

DISTURBI ALIMENTARI E ADOLESCENZA

Senza ricorrere a complessi dati statistici, ci basti dire che sono milioni le persone affette da disturbi alimentari e di questi più della metà sono adolescenti, inoltre c'è una netta preponderanza di genere, ciò significa che per la maggior parte si tratta di donne. La fascia più colpita è quella tra i 15 e i 25 anni, ma è importante dire che nel tempo si è verificato un progressivo calo dell'età, sempre più numerose sono le ragazzine di appena 11 o 12 anni affette da disturbi alimentari.

Questa tendenza è sintomo di diffusi malesseri tra i giovanissimi di oggi che sempre più spesso si trovano impreparati e insufficientemente corazzati ad affrontare la fase delicata dell'adolescenza, per antonomasia periodo di transizione caratterizzato da cambiamenti repentini sia fisici che psicologici.

Oggi giorno essere adolescente necessita un notevole sforzo di prestazioni a livello psicologico, la società propone dei modelli quasi irraggiungibili, il timore di non essere accettati e di non corrispondere ai criteri universalmente riconosciuti spesso terrorizza e innesca un circolo vizioso di svalutazione e inadeguatezza che spesso sfocia in patologie vere e proprie.

L'anoressia è la paura intensa di ingrassare. Il percorso inizia con una dieta ferrea e prosegue con il controllo maniacale del cibo e del suo contenuto calorico. Il perdere peso equivale ad una vittoria ed è accompagnato da un senso di potenza e di appagamento. L'autocontrollo diventa un'esigenza maniacale: quello che sfugge al controllo non è in nostro potere, controllare il cibo aiuta a sopportare i sentimenti che sfuggono al nostro comando. Rifiutare il cibo è una difesa contro il desiderio, una barriera contro il rischio di essere feriti, ma allo stesso tempo è la prova visiva e fisica di una fame d'amore. Un modo di dare voce ad un dolore che non si riesce ad esprimere a parole o a trasmettere altrimenti, un modo di rendere visibile la nostra richiesta d'aiuto rivolta in genere alla famiglia. Anoressia = senso di inadeguatezza, bisogno d'amore, fragilità emotiva.

La bulimia si caratterizza per un'alimentazione incontrollata a modo di abbuffata, seguita da condotte di autocompensazione come il vomito autoindotto, uso di lassativi e diuretici o esercizio fisico esponenziale.

Abbuffarsi è un tentativo di colmare il vuoto che sentiamo dentro, è l'espressione della totale perdita di controllo spesso percepita e quindi seguita da un profondo senso di colpa. Ci rendiamo conto che il nostro comportamento è anormale, ma non sappiamo farne a meno e dunque ci puniamo.

Il binge eating come la bulimia è l'alimentazione incontrollata senza però condotte di compensazione, questo comporta quindi il sovrappeso e persino l'obesità.

Se l'anoressia è il rifiuto del desiderio e dei sentimenti gestito tramite un forte autocontrollo e spesso associato al distacco dalla realtà, nella bulimia e nel binge eating il desiderio invece ci travolge, siamo consapevoli del turbine ma non sappiamo come affrontarlo.

I disturbi alimentari sono un moderno mal di vivere che sovente acquista il carattere di un vero e proprio disturbo psichiatrico con quadro depressivo, atteggiamenti ossessivo-compulsivi, distacco dalla realtà e alterazione della personalità. Le cause sono molteplici ma sono da ricercare per lo più nel contesto socio-famigliare. Le conseguenze possono essere gravi non solo dal punto di vista psichiatrico, ma anche fisico: amenorrea, osteoporosi, atrofia muscolo-scheletrica e cerebrale, insufficienza d'organo ecc.

Il percorso verso la guarigione parte dalla presa di coscienza del problema e dalla rieducazione alimentare, l'approccio deve essere sicuramente multidisciplinare e preferibilmente dovrebbe riguardare l'intero nucleo familiare. L'uso di farmaci è solo una piccola parte della terapia: prima di tutto bisogna guarire l'anima.