siano lontani dalla tavola, e che la regola per tutti sia di non poter toccare nulla fino a quando non sarà arrivato il momento di mangiare. A tavola il cibo dovrà, ove possibile, essere servito singolarmente.
- e) Assicuratevi di sapere quello che tutti porteranno, in modo che non ci siano sorprese su quali saranno le scelte.
- f) I nonni o gli zii possono decidere di portare un giocattolo speciale in regalo per compensare il cibo a cui dovrà rinunciare vostro figlio.
- g) Fate in modo che l'accessibilità al cibo sia contenuta. Molte persone non considerano quante calorie i bambini possono consumare *"spiluccando"*.
- h) Dopo aver mangiato, assicurarsi che il cibo sia messo via e che sia sotto controllo.

Vostro figlio deve avere la sicurezza di sapere che **sarete forti nel vostro impegno di tenerli al riparo dal cibo** - loro malgrado. Cedere, anche una sola volta, senza spiegare loro **l'eccezionalità dell'evento significa più combattimenti in futuro**.

Naturalmente, ogni famiglia deve giudicare la propria situazione sulla base del livello di ossessione per il cibo dei propri figli. Alcune famiglie non permettono ai loro figli di avere mai un dolce - senza eccezioni -. Altre gestiscono l'apporto calorico ed il peso del bambino, cercando di mantenere una specifica dieta magari con meno quantità ma con più varietà. C'è una grande variabilità nella spinta verso il cibo dei bambini, ragazzi e adulti con PWS. Alcuni chiedono semplicemente di avere più cibo, senza fare significativi tentativi di prenderne di nascosto. Altri invece raggiungono estremi preoccupanti per procurarsi il cibo, e sono incredibilmente determinati a farlo.

La coerenza e la determinazione di Voi genitori è la chiave.