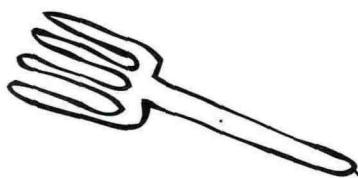


BAMBINO **PSICO & SALUTE**

DISTURBI ALIMENTARI



è allarme

Anoressia nervosa, bulimia, alimentazione incontrollata purtroppo riguardano sempre più spesso anche i bambini. Come intervenire

♥ In Italia si contano almeno 300mila bambini tra i 6 e i 12 anni con problemi, anche seri, con il cibo: l'80% sono bambine, ma il fenomeno è in crescita anche tra i maschi. Per quanto riguarda gli adolescenti, secondo l'Osservatorio del ministero della Salute sono circa 3,2 milioni i ragazzi che soffrono di disturbi alimentari. Il che porta a un totale di 3,5 milioni tra bambini e ragazzi con problemi di vario tipo legati all'alimentazione.

Non solo anoressia

♥ I disturbi dell'alimentazione sono determinati da condizioni di disagio psicologico ed emotivo che portano a prestare un'ossessiva attenzione alla propria immagine corporea, al peso e al controllo su quest'ultimo. I principali disturbi dell'alimentazione

sono l'anoressia nervosa (forte paura di ingrassare, restrizione alimentare, alterata percezione del peso), la bulimia nervosa (forti preoccupazioni per la magrezza e presenza di abbuffate seguite da vomito autoindotto, rigida restrizione alimentare, abuso di lassativi e diuretici, eccessiva attività fisica) e il disturbo da alimentazione incontrollata (attacchi di fame vorace e incoercibile). Nonostante il peso corporeo sia un importante indicatore, è bene sapere che anche le persone con un peso corporeo normale possono essere affette da queste patologie, cui si affiancano anche altri problemi, come i disturbi della nutrizione e i disturbi alimentari sotto soglia (situazioni borderline).

i bambini selettivi

♥ I bambini più piccoli sono spesso colpiti dal disturbo evitante-restrittivo nell'assunzione di cibo, inserito nel 2013 nel Dsm, il manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, massimo punto di riferimento per gli psichiatri. Anche l'esordio di anoressia e bulimia è sempre più precoce - ne sono vittime anche bambine di soli otto anni - ma il periodo più delicato rimane quello dell'adolescenza, quando i ragazzi (e soprattutto le ragazze) non sempre riescono a stare al passo con le trasformazioni dei propri corpi, diventando più vulnerabili e insicuri.

L'ortoressia e la vigoressia

♥ Seppure non inquadrati dal punto di vista diagnostico come disturbi alimentari, alcuni comportamenti sono considerati a tutti gli effetti l'anticamera dei disturbi dell'alimentazione. Rientrano tra questi, l'ortoressia, ovvero l'ossessione per il mangiare sano che spinge a essere sempre più selettivi nella scelta del cibo fino a non alimentarsi, e la bigoressia (dall'inglese "big", ovvero grande), conosciuta come vigoressia (dal latino "vigor" che significa forza), disturbo presente in prevalenza nei maschi e tra i frequentatori di palestre e appassionati di body building, che consiste nell'ossessiva preoccupazione per la propria massa muscolare.

IL BINGE EATING

♥ Il disturbo dell'alimentazione meno noto ma sempre più diffuso nell'adolescenza è il binge eating, ovvero il disturbo da alimentazione incontrollata: chi ne soffre riesce a mandar giù moltissimo cibo in poco tempo, soprattutto di notte. Poiché il fenomeno è in espansione anche tra i bambini, è molto importante che i genitori siano capaci di captare i primi segnali del disturbo, evitando di incorrere nell'errore di scambiare per un "semplice" problema di sovrappeso.



COGLIERE LE SPIE DEL PROBLEMA

♥ I genitori non dovrebbero sottovalutare alcuni segnali nei loro figli in modo da intercettare sul nascere i loro disturbi alimentari. Poiché i disturbi alimentari sono una malattia sia della mente sia del corpo, è bene prestare attenzione a entrambi questi aspetti. Quando i bambini sono piccoli, è bene ricordare che il cibo è perlopiù un mezzo tramite cui il bambino comunica delle esigenze: è quindi importante ascoltarlo e provare a comprendere cosa sta cercando di dire. Solitamente se mangia troppo sta segnalando una mancanza che è bene indagare, mentre se si alimenta poco o rifiuta il cibo, ha probabilmente bisogno di più attenzioni.

mai minimizzare

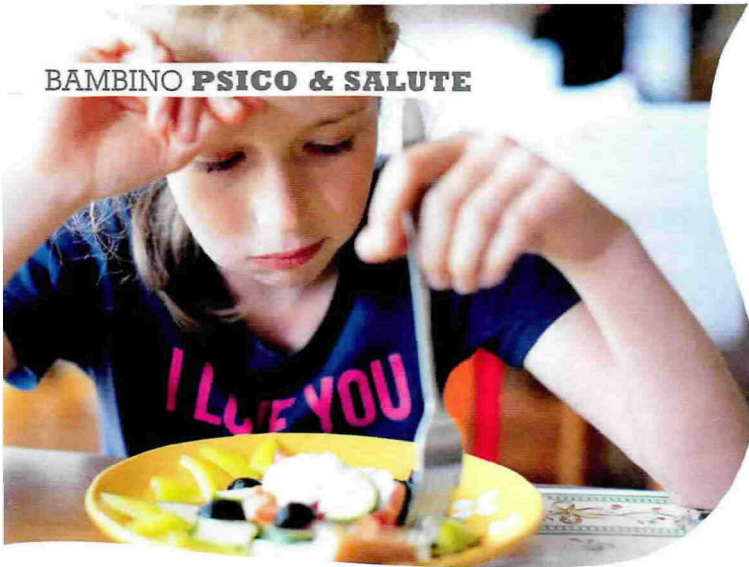
♥ Se da una parte non va mai sottovalutata la presenza di comportamenti particolari nella gestione dell'alimentazione (spezzettare il cibo, nascondere e scartare il cibo, bere molta acqua, andare in bagno subito dopo i pasti, ingerire grandi quantitativi di cibo, pesarsi ossessivamente), allo stesso modo è importante non minimizzare cambiamenti nel carattere, dando particolare importanza a reazioni di tristezza, irritabilità, insonnia e isolamento. Attenzione va posta inoltre al rifiuto categorico di farsi aiutare e alla sensazione di sentirsi grassi anche se si è magri.

3,2

milioni

GLI ADOLESCENTI CHE SOFFRONO DI DISTURBI ALIMENTARI, CUI SI SOMMANO 300.000 BAMBINI



BAMBINO PSICO & SALUTE


il numero verde della presidenza del consiglio

♥ In caso di dubbi, per consultare la mappa completa dei centri specializzati per la cura dei disturbi alimentari o anche solo per essere ascoltati è possibile chiamare il numero verde 800.18.09.69 "Sos disturbi alimentari", parte integrante del progetto "Diritto dei giovani alla salute e alla cittadinanza" promosso e finanziato dal dipartimento della gioventù e del servizio civile nazionale della presidenza del Consiglio dei Ministri in collaborazione con

l'Istituto superiore di sanità, il dipartimento di Ricerca sociale e comunicazione dell'Università La Sapienza di Roma e la Usl 1 dell'Umbria. Offre informazioni sui servizi specializzati nella prevenzione e cura, oltre che un servizio di ascolto. Il servizio, svolto da personale formato e dedicato, è attivo dal lunedì al venerdì 24 ore su 24, è gratuito, garantisce l'anonimato e ha una copertura nazionale. Altre informazioni sul sito www.disturbialimentarionline.it.

NEI PRONTO SOCCORSO IL CODICE LILLA

♥ Nei Pronto soccorso italiani è arrivato il codice lilla: un percorso specifico per aiutare gli operatori sanitari ad accogliere i pazienti con disturbi dell'alimentazione e della nutrizione e avviarli al giusto iter terapeutico. Le indicazioni per medici e infermieri sui comportamenti da attuare per l'accoglienza dei codici lilla sono contenute nel documento "Raccomandazioni per interventi in Pronto soccorso per un codice lilla", elaborato da un Tavolo di lavoro coordinato dal ministero della Salute.

80%
 sono bimbe

LE GIOVANI VITTIME
 DEI DISTURBI ALIMENTARI
 TRA I 6 E I 12 ANNI

52 bimbisani&belli

la parola all'esperto

dottorssa Laura Dalla Ragione,
 psichiatra e psicoterapeuta,
 responsabile del Centro disturbi del
 comportamento alimentare, Palazzo
 Francisci di Todi, Asl 1 dell'Umbria

"FORME DI DEPRESSIONE DELLE NUOVE GENERAZIONI"

♥ "Dagli anni 90 la notevole accelerazione della globalizzazione di modelli e stereotipi sociali, favorita dai nuovi mezzi di comunicazione digitale, e le trasformazioni culturali delle abitudini familiari e sociali del mangiare e della convivialità hanno portato a un aumento vertiginoso dei disturbi alimentari, al punto che si parla ormai di "epidemia sociale", caratterizzata da un continuo abbassamento dell'età media dei pazienti. I modelli estetici di magrezza e perfezione cui i nostri ragazzi sono continuamente sottoposti non sono però, a differenza di quanto comunemente si crede, la causa dell'anoressia e della bulimia. Le ragioni dell'aumento dei casi di disturbi alimentari sono molteplici e vanno da quelle strettamente familiari e personali a quelle sociali e culturali. Esiste poi, in molti casi, una componente traumatica. La cultura occidentale che esalta la magrezza come canone di bellezza riveste un ruolo importante nel dare forma a un disagio della persona che, però, è più profondo. L'ideale di magrezza e di perfezione non è quindi la causa dell'anoressia e della bulimia, ma rappresenta la forma attraverso cui il disagio viene comunicato. Anoressia e bulimia sono, in fondo, nuove forme di depressione".

di Miriam Cesta