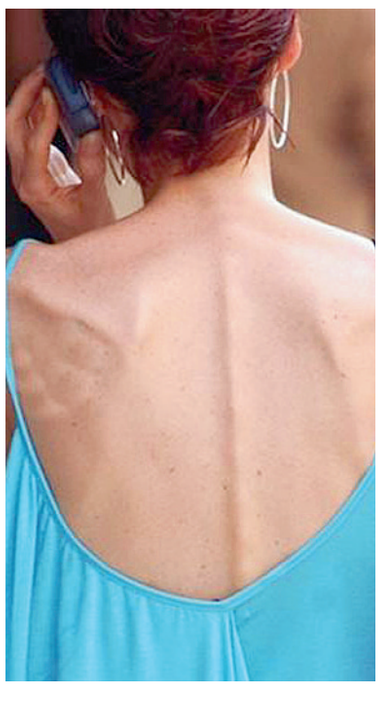

# Rapporto alterato col cibo, che cosa c'è dietro il sintomo?

I disturbi del comportamento alimentare (Dca) sono manifestazioni psicopatologiche complesse, caratterizzate, soprattutto per quanto riguarda l'anoressia e la bulimia nervosa, da anomalie nel rapporto con il cibo, da un eccesso di preoccupazione per la forma fisica, da alterata percezione dell'immagine corporea e da una stretta correlazione tra questi fattori e i livelli di autostima. Si stima che in Italia ne siano affetti circa due milioni di adolescenti (sia femmine che maschi). Per tali motivi si parla a riguardo di un'epidemia sociale sicuramente connessa alla presenza di modelli culturali e di costume, tanto che i Dca sono stati definiti una patologia *culture bounded*. Le pressanti richieste socio-culturali di stereotipati canoni di bellezza hanno il loro notevole peso nell'incidenza del fenomeno, è di virale diffusione l'idea che solo chi rientra in determinate misure e proporzioni fisiche può essere amato e accettato. La comunità scientifica, tuttavia, è concorde nel sostenere che l'eziopatogenesi dei Dca è multifattoriale e coinvolge anche fattori di rischio genetici e ambientali. Per le anoressie e per le bulimie che esordiscono in età adolescenziale, in un'ottica sistemico-relazionale, è importante prendere in esame anche la storia e le dinamiche familiari ricostruendo lo sviluppo del disturbo in una prospettiva trigenerazionale. Il sintomo è spesso una chiave d'accesso alla comprensione del funzionamento familiare, dei vincoli e delle risorse del sistema, della storia dei legami familiari e delle emozioni che tutto questo mobilita. Si tratta di un territorio complesso in cui si consuma la sofferenza di molti adolescenti e giovani e delle loro famiglie che può esitare in tragedia se non si riesce a intervenire tempestivamente. Un territorio boscoso, fitto di rovi, abitato da restrittive diete alimentari, dal pensiero ossessivo e ruminante sul cibo, da abbuffate compulsive e condotte compensatorie: clisteri, vomito autoindotto, uso eccessivo di lassativi e diuretici, attività sportiva spropositata. È il territorio doloroso dell'indifferenziazione del sé, dell'angoscia di separazione, del valore simbolico del cibo che si fa veicolo di profondi significati psicodinamici e relazionali, dei confini familiari invischiati, della paura di crescere, della ricerca esasperata di performance perfezionistiche, del senso di impotenza e del bisogno di controllo, della lotta di potere tra genitori e figli, dei sensi di colpa che rimbalzano dentro triangoli relazionali spesso rigidi e disfunzionali.
È il territorio ambivalente del culto del corpo e allo stesso tempo della guerra dichiarata al proprio corpo: visi spigolosi e emaciati, cute secca, corpi sottili e talmente denutriti da sembrare asessuati. La cura richiede di esplorare questo territorio complesso alla ricerca di significati celati dietro la sintomatologia ed è sempre cura dei legami e delle relazioni che coinvolge l'intero sistema familiare e cerca di sciogliere i nodi che spesso portano a questo blocco evolutivo. Secondo Onnis c'è alla base un tentativo inconscio di arrestare il tempo della crescita in quello che ha definito «tempo sospeso» di cui il corpo anoressico e bulimico offre una suggestiva metafora. In un'impresa congiunta tra terapeuta e famiglia si cerca la costruzione di una nuova storia che tutti condividano, una nuova narrativa familiare che possa rimettere in moto il tempo e sostenere il percorso di svincolo e di differenziazione del figlio mentre ci si sente rassicurati da un adattivo senso di appartenenza.

**Giusy Zinnarello**

Boom dei disturbi del comportamento alimentare, un altro "virus" da combattere

OLTRE IL BUIO

**La testimonianza «Non ricordo l'inizio della mia malattia Provavo malessere»**

**La volontà di vincere un mostro insidioso «grazie a una mia persona speciale»**

# «Da quell'incontro ho la forza di parlare»

## *La battaglia contro la bulimia nervosa*

DI TATIANA MURACA

Beatrice (è il nome di fantasia scelto per questa occasione) soffre di bulimia nervosa da circa 6 anni. La prima volta che la malattia si è manifestata, era molto piccola ed il ricordo di come ha avuto inizio è ad oggi annebbiato in Beatrice: «Ricordo solamente che non stavo bene, mi sentivo in sovrappeso e al di là dell'aspetto esteriore, provavo un senso di malessere generale. La malattia mi porta sistematicamente ad un regime di restrizione alimentare, a cui seguono vere e proprie buffate; queste, generano sensi di colpa che mi inducono a voler espellere tutto quello che mangio». Beatrice si definisce una persona introversa e passiva: questo suo lato caratteriale l'ha portata a tenersi dentro un dolore così forte, che ancora oggi non riesce ad esternare ai propri cari. «La caratteristica dei disturbi alimentari – ci racconta – è proprio questa: si sviluppa una tendenza ad accumulare tanto e a riversarlo nell'auto-distruzione. Sembra quasi un controsenso, perché da un lato non vuoi dirlo a nessuno, lo vuoi tenere per te, dall'altro vuoi essere visto in tutto il tuo malessere: da qui, l'ossessione a vederti sempre più magra». La convinzione di poter tenere sotto controllo la malattia, ha portato Beatrice a «trascinarsela» negli anni: passava da periodi in cui stava meglio ad altri in cui il mostro si ripresentava con più forza. «Dipendeva dal mio benessere mentale del momento. Sapevo che era una cosa sbagliata, ma allo stesso tempo non la percepivo come un problema. Mi sembrava fosse normale e non ne volevo parlare». L'incontro con una persona speciale, però, ha scosso qualcosa in Beatrice e grazie al suo sostegno è riuscita ad aprirsi. «È stato lui a spingermi a chiedere aiuto, proprio quando la malattia è sfociata nella sua forma più atroce, 6 mesi fa». La pandemia ha certamente influito sul percorso di Beatrice vissuto attraverso la malattia. Non per niente il Covid – statistiche alla mano – ha portato ad un incremento sostanziale dei disturbi alimentari. «Stare chiusi in casa significa non avere distrazioni e soprattutto vivere nel tuo paradiso/inferno. Hai il cibo sempre a portata di mano e quello che fuori non riesci a mettere in pratica subito, lo fai dentro le mura domestiche. Uscire, distrarsi, non elimina il pensiero, ma in quel momento non ha la possibilità di sopraffarti», sono le parole di Beatrice, che ha deciso di provare a guarire per la persona che le sta affianco. Ha iniziato un percorso terapeutico e tra coraggio e paura, il cammino tortuoso verso la guarigione è in corso. «A volte mi sento in colpa a scaricare i miei problemi sulla persona che mi è vicina, ed è anche per questo che ancora non riesco a parlarne con la mia famiglia. C'è molta ignoranza in giro per quanto riguarda i disturbi alimentari: sono veramente pochi quelli che capiscono cosa c'è dietro. Molti li vedono come un capriccio, un disturbo della vanità. Credo che fare buona informazione in tal senso sarebbe molto importante». La società, poi, con il target moderno della ragazza perfetta, non influisce in modo positivo, ma Beatrice non crede che i disturbi alimentari siano legati ad un particolare momento storico, in quanto «esistono da sempre e sono soggettivi. Io, ad esempio, oscillo da momenti in cui mi sento di voler guarire ad altri in cui mi sforzo di crederci. È come se perdessi il controllo di te, ma poi parlo con la persona che mi è affianco e mi dico: "Perché non provarci"?». È a lui, prima di tutti, che Beatrice sente di dire grazie, insieme alla dottoressa che la segue. «Non so se sono in grado di farlo, ma forse dovrei ringraziare anche me stessa, per sentirmi libera di parlarne con qualcuno. Per questo dico a chi soffre di qualsiasi tipo di disturbo come il mio, di non credere di poter gestire la cosa da soli, di chiedere aiuto e di non sprecare tempo prezioso, perché poi sarebbe troppo tardi».

*A tu per tu con chi prova un disagio «Credevo di poterlo gestire da sola ma adesso posso dire di aver sprecato del tempo prezioso»*

**L'occasione**

I disturbi alimentari limitano la qualità di vita di chi ne soffre
Il 15 marzo è il giorno scelto per sensibilizzare

# La Giornata del fiocchetto lilla

Anoressia e bulimia: il 15 marzo si è celebrata la Giornata del fiocchetto lilla. In Italia sono 3 milioni i giovani che soffrono di Dca (Disturbi del comportamento alimentare), un fenomeno spesso sottovalutato sia da chi ne soffre che dai familiari, e che costituisce una vera e propria epidemia sociale: il 95,9% sono donne, il 4,1% uomini. Soffrire di un Dca, come riportato anche sul Sir, oltre alle conseguenze negative sul piano organico, comporta effetti importanti sul funzionamento sociale della persona, con gravi penalizzazioni della qualità di vita; ne limita le capacità relazionali, lavorative e sociali. Spesso, inoltre, il disturbo alimentare è associato ad altre patologie psichiatriche: oltre, quindi, a provocare un'intensa sofferenza psichica, coinvolge anche il corpo, con serie complicanze fisiche. Tuttavia, solo una piccola percentuale di persone che soffrono chiede aiuto. Per sensibilizzare e informare correttamente su queste emergenza, è ritornata anche quest'anno la Giornata nazionale del fiocchetto lilla, promossa per la prima volta nel 2012 dall'Associazione "Mi nutro di vita" (Pieve Ligure – Genova) e riconosciuta il 19 giugno 2018 dalla Presidenza del Consiglio dei ministri come Giornata nazionale contro i disturbi dell'alimentazione. L'iniziativa parte da un padre, Stefano Tavilla, che ha perso la figlia Giulia a soli 17 anni per bulimia (in lista d'attesa per ricovero in una struttura dedicata) e ricorre il 15 marzo, proprio nel giorno della sua scomparsa. Obiettivo, si legge in un comunicato, «diffondere la consapevolezza che questi disturbi possono essere curati attraverso una rete assistenziale orientata all'individuazione precoce del disturbo, tramite l'attivazione di percorsi riabilitativi multidisciplinari specializzati».
Strategica è la tempestività della diagnosi e degli interventi affidati ad un'équipe di medici specialisti. Il 15 marzo, dunque, si sono svolti diversi eventi in tutta Italia e per l'occasione numerosi monumenti sono stati illuminati in lilla.

*#essereVolontari*
*a cura del Csv dei Due Mari*

# I genitori: «Ogni persona con disabilità è nostro figlio»

«Siamo un gruppo di genitori che nel 1992 abbiamo dato vita all'associazione locale, legata a quella nazionale», così Pasquale Casile presenta l'Anffas (Associazione nazionale famiglie di persone con disabilità), di cui è presidente per la sezione di Reggio Calabria. L'associazione nazionale nasce nel dopoguerra, quando le persone con disabilità vivevano in una condizione di completa emarginazione sociale. «Oggi – continua a dire Pasquale Casile – ci prendiamo cura di loro a 360 gradi: dalla scuola, al sociale, alla famiglia, al lavoro. Abbiamo a nostra disposizione volontari, medici e avvocati. Cerchiamo di agire in ogni modo possibile per contrastare qualsiasi forma di emarginazione». Non per niente, nei locali a disposizione dell'Anffas reggina sono stati predisposti dei laboratori dove i ragazzi si dilettano in lavoretti artigianali, usando anche il computer. «Abbiamo educatori molto preparati e questo è essenziale – aggiunge Pasquale Casile – perché se i ragazzi sono supportati bene, esprimono tutta la loro voglia nel fare le cose». Tutt'ora, fanno parte dell'Anffas circa una ventina di persone, senza limiti di età, e più di 35 soci. «Alcuni non hanno la possibilità di uscire di casa, così noi andiamo da loro settimanalmente, supportati da una psicologa, per dare conforto, venendo incontro anche alle esigenze delle famiglie. Inoltre, in sede facciamo musicoterapia: abbiamo scoperto che il suono stimola e motiva le persone con disabilità», sempre parole di Pasquale Casile. Nel corso degli anni, l'Anffas reggina ha cambiato diverse sedi, ma ora si attende l'attestazione definitiva da parte del Comune di un bene confiscato alla mafia. Molte iniziative, a causa dei locali ridotti e consecutivamente anche alla pandemia, sono state rinviate: si ricorda "Magia con la lana", un progetto tramite cui i ragazzi avevano a che fare con i telai. E ancora, «da giugno abbiamo riaperto con "Mare e monti", l'unico progetto in quel momento fattibile – spiega Pasquale Casile - Abbiamo portato i ragazzi a mare, all'interno di un lido attrezzato che li poteva accogliere. Per alcuni di loro, è stata la prima volta. Quest'anno lo riproporremo. Una nostra volontaria, inoltre, aveva messo a disposizione il suo maneggio, così da poter far divertire all'aria tutti all'aria aperta». Un'ulteriore progetto messo in campo dall'Anfass, anche con il supporto del nazionale, è quello intitolato "Idee in vetrina": i ragazzi creano dei lavoretti in maniera artigianale, che poi vengono esposti e messi in vendita sul sito dell'Anffas. «In questo momento siamo un po' frenati dalla pandemia – continua a dirci Pasquale Casile – Spesso ci rechiamo anche presso alcuni supermercati locali, allestendo dei veri e propri mercatini con le creazioni dei nostri ragazzi, promuovendo l'associazione e sensibilizzando al tema della disabilità. Adesso non è facile, ma stiamo facendo ciò che possiamo». E di sensibilizzazione Pasquale Casile ne sa e come: padre di un ragazzo con disabilità grave, può testimoniare la felicità che persone come suo figlio provano nel sentirsi utili, nel far parte di una dimensione, anche piccola, come quella dei lavoretti artigianali. «A livello sociale, purtroppo – aggiunge Casile - siamo ultimi in Italia come spesa pro-capite per il settore. Ora è tutto fermo, ma stiamo portando avanti diverse denunce. Il nostro motto è: "Ogni persona con disabilità è nostro figlio", per cui come associazione raccogliamo questi ragazzi, insieme alle loro famiglie, in attesa che la legislazione italiana faccia di più. In Calabria, ad esempio, nonostante siano stati previsti dei fondi, non è stato ancora portato avanti nessun progetto. Chiediamo di applicare le leggi», afferma Pasquale Casile, che ricorda tante altre iniziative portate avanti negli anni dall'associazione: dalla partnership con Telethon, a tornei di giochi da tavolo. «Il Covid ha colpito maggiormente le persone con disabilità – conclude - I centri sono rimasti chiusi per molto tempo, e molte visite ancora oggi non sono consentite. Noi, sin dal primo lockdwon ci siamo attrezzati tramite i nuovi strumenti tecnologi, per fare sentire a tutti la nostra vicinanza: se loro si sentono accolti, rispondono anche meglio ai trattamenti e diventa facile comunicare. Per adesso, attendiamo fiduciosi la fine di questo periodo e abbiamo anche predisposto degli elenchi da inviare all'Asp per chiunque, persone con disabilità e familiari a loro vicini, voglia sottoporsi al vaccino anti-Covid». Il figlio di Pasquale Casile ha già ricevuto la prima dose, e dal suo esempio, si spera che possa nascere qualcosa di più forte e bello.

**Tatiana Muraca**