

Psicologia

Riferimenti
Una rete di protezione può fare molto

Genitori, ma anche fratelli, amici, nonni, insegnanti di scuola, allenatori, padri spirituali: le persone più vicine a chi soffre di un disturbo alimentare hanno un ruolo fondamentale nel tessere, con amore e pazienza, una rete di protezione. «All'inizio si litigherà con i ragazzi e si discuterà tra tentativi ed errori ma, col tempo, si imparerà a personalizzare gli argomenti e le tecniche che possono aiutarli a riconoscere e a superare un problema. Per esempio, sono da evitare le frasi colpevolizzanti "Renditi conto di quanto sei magra" o

"Smettila di abbuffarti". È più efficace spostare l'obiettivo e optare per espressioni tipo "Facciamo qualcosa per questo senso di freddo che non ti abbandona mai" o "Facciamo qualcosa per questi sbalzi d'umore". Non serve agitare lo spauracchio delle conseguenze negative per motivare a cambiare abitudini. Un altro consiglio è usare un tono che risulti il meno possibile giudicante ed esprimersi in prima persona ("lo sto osservando che..."), perché il "tu" ("tu non mangi") può suonare accusatorio».

Contro l'anoressia non basta la forza di volontà

Si chiama «luna di miele»: è il momento in cui chi soffre di anoressia è soddisfatto di come controlla da qualche settimana la propria alimentazione perché riesce a mangiare meno, allenarsi in modo costante e scendere di peso.

Chi sta intorno se ne accorge («Accidenti come sei dimagrito!») e la sensazione di chi è in «luna di miele» è netta: «Ho trovato la soluzione: mi sento forte, efficiente e, soprattutto, il controllo dipende solo dalla mia volontà». Ma i disturbi alimentari non sono mai una questione di forza di volontà. «Il mito della volontà che guarisce le malattie è un concetto semplicistico e sempre doloroso per chi soffre di un disturbo alimentare», esordisce Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, esperto in nutrizione preventiva e disturbi alimentari, autore del nuovo libro *Un boccone alla volta* (Mondadori), in cui prende per mano il lettore per spiegarli un modo per aiutarsi ma che, non è un modo per curarsi in autonomia.

Forze opposte

«I disturbi alimentari sono la manifestazione di forze opposte. Da un lato la volontà di controllarsi e controllare quello che si mangia, non rendendosi conto che più si usa il controllo, più si è spinti a usarlo; il risultato è essere dominati da pensieri fissi e ricorrenti sul cibo, sul peso e sul corpo, attraverso un meccanismo che si auto-alimenta in maniera circolare. Dall'altro la forza della biologia della sopravvivenza che, a ogni costo, vuole salvare il soggetto dall'estinzione e, di conseguenza, alza i livelli di allerta facendo sì, a sua volta, che il pensiero del cibo diventi ancora più forte. Queste forze combattono tra loro e, a seconda di chi vince, si combinano nell'anoressia nervosa e nella bulimia nervosa, che spesso si intersecano come due fasi della stessa malattia, e nel disturbo da binge-eating (Bed) in cui si cerca di stare a dieta, ma si mangia senza controllo. La soluzione a questi problemi non deve mai partire dal senso di colpa, perché i disturbi alimentari non sono colpa di nessuno. Il problema è che il cervello sta funzionando male e l'unico modo per uscire da queste patologie, che hanno sempre un'origine multifattoriale è farsi aiutare a recuperare, a poco a poco, la consapevolezza di quello che sta succedendo». Proprio come capita al giocatore d'azzardo che, per rivivere l'emozione della scommessa, diventa completamente insensibile alla conseguenza di rimanere sul lastrico. «La chiave è contrastare l'ossessione per il cibo: non serve la forza di volontà ma servono molta cura, pazienza, amore e un po' di "architettura" per riorganizzare le proprie abitudini quotidiane, a

L'unico modo per uscire da queste patologie è farsi aiutare a recuperare, a poco a poco, la consapevolezza di ciò che sta succedendo

di **Anna Fregonara**

cominciare dal piatto in cui si mangia», prosegue l'esperto.

Lavoro di squadra

«Grazie al lavoro di squadra del medico, del nutrizionista, dello psicologo e di chi ci sta vicino, ci sentiamo guidati a capire, per esempio, che una quota minima di grassi buoni, che spaventano perché calorici come quelli dell'olio extravergine di oliva o della frutta secca, sono essenziali per mantenere in perfetta forma le membrane cellulari, soprattutto quelle delle cellule più importanti della nostra vita, ossia del cervello. Ovviamente a seconda del disturbo cambia l'approccio: se chi soffre di anoressia deve limitare



La soluzione non deve mai partire dal senso di colpa, perché i disturbi alimentari non sono colpa di nessuno

le fibre, per esempio da eccesso di verdure, in chi soffre di obesità o Bed le fibre sono fondamentali. Resta, però, un elemento comune da curare in tutti i disturbi alimentari: il trappolone dell'ossessione che ci toglie la cosa più importante nella vita: la libertà di scegliere. Quando, nel corso della cura per l'anoressia, l'ossessione comincia ad allentare la presa, la ricerca quotidiana della libertà potrà aiutare molto: libertà di uscire con una persona cara a prendere all'inizio anche solo una spremuta che, con il tempo, diventerà un gelato. Se si soffre di Bed la libertà sarà altrettanto importante, perché mangiare in maniera abbondante, solitaria, confusa e frettolosa non è essere liberi, ma il seguire l'ossessione della perdita di controllo e della fame emotiva. In entrambi i casi si inizierà ad apprezzare la libertà di scegliere cosa mangiare ascoltando i propri bisogni interni».



Un boccone alla volta
Stefano Erzegovesi
Mondadori
Pagine 200
Euro 17,57

Internet

I social sono un (grosso) problema e un'opportunità

«Guardo le mie ferite e mi dico: oggi non dovevo andare così, non dovevo vomitare, non dovevo picchiarmi, tagliarmi nemmeno e non dovevo trasformare la mia tristezza in rabbia». Si apre con questo racconto di Camilla, 15 anni, il libro *Social fame* (Il Pensiero Scientifico Editore), di Laura Dalla Ragione, direttore Uoc Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione della Usl 1 dell'Umbria, e Raffaella Vanzetta, direttore a Bolzano di un Centro per la prevenzione dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione. Sono oltre tre milioni gli adolescenti che in Italia soffrono di disturbi dell'alimentazione e della nutrizione (Dan) con un aumento del 30% dopo la pandemia. «Sono dati sottostimati, perché molti pazienti non arrivano alle cure perché non motivati al trattamento e per mancanza

Social Fame
L. Dalla Ragione, R. Vanzetta
Il Pensiero Scientifico
Pag. 277
E. 18,00



di strutture specializzate in molte regioni» dice Laura Dalla Ragione. «I social hanno avuto un grosso impatto perché i maggiori temi trattati online sono proprio immagine corporea e alimentazione. Le foto postate, spesso irreali perché modificate, diventano modelli da imitare, divengono elementi di frustrazione per ragazzi che stanno cercando la propria identità e affermazione. Oggi per i Dan si fa sempre un'anamnesi digitale per comprendere a quali informazioni online il giovane è stato esposto. La nuova sfida è capire come intervenire in un mondo impossibile senza la sua dimensione digitale e nel quale, va riconosciuto, i social possono essere anche una risorsa, come quando diventano luogo d'aggregazione attorno a una causa comune. Per imparare a difendersi in modo critico consiglio di inserire l'alfabetizzazione digitale, che comprende anche quella emotiva, come materia scolastica sin dalle scuole medie inferiori. Prima ancora, però, bisogna alfabetizzare le figure educatrici di riferimento: genitori, insegnanti, allenatori sportivi, medici. Il primo passo per contrastare i fattori di rischio è evitare due posizioni: criminalizzare i social media e minimizzarne l'impatto, due errori che gli adulti compiono spesso».

DIFFICOLTÀ A PRENDERE SONNO? STRESS?

IL BUON SONNO A SOLI

€9.90

IN FARMACIA E PARAFARMACIA



MELATONINA 1mg ACT
+FORTE 5 Complex



90 COMPRESSE

MELATONINA 1mg ACT
+3 Complex



120 COMPRESSE

MELATONINA 1mg ACT



150 COMPRESSE

MELATONINA 1mg ACT
GOCCE 15ml



300 GOCCE

VALERIANA ACT
125mg



60 COMPRESSE

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2023 - Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

Distribuito da: **F&F s.r.l.**

031 525522 info@linea-act.it LINEA-ACT.IT