



MEDICINA

PREVENZIONE

Cresce il numero di **anoressici**. Ma anche **bulimici**, **ortoressici**, affetti da **binge eating**... Tutti disturbi alimentari, sempre più presenti **negli adolescenti**. E molte volte **trascurati**. L'importanza di scoprirne **i segnali** e intervenire tempestivamente

Quei ragazzi **nemici** del piatto

di **Giuliana Lomazzi**

Il tema dei disturbi del comportamento alimentare (Dca) non è di per sé un'assoluta novità. Se ne parlava già negli anni '70, quando ne soffrivano soprattutto le giovani classi agiate. Negli ultimi anni la problematica è sempre più trasversale e non si limita alla fascia di età a rischio (15-25 anni) e al sesso femminile: colpisce sempre più i maschi e individui dai 40 ai 50 anni. E a mostrare segni di disagio alimentare sono pure i bambini di 8-11 anni, un fenomeno tristemente battezzato "baby anoressia".

La dottoressa Deborah Colson, psicologa e psicoterapeuta dell'associazione no profit Arp (promotrice del progetto FoodNet), parla di una vera e propria epidemia. "Secondo i dati 2018 del Ministero della salute, in Italia soffrono di disturbi alimentari 3 milioni di persone, di cui oltre la metà minori, per l'85% ragazzine. L'età di esordio è scesa dalle scuole superiori alla fine delle medie".

Una parte di responsabilità ce l'ha anche la pandemia, aggiuntasi a una situazione già difficile, aggravando i casi preesistenti e aumentando le nuove diagnosi (+30%), anche fra i giovanissimi. "I Dca hanno origini traumatiche, e la situazione legata alla pandemia è certamente un trauma per questi ragazzini, che si sono trovati soli e senza amici in una situazione di angoscia e magari di tensioni familiari dovute al lockdown. Sono quindi aumentate le richieste di ricoveri di minori di 14 anni", spiega Laura Dalla Ragione, direttrice del Centro disturbi del comportamento alimentare di Todi.

Ma cosa sono questi temibili disturbi alimentari?

Cibo come nemico

"Quelli del comportamento alimentare sono disturbi psichici che si manifestano nel rapporto con il cibo, sono l'espressione di un disagio interiore in cui la persona non



Le cifre del disagio

Il culto della bellezza a ogni costo e a ogni età miete costantemente vittime: nel mondo, 70 milioni di individui soffrono di Dca. I numeri potrebbero essere anche più alti perché il 40% dei pazienti non riceve diagnosi; e tutto ciò senza contare i casi borderline o subclinici, comunque rischiosi. Dopo gli incidenti stradali, i Dca sono la seconda causa di morte fra i 15 e 24 anni (3.360 morti nel 2016). Se trattati adeguatamente, questi disturbi possono regredire in 2-4 anni nel 20-30% dei casi di anoressia, in 8 o più anni nel 70-80% dei casi. Il 13% dei pazienti non guarisce. Il tasso di mortalità per cure mancate o fallite supera il 10%.

risponde più in modo naturale agli stimoli di fame e sazietà, non segue più i segnali del proprio corpo, ma diviene 'prigioniera' della propria mente nel rapportarsi all'alimentazione. Il mangiare o il privarsene assumono un significato diverso da quello del semplice nutrimento, e diventano un modo per esprimere un sentire e una sofferenza interiore", scrivono Elisa Cardinali e Micaela Fusi in *Cibo ed emozioni* (Terra Nuova, 2021).

Il cibo dunque come denominatore comune dei disturbi alimentari in tutte le loro declinazioni, inserito in un rapporto distorto che causa un'alterazione delle abitudini alimentari e una preoccupazione esagerata per il peso e le forme corporee. La propria immagine fisica è percepita in modo falsato, per cui la persona si vede molto più grassa di quello che è; oppure in forma fisica scadente (come mostrano i maschi affetti da vigoressia, vedi box), comunque non in linea con quelli considerati i canoni sociali.

Non è un caso che i Dca si presentino soprattutto nell'adole- ➔



Il Progetto FoodNet, primo in Italia, ha lo scopo di sensibilizzare gli alunni, già alle elementari, a riflettere sul fenomeno dei disturbi alimentari



scenza, quando i mutamenti psicofisici suscitano ansia, si teme che il proprio aspetto fisico non soddisfi i parametri del proprio ambiente e dei social, l'autostima crolla. Ed ecco subentrare il cibo con tutta la sua carica emozionale.

Il legame con le emozioni

Tra cibo ed emozioni esiste un chiaro nesso che non sempre cogliamo, ma che ora viene insegnato anche nelle classi quarte e quinte delle scuole elementari grazie al Progetto FoodNet, il primo in Italia a occuparsi di prevenzione dei Dca allo scopo di sensibilizzare gli alunni, gli



Quando si accorgono che qualcosa non va, i familiari non devono pensare "Passerà"

insegnanti e i genitori sulla problematica. "Ormai da qualche anno l'associazione Arp propone corsi nelle scuole primarie", spiega Colson, responsabile del progetto. La scorsa primavera è toccato alla Liguria, a novembre a due scuole piacentine, a gennaio a Verona. "Si tratta di iniziative gestite dai professionisti dell'associazione (psicologi specializzati in Dca) senza alcuna spesa per le scuole, grazie alla sponsorizzazione di vari enti, come la Fondazione Cattolica Assicurazioni di Verona", precisa.

Gli interventi FoodNet coinvolgono tutta la classe con giochi piacevoli e divertenti che aiutano i piccoli a riflettere sul fenomeno. "Spesso si interviene quando ormai la problematica è conclamata e più difficile da eradicare. Noi cerchia-



QUALI SONO I DCA

I maschi fissati coi muscoli

Ecco, in sintesi, la descrizione dei principali disturbi alimentari, con la premessa che la diagnosi esatta la può fare solo lo specialista ricorrendo al Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM-5).

X Anoressia. Il timore di ingrassare porta a una progressiva riduzione calorica associata a un'attività fisica eccessiva.

X Bulimia. Le abbuffate incontrollate, seguite da metodi drastici per il

controllo del peso: vomito indotto, assunzione di lassativi o diuretici, esercizio fisico estenuante.

X Binge Eating Disorder (Bed) o sindrome da alimentazione incontrollata. È un disturbo abbastanza recente, che porta all'abbuffata però non seguita dalla tipica eliminazione della bulimia. Ne può derivare la cosiddetta obesità da Bed, che interessa individui di 35-50 anni, per lo più maschi.

X Ortoressia. Chi ne soffre segue una dieta rigorosamente "sana", scegliendo solo cibi ritenuti tali e non concedendosi mai alcuno sgarro.

X Vigoressia o bigoressia. Questo problema riguarda soprattutto soggetti maschi per i quali il proprio tono muscolare costituisce una vera e propria ossessione. In nome della forma fisica, si dà ampio spazio a integratori e anabolizzanti.

mo invece di intervenire prima che inizino i disturbi, per fornire informazioni e strumenti che creino una sorta di scudo nel momento in cui subentra la crisi.

Al termine degli interventi facciamo compilare questionari di valutazione del percorso alle maestre, ai genitori che vedono i propri figli cambiare, ai bambini stessi, e i risultati sono davvero buoni". La prova si ha facilmente leggendo nei questionari i commenti degli alunni. Per dirla con le semplici, ma significative parole di uno di loro: "Mi ha sorpreso che le emozioni vogliono mangiare cibi diversi".

Questa accresciuta consapevolezza aiuta anche genitori e insegnanti a cogliere i segnali pericolosi nei bambini. Perché di disturbi alimentari non si muore, ma solo se vengono curati. Quando si accorgono che qualcosa non va, i familiari non devono pensare "Passerà", ma cercare

L'età di esordio dei Dca è scesa dalle scuole superiori alla fine delle medie, con problematiche legate sempre più all'uso dei social



I social come detonatori

I Dca sono in aumento nella popolazione e mostrano un esordio sempre più precoce. Hanno una genesi complessa e multifattoriale, scatenata in primo luogo dall'ambiente e ancor di più dai social, i cui canoni estetici vengono presi troppo sul serio e possono, in determinate condizioni, causare un disturbo alimentare dalle conseguenze drammatiche. Per esempio, anoressia e bulimia inducono una grave forma di malnutrizione, con il rischio di amenorrea (assenza di mestruazioni, ndr), blocco della

crescita, secchezza di cute e capelli, sensazione di freddo estremo, disturbi del sonno, perdita del tono muscolare, osteoporosi, stitichezza, anemia, perdita della memoria, danni cardiaci. E non si è sexy con le ossa che spuntano da tutte le

parti... Però i Dca non vanno mai sottovalutati. Per affrontarli sono indispensabili il supporto psichico e una corretta educazione alimentare, che aiuti a capire il nesso tra emozioni e cibo e a costruire un rapporto equilibrato con il modo di nutrirsi.



un supporto psicologico. E non devono neanche pensare che sia tutta colpa loro: l'origine del problema è multifattoriale. "I disturbi del comportamento alimentare sono fenomeni complessi, difficili da interpretare e da trattare. Richiedono un'attenzione multidisciplinare e competenze professionali specifiche, e più di altri risentono dell'interazione della componente culturale, sociale, familiare con la dimensione individuale", sottolineano le dottoresse Cardinali e Fusi.

Internet sotto accusa

"Si tratta di problematiche sempre più legate al peso dei social, veri e propri diktat sulla giusta immagine. I punti di riferimento non sono più la famiglia, la scuola e gli amici, ma Internet, un mondo fatto tutto di immagini", spiega Colson. I preferiti dai giovani sono infatti Tik Tok e Instagram, dominati da immagini

che evidenziano determinati canoni fisici cui certi giovani ritengono indispensabile attenersi. La non conformità con tali dettami suscita un senso di colpa e il bisogno di "espiare" mangiando meno, digiunando o vomitando, sottoponendosi a un'attività fisica smodata.

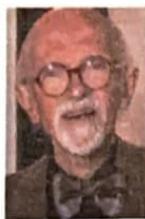
Comprendere il ruolo del cibo

"Il cibo non è solo la risposta a fame o necessità di sostentamento, è un regolatore delle emozioni", continua Colson. "Afferrare questo nesso è il primo passo verso una maggiore consapevolezza che il cibo è un modo per rispondere alle nostre emozioni". Ognuno ha un rapporto personale con l'atto di alimentarsi. Nei momenti di stress c'è chi si getta sul cosiddetto comfort food (cioccolato in primis) e chi si sente lo stomaco chiuso e non riesce a inghiottire nulla. Sono atteggiamenti che inducono a ri- ➤



Un grazie per la vita

di **Franco Berrino**



Molti di noi sembrano non amare se stessi. Trascuriamo il corpo fisico, il tempio dell'anima, lo nutriamo di cibo

spazzatura, silenziamo con farmaci le sue proteste, nascondiamo con indumenti e belletti i suoi inestetismi. Guardiamoci nudi allo specchio e verifichiamo se siamo umani o animali all'ingrasso. Consideriamo i nostri desideri: sono veramente nostri oppure ci sono suggeriti dalla società o dalla pubblicità? Trascuriamo anche il nostro corpo emozionale: ci nutriamo di sensi di colpa, rancori, delusioni, addirittura odio, e le frustrazioni ci portano a ingurgitare ancora più cibo spazzatura. Trascuriamo il nostro corpo mentale, con pensieri superficiali, egoisti, arroganti, divorati dall'invidia, come se fossimo al centro dell'universo, oppure con pensieri ossessivi, pesanti, cattivi. Trascuriamo il nostro corpo spirituale, lo spirito dentro di noi, che desidera essere riconosciuto e connesso con il corpo fisico, libero, in gioia: lo teniamo incatenato nella mancanza della consapevolezza che siamo anche spirito. Scuotiamoci, togliamoci di dosso i chili di troppo e i pensieri pesanti. Iniziamo ringraziando per ciò che abbiamo, acquistiamo consapevolezza che siamo vivi, che la nostra vita ha un valore, non soffochiamola vivendo la vita degli altri, distraendoci con lo smartphone. Il nostro lavoro ha valore, il saggio Mark Fisher nel suo libro *Il milionario* ha detto che ogni giorno che viviamo senza amare il nostro lavoro è un giorno perso. E anche negli ambienti più degradati la natura fa di tutto per ricordarci che esiste: un fiore che nasce in una crepa dell'asfalto, un raggio di sole riflesso da una finestra dei piani alti... Siamo qui, siamo vivi, siamo noi.

Tratto dal libro *Il cibo della Saggezza* (di F. Berrino e M. Montagnani, Mondadori, 2020)

L'educazione alimentare deve creare un nesso tra emozioni e cibo, in un rapporto equilibrato con il modo di nutrirsi



flettere, anche se non portano necessariamente alla malattia. “Non tutte le persone che hanno un difficile rapporto con il cibo hanno o svilupperanno una vera e propria patologia a esso connessa. Nella maggior parte dei casi si tratta infatti di errate abitudini alimentari che si sono trascinate nel tempo, di poca consapevolezza del nostro stile e comportamento legati al mangiare e, non meno importante, di emozioni non gestite adeguatamente e che riversiamo nel cibo”, dichiarano Fusi e Cardinali.

Un'educazione alimentare a tutto tondo

Da qui emerge il ruolo chiave dell'educazione alimentare intesa in senso più ampio, non limitata a piramide alimentare e calcolo delle calorie.

“È riduttivo parlare di sana alimentazione, dieta, benessere se

non si considera la persona all'interno di una prospettiva più ampia, secondo cui il tema di uno 'stile alimentare' ha a che fare con un modello esistenziale in cui la consapevolezza è un obiettivo primario”, si legge ancora nel libro. Acquisire la coscienza dei motivi per cui si preferisce un certo alimento equivale a rendersi protagonisti del proprio modo di mangiare, cercando di evitare la trappola di dinamiche che coinvolgono il rapporto personale con il cibo ma anche le relazioni interpersonali.

Un'educazione alimentare in senso olistico, quindi, sempre ritagliata su misura per ogni individuo e dotata di risvolti psicologici, filosofici e umani; capace anche di insegnarci che il cibo indubbiamente conta ma non è tutto, e che la nostra immagine è bella nel momento in cui impariamo ad accettarci per quello che siamo.