

# Mangiare senza versare lacrime

*Immagine corporea, peso e cibo*

■ Non è raro che una ragazza sogni di diventare modella, o comunque faccia di tutto per essere più bella. Essere intelligenti, o frequentare anche con successo notevole una buona scuola, non sono garanzie di protezione verso i disturbi dell'alimentazione. Può accadere infatti che un bel giorno quella ragazza decida di doversi mettere duramente a dieta, nonostante non ne abbia davvero bisogno. Può cominciare così una storia di sofferenza. I disturbi dell'alimentazione, come anoressia e bulimia, sono malattie piuttosto subdole e perciò pericolose, che colpiscono soprattutto le ragazze adolescenti, ma non solo.

Nelle forme severe, la malattia spesso arriva per i genitori come un fulmine a ciel sereno; prima non sembravano esserci particolari disagi o grosse preoccupazioni, solo le "manie" che molte giovani hanno. Ma a un certo punto lei non ne vuole sapere, si è messa in testa di dimagrire: prima elimina alcuni alimenti, poi ne toglie altri. Poi va' a periodi: ogni tanto fa scelte esasperate e per settimane mangia sempre le solite due o tre cose; finché, all'improvviso, non vanno più bene neanche quelle e ne compaiono altre due o tre. Un fatto però rimane costante: cala di peso e,

ciò nonostante, non intende ragioni e non vuole ricominciare a mangiare in maniera più sostanziosa. Dice che ha una paura enorme di aumentare e di diventare più grassa di prima, è convinta che se riprenderà peso non si fermerà più. Non si fida degli esperti perché è convinta che la vogliono fare tornare come prima e lei allora si sentiva ripugnante. Anche se magra - o quasi solo pelle - se si guarda allo specchio, si vede troppo grassa; si arrabbia quando, un po' tutti, le ripetono che invece è troppo magra, che rischia di ammalarsi e che non riuscirà più ad andare a scuola, a fare sport, a uscire con gli amici, a fare le sue cose. Quando però la si guarda attentamente, dietro la determinazione, la chiusura e la rabbia che qualche volta rivolge anche a mamma o a papà, si vedono - nel viso scarnificato, con gli occhi che sembrano diventare sempre più enormi - il terrore vero e proprio che suscitano il cibo, la bilancia e lo specchio; si vedono la diffidenza e la sfiducia verso gli altri, si sente il dolore della solitudine e la disperazione di non sapere come uscirne e riprendere il controllo. Se lo avevano, il mestruo si arresta, altrimenti non arriva. Eppure fanno un sacco di movimenti e di palestra per bruciare calorie;

dormono poco, ma sembrano piene di energie. Con l'andare del tempo si accumulano le sconfitte, avvengono inevitabilmente delle abbuffate. Allora la vergogna le affligge e cercano di tutto per liberarsi del grasso. Spesso cominciano a vomitare.

Quello che è bene sapere, è che questi comportamenti, pensieri ed emozioni possono diventare progressivamente più ripetitivi, fino ad imprigionare la persona in una gabbia fatta di ossessioni per il cibo, il peso e l'immagine del corpo.

Il rapporto alterato con il cibo rappresenta sempre e solo la punta visibile di un iceberg, complesso e profondo, in cui si celano laceranti conflitti con sé stessi, col proprio corpo, con la sessualità, con la famiglia, coi genitori; spesso col mondo intero. Ascoltare e capire queste sofferenze richiede pazienza, competenza, coraggio. Ma se davvero vogliamo aiutare persone con questi problemi, dobbiamo renderci conto che il cibo non è solo qualcosa da mangiare, ma è uno strumento, distorto fin che si vuole, che certe persone utilizzano per comunicare ed esprimere la loro sofferenza. ■

] Umberto Nizzoli\*

\* Psicologo specialista in psicoterapia, direttore programma Salute mentale, docente universitario di Psicopatologia dell'adolescenza, Ausl di Reggio Emilia.

beta-carotene, se prese a dosi elevate e a lungo, potrebbero, addirittura, aumentare il rischio di morte in chi dovrebbe beneficiare maggiormente del loro presunto effetto protettivo: i malati più fragili, i diabetici ad elevato rischio cardiovascolare, i fumatori. In sintesi, non serve usare in modo indiscriminato quantità di vitamine antiossidanti, superiori a quelle che ciascuno può trovare in una dieta "salutare". Consumare ogni giorno frutta e verdura fresca aiuta a mantenerci in buona salute. Se proprio non si riesce a fare a meno di assumere vitamine, è consigliabile farlo per brevi periodi di tempo e non considerarle sostituti di una corretta alimentazione. ■



La prima farmacia comunale in piazza Frumentaria 1903



 **CONAD**  
SUPERMERCATI DI QUALITÀ

