

IL VENETO

in PRIMO PIANO

Anoressia e bulimia: disperata fame d'amore



Lo psicologo e psicoterapeuta Lino Busato



I disturbi del comportamento alimentare colpiscono in particolare le ragazze in età adolescenziale ma negli ultimi anni si è registrata una maggior precocità nell'insorgenza della malattia, già in bambine di otto anni

di Ornella Jovane

Quando sarai magra nessuno ti dirà più che sei un cesso. Quando sarai magra sarai felice" È un rosario che sgranano nella testa. Tutto il giorno, tutti i giorni, le ragazze anoressiche. Il loro credo, la loro religione.

Sono alcuni passaggi tratti dal libro "Magre da morire" di Albina Perri, pubblicato nel 2008, un'indagine shock sull'anoressia.

Anoressia e bulimia sono le sindromi più gravi di una malattia, i disturbi del comportamento alimentare, che nei Paesi occidentali industrializzati viene considerata una vera e propria emergenza sanitaria. In Italia, la fonte è l'ABA - Associazione per lo studio e la ricerca sull'anoressia, la bulimia e i disturbi alimentari - colpiscono più di tre milioni di persone. In più del 90 per cento dei casi si tratta di persone di sesso femminile, per lo più ragazze tra i 12 e i 25 anni. Tuttavia di disturbi alimentari soffrono anche le donne adulte e, negli ultimi anni sempre più, gli uomini.

"Non sono malattie dell'appetito, né manifestazioni di noia e di immaturità di ragazze viziate, quanto piuttosto veri e propri disagi dell'anima, espressione di grandi sofferenze interiori che, in modi diversi, denunciano lo stesso bisogno: una disperata fame d'amore" spiega il dottor Lino Busato, psicologo e psicoterapeuta che insieme al collega

I disturbi alimentari non sono malattie dell'appetito quanto espressione di un disagio profondo

Cesare Rossi ha curato la realizzazione di una pubblicazione "Voglia di una vita leggera" sulla predisposizione ai disturbi del comportamento alimentare in una popolazione veneta potenzialmente a rischio. A Lino Busato chiediamo di aiutarci ad inquadrare il fenomeno.

Che cosa sono i disturbi del comportamento alimentare?

"È una malattia dell'anima che si manifesta attraverso il corpo e rivela un malessere profondo: si esprime con comportamenti alimentari eccessivi, esasperati in senso opposto, l'anoressia o la bulimia, ovvero da un lato il rifiuto totale di cibo dall'altro l'assunzione di una quantità esagerata e vorace di alimenti in pochissimo tempo, cui segue un senso di colpa e la necessità psicologica di rimediare con l'eliminazione forzata del cibo attraverso il vomito. I disturbi del comportamento alimentare colpiscono in particolare le ragazze in età adolescenziale, ma negli ultimi anni si è registrata una

maggior precocità nell'insorgenza della malattia, già in bambine di 8-10 anni. Le persone con disturbi del comportamento alimentare utilizzano il proprio corpo per dire che stanno male. Attraverso il corpo urlano agli altri la propria sofferenza. Non dimentichiamo che il cibo è strettamente legato al rapporto con le persone e con l'ambiente. L'anoressia mentale è esemplificativa in quanto è la negazione delle gioie del vivere e non solo del cibo: è la negazione delle relazioni d'amicizia e d'amore".

Quali sono le cause?

"Molti sono i fattori che originano la malattia. Quelli legati alla personalità: una certa fragilità, scarsa autostima, depressione. Vi sono poi fattori esterni, legati ad eventi dolorosi difficili da accettare (la separazione dei genitori, un lutto, un rifiuto anche amoroso, un clima familiare difficile) o traumi che affondano nell'infanzia, rimossi nel tempo conservano però un peso emotivo che non si cancella. Ci sono le pressioni socio-culturali, tutt'altro che trascurabili: si dice che i disturbi del comportamento alimentare siano una patologia tipica della cultura occidentale.

Questa affermazione è spesso supportata dalla citazione di un caso in particolare, quello delle isole Figi dove fino agli anni '80 non si registrava alcuna diffusione della malattia. Poi lo

sviluppo del turismo e il progresso tecnologico - tv, satelliti e parabole - hanno contribuito alla diffusione nelle isole polinesiane della cultura occidentale, dei suoi modelli di riferimento e dei canoni di giudizio. E, insieme, anche dei disturbi alimentari.

Nella cultura occidentale il canone di bellezza femminile dominante, proposto dai mass media e dalla pubblicità, è quello delle modelle, donne magrissime, quasi scheletriche che grazie al loro fisico ottengono affermazioni, successo e ricchezza. Nella ragazza s'insinua l'idea di valere solo se il suo corpo è bello, è magro, è perfetto. Migliorando il proprio corpo miglioreranno le relazioni con gli altri!

È il modello di bellezza esportato nelle isole Figi, che ha contribuito alla comparsa e diffusione di anoressia, bulimia e altre forme di disturbi alimentari. Oggi anche nelle isole Figi esistono dei centri specializzati per il trattamento della malattia.

Non è l'equazione magrezza=successo che i mass media cavalcano e con cui esercitano la loro pressione la causa della malattia ma, di sicuro, è un fattore precipitante. In un soggetto fragile, con scarsa autostima, un messaggio del genere può contribuire a dare il via a quel rapporto malato col cibo che attacca la mente e il corpo. Collegato ad esso le diete. Spesso le ragazze cominciano a vedersi in sovrappeso, anche se non sempre ci sono realmente questi chili di troppo, e s'imbattono in diete improbabili, a volte anche "confezionate" in casa, con amiche. La volontà di dimagrire di qualche chilo, può diventare inarrestabile fino ad essere ossessione. Intendiamoci, tutti ci siamo imposti di calare di qualche chilo con l'intento di migliorare il nostro aspetto fisico senza che questo proposito diventasse un problema, ma questa prassi è rischiosa se esiste un terreno fertile per cui la dieta può diventare un pensiero ossessivo ed evolvere in forme di patologia conclamata".

Come può accorgersi un genitore del problema?

"La malattia s'insinua in modo subdolo, anche perché le ragazze tendono a negare

il problema ed anzi a nascondere i loro mutati rapporti col cibo ed i comportamenti a rischio. In genere un cambio repentino e netto delle abitudini alimentari, la tendenza a spezzettare esageratamente il cibo nel piatto, un'eccessiva attività fisica, l'isolamento, il calo del peso, oltre alla scomparsa del ciclo mestruale possono essere letti come campanelli d'allarme".

Come prevenire?

"Innanzitutto è importante coltivare sempre il dialogo con i propri figli, che non significa solo "seguire" con attenzione e scrupolo la loro crescita, magari dando dei consigli "preconfezionati", ma riuscire a stabilire una relazione franca e profonda con loro. Lavorare molto affinché i ragazzi sviluppino una buona autostima. Nella fase critica della crescita, quella adolescenziale, i ragazzi sono naturalmente più fragili, in conflitto con il loro corpo - che non riescono più a riconoscere, segnato da profondi e spesso ingestibili cambiamenti - e con la loro anima, turbata dal sofferto passaggio esistenziale che dall'infanzia conduce all'età adulta. In questa fase è importante aver sviluppato una buona



stima di sé. Altro ambito su cui i genitori possono lavorare è quello dell'educazione alimentare. È opportuno insegnare ai giovani ad alimentarsi in modo corretto e sano, far capire la funzione e l'importanza del cibo, stimolare corrette abitudini alimentari anche relativamente agli orari, le modalità e i luoghi, aiutarli a selezionare gli alimenti che fanno bene e a scartare i cosiddetti "cibi spazzatura", quelli confezionati, carichi di grassi e calorie, anche di additivi e aromi, che non sfamano ma che danno tanta soddisfazione al palato, vanno di moda tra i giovani e spesso creano, in soggetti fragili, forme di dipendenza".

A chi ci si può rivolgere per chiedere aiuto?

"I disturbi del comportamento alimentare vanno affrontati da un'équipe multidisciplinare di specialisti. In prima battuta ci si può rivolgere al proprio medico, alle Asl, i consultori e gli ospedali di zona per farsi indirizzare alla struttura specializzata nel trattamento e nella cura dei disturbi alimentari. Anche in Veneto esistono centri specializzati di questo tipo. Penso ad esempio a Villa Margherita ad Arcugnano (VI) dove il dottor Roberto Ostuzzi dirige l'Unità Funzionale di Riabilitazione Psiconutrizionale. Ma ce ne sono altri".

"Il primo passo per uscirne - si legge nel sito dell'ABA - è vincere il senso di colpa e la vergogna che paralizzano e imparare a chiedere aiuto poiché non è possibile guarire da soli. Poi si comincia un percorso di cura che aiuta chi soffre ad elaborare le cause della propria sofferenza, ripercorrendo le tappe della vita alla ricerca di un'identità perduta. Non è una magia quella che porta alla guarigione, è un cammino a volte faticoso, ma ne vale la pena per un futuro felice".