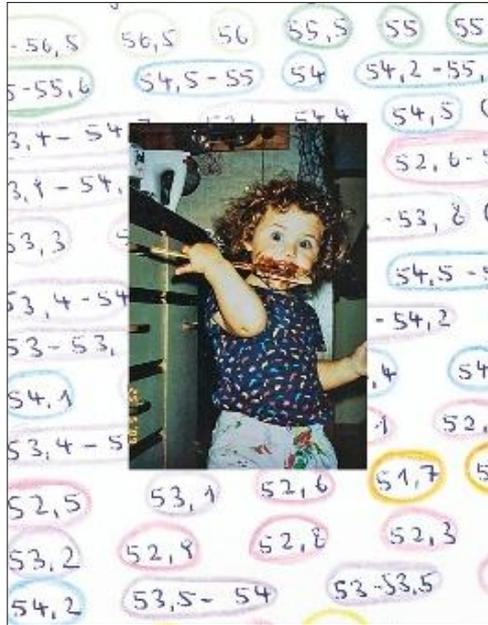


PRIVATO . POSSO AIUTARTI? **DM**



Gli scatti di queste pagine sono della fotografa austriaca Mafalda Rakoš che indaga i disordini alimentari in *I want to disappear. Eating Disorders* attraverso scatti d'archivio, foto di famiglia, note e appunti. Questo lavoro sarà in mostra allo Spazio Factory del Macro di Roma dal 2 al 17 dicembre.

Cattivi maestri

Televisione, giocattoli e mass media spesso hanno un'influenza negativa: trasmettono modelli di magrezza eccessiva che i più piccoli assorbono. Vari test lo dimostrano: quando viene chiesto a un campione di bambini di scegliere chi vorrebbero come migliore amico tra personaggi dei cartoon e fumetti, non scelgono mai quello più grassottello, ma i più snelli. E il fenomeno del bullismo, anch'esso in crescita già alle elementari, riguarda soprattutto il peso: i bimbi in sovrappeso sono quelli più spesso derisi nei cortili di scuola e sui social.

L'anoressia va battuta sul tempo

I disturbi alimentari non sono più una malattia da adolescenti: oggi ne soffrono anche bambine che hanno meno di 10 anni e che sono abilissime nel nascondere i sintomi. Ma che cosa possono fare i genitori?

di **Teresa Bergamasco**

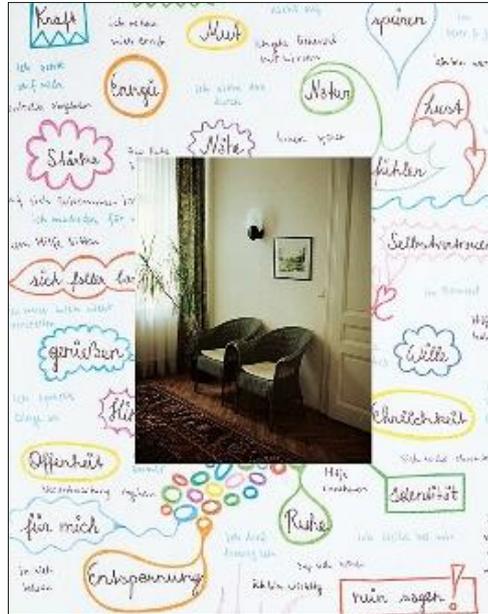
Che i disturbi alimentari, come anoressia e bulimia, fossero in crescita, lo sapevamo. Ora però i casi aumentano così vertiginosamente (+ 300% in un decennio) che gli esperti li paragonano a un'epidemia sociale. E non solo: l'età si sta abbassando. Secondo i dati del ministero della Salute oggi i Dca (disturbi del comportamento alimentare) colpiscono 3 milioni di italiani, di cui 2,3 milioni sono under 18 e ben il 10% ha meno di 14 anni. Purtroppo il fenomeno è ancora poco conosciuto e riconosciuto, soprattutto dalle famiglie. Che devono anche difendersi, come dimostrano gli ultimi casi di cronaca, dalla Rete dove proliferano i blog che inneggiano alla magrezza (i siti pro-ana) e dispensano consigli su come diventare scheletriche (con tanto di contatori di calorie). Ecco perché abbiamo cercato di fare chiarezza, chiedendo a due esperte.

La causa è difficile da trovare ma la soluzione è in famiglia

LAURA DALLA RAGIONE, PSICHIATRA, è direttore del numero verde per i disturbi alimentari dell'ISS, dirige il Centro palazzo francisci di Todi, specializzato nella cura degli under 14, e ha scritto *La casa delle bambine che non mangiano* (Pensiero scientifico ed.)

«Nella società dell'immagine in cui viviamo, l'ossessione per il corpo diventa il canale in cui si convogliano insoddisfazioni, insicurezze, disagi già dall'infanzia. Fino a due decenni fa, se a 8, 10 anni non stavi bene, lo manifestavi con la depressione; oggi anche le bambine sfogano il proprio malessere nell'anoressia e bulimia nervosa. E purtroppo, più piccola è la paziente, più difficile è la diagnosi: le famiglie e i pediatri spesso non vogliono e non sanno riconoscere i segnali, che sono meno evidenti rispetto

DM POSSO AIUTARTI? . L'ANORESSIA VA BATTUTA SUL TEMPO



Riconoscere i segnali

Nei bambini scoprire un disturbo alimentare è più difficile che negli adulti, ma è anche cruciale per intervenire in tempo utile. Oltre al fatto che mangi meno di prima, ci sono altri sintomi da tenere d'occhio: il piccolo inizia a escludere alcuni piatti calorici, come dolci o i fritti? Sgrassa carne o prosciutto? Spezzetta il cibo e inghiotte lentamente? Se parallelamente a questi atteggiamenti a tavola, si nota anche un cambiamento di umore e di carattere, il bimbo appare triste o nervoso, inizia ad avere paura di uscire e mangiare con gli altri, meglio parlarne con il pediatra. Per un primo consulto, si può chiamare anche il numero verde SOS DCA istituito dall'Istituto superiore di sanità, tel. 800180969. Risponderà un team di esperti che segnalerà anche il centro più vicino a cui rivolgersi.

a quelli delle adolescenti. Le bambine non rifiutano apertamente il cibo, ma adottano strategie per ridurre l'apporto calorico, spezzettano le pietanze, masticano lentamente, sgrassano carne e prosciutto. C'è chi improvvisamente non ama più pasta o dolci, chi non digerisce i fritti o ha sempre mal di pancia. Ho avuto in cura una bambina che non voleva più fare la doccia perché temeva che l'acqua la facesse ingrassare! Per tutte, è un modo di comunicare che qualcosa dentro non va. Il peso con cui combattono non è fisico, ma interiore. Da dove nasce questo malessere? Impossibile dare una spiegazione univoca: i disturbi alimentari sono multifattoriali. Nella maggior parte dei casi, alle spalle c'è un evento traumatico. Dopo il terremoto, per esempio, c'è stata un'impennata nelle elementari di Umbria e Marche. Ma non solo. C'entra anche la crisi della famiglia: la nutrizione è il caposaldo del rapporto genitoriale. Se un figlio la rifiuta, qualcosa si è inceppato. Ogni storia di malattia quindi va capita e indagata. Ma se dovessi dare un consiglio a tutte le madri direi di ripartire da una cosa: smettete di parlare di cibo, di controllare il peso della piccola e aprite le porte ai desideri. Chiedete a vostra figlia cosa sogna e cosa fa quando non è a tavola».

Il nemico da sconfiggere non è il web ma la solitudine

FRANCESCA SCOTTI, SCRITTRICE ha appena pubblicato il romanzo *Ellissi* (Bompiani) in cui racconta la storia di due giovanissime amiche che entrano in una clinica per anoressiche.

«Il corpo è il palcoscenico su cui gli adolescenti esprimono le tempeste che li agitano dentro. È

ciò che accade a Erica e Vanessa nel mio libro *Ellissi*: come risposta alle ansie che provano e alla paura di vivere, decidono di serrare la bocca e rifiutare il cibo. Con la loro storia, ho voluto dare voce a un malessere sempre più diffuso, anche tra le bambine. Oggi infatti ci si ammala più precocemente perché ci si trova ad affrontare i conflitti tipici dell'adolescenza prima e in modo più forte. Queste ragazzine si ritrovano sole con un senso di vuoto che dilaga dentro, sottrae valore alle esperienze, fa perdere i riferimenti. Per riempirlo, si tuffano in ciò che hanno più vicino, la Rete. Senza demonizzarla, va detto che l'universo virtuale presenta pericoli reali: i social network sono "non luoghi" dove gli adolescenti passano gran parte delle loro giornate. Le amiche si vedono in chat, l'affetto si dimostra in like e l'autostima si misura con criteri "social" e non del vivere reale. Online c'è anche il rischio delle community "pro ana" che fanno sentire le ragazzine meno sole e più forti e trasformano il dolore in una sfida: essere pelle e ossa è un traguardo da esibire. Per spezzare il cortocircuito che si viene a creare in queste situazioni le famiglie non devono demonizzare il web ma riuscire a valorizzare tutto quello che c'è fuori, in modo da colmare quel senso di vuoto che provano le ragazzine malate. Per farlo, innanzitutto bisogna riaprire il dialogo, puntando su una comunicazione vitale, condivisa e costruttiva e instaurando con le proprie figlie una sintonia tale che permetta loro di aprirsi e raccontare, senza paura del giudizio. Facendo così mamme e papà avranno un'arma in più rispetto agli interlocutori virtuali e le adolescenti torneranno a cercare risposte e modelli in casa e non in Rete».