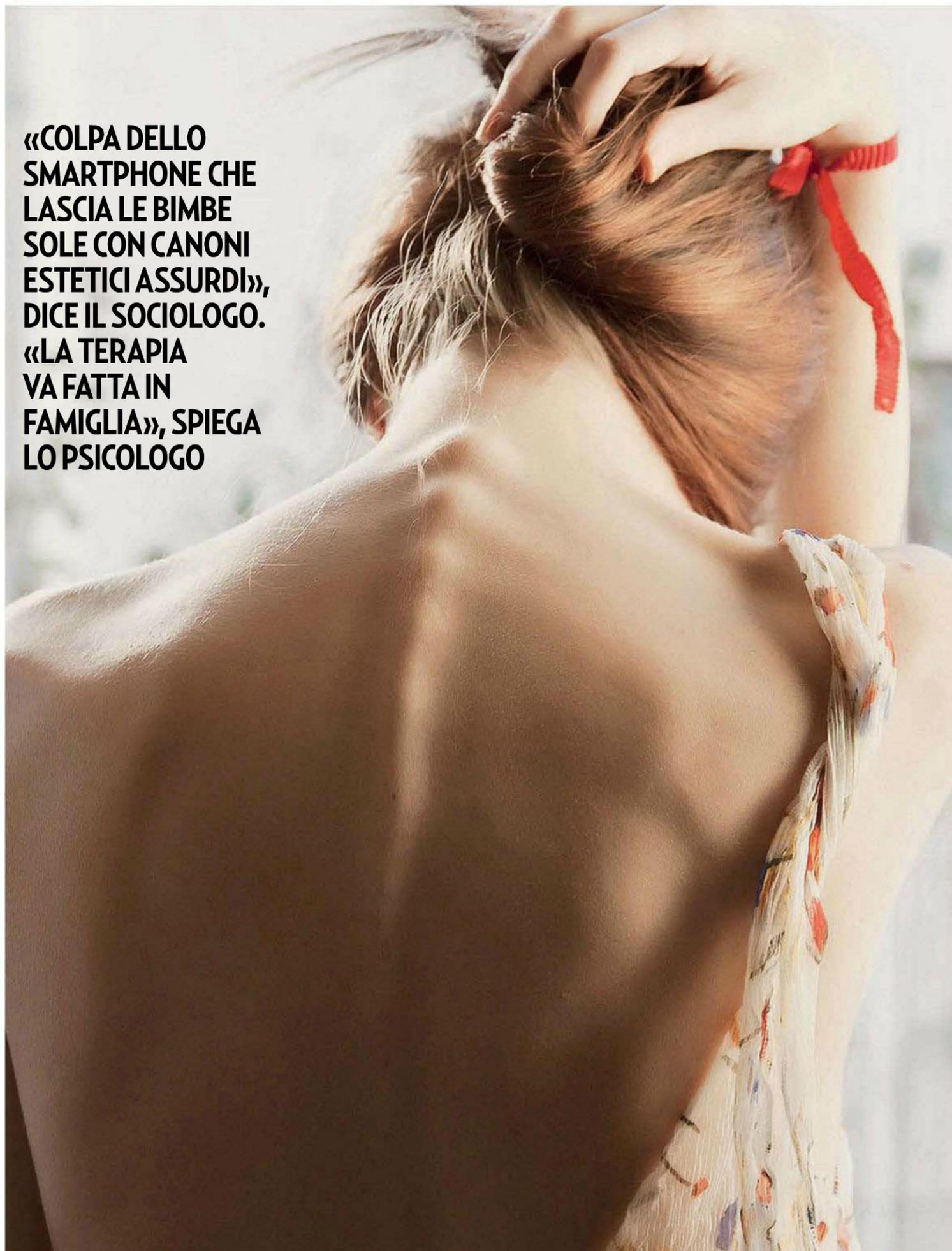


**«COLPA DELLO
SMARTPHONE CHE
LASCIA LE BIMBE
SOLE CON CANONI
ESTETICI ASSURDI»,
DICE IL SOCIOLOGO.
«LA TERAPIA
VA FATTA IN
FAMIGLIA», SPIEGA
LO PSICOLOGO**



IL MAL DEL CIBO INIZIA A 8 ANNI

L'OSSESSIONE PARTE IN CULLA
La disperazione di una giovane colpita da anoressia. Sotto, adolescenti confrontano il peso sulla bilancia. «Parte tutto dal rapporto con il cibo in culla», spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta.

di Alessandra Gavazzi

Litigare con la bilancia che si è ancora bambine. Rifiutando il cibo o, al contrario, rimpinzandosi fino a esplodere. Fino a morire. Perché l'allarme 2.0 per i disturbi alimentari è questo: ci si am-mala sempre più gravemente e sempre prima. A otto anni, addirittura, secondo i dati appena diffusi dalla Società italiana per lo studio dei disturbi del comportamento alimentare (Sisdca). E con esiti degni di una strage visto che

l'anoressia e la bulimia sono la prima causa di morte tra le ragazze tra i 12 e i 25 anni. Un'adolescente malata su dieci perde la vita per malnutrizione dopo un decennio dall'insorgere del disturbo, il 20% si suicida dopo vent'anni. Già, perché il disordine alimentare dopo 3 anni diventa cronico.

Una tragedia che bisogna prevenire. A partire, quasi, dalla culla. «La precocità riguarda tutti i comportamenti dei ragazzi di oggi», spiega Francesco Morace, sociologo dei consumi. Non è un caso che i più a rischio siano i twe-►

TRE SU DIECI SI CURANO

Le vittime sono in gran parte donne. Le terapie funzionano, ma poche trovano la forza di seguirle

12-25 anni	è la fascia d'età in cui il disturbo alimentare è la prima causa di morte tra le ragazze
3 milioni	gli italiani malati
90%	incidenza di donne (29 donne e un uomo su 100mila malati ogni anno)
1 su 10	mortalità tra gli adolescenti dopo 10 anni di anoressia
70%	possibilità di guarigione dalla bulimia (90% per l'anoressia)
30%	i malati di disturbi alimentari che decidono di curarsi dopo un anno
3 anni	il tempo passato il quale i disturbi alimentari diventano cronici
14-18 anni	il picco dell'insorgenza della malattia
670mila	gli uomini malati di anoressia



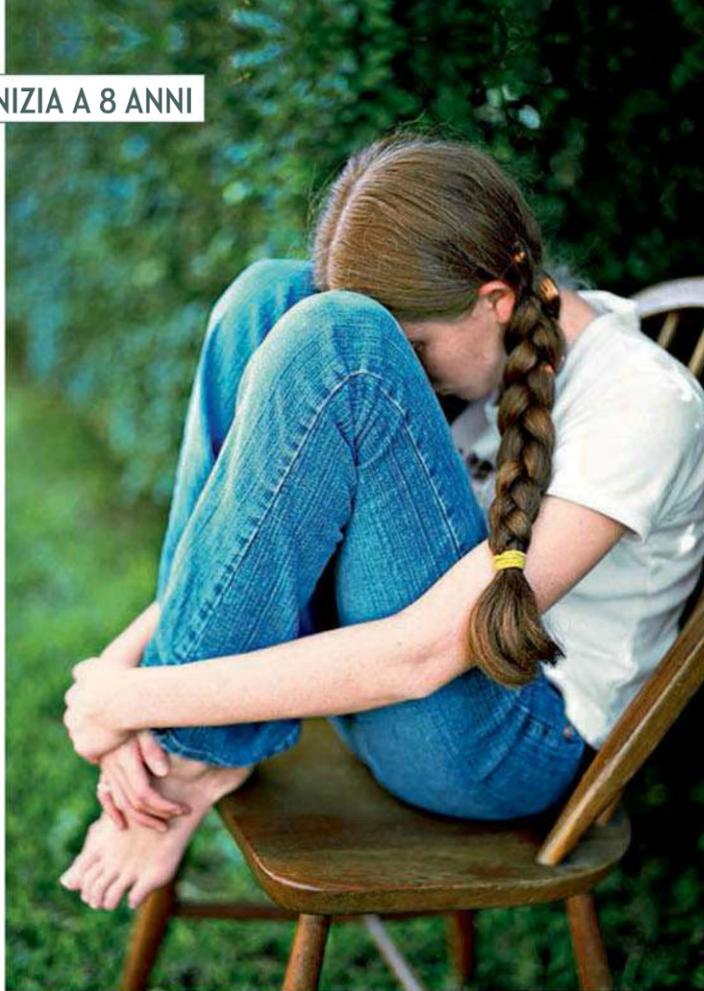
ens, dall'inglese *betweeners*, ovvero "quelli dell'età di mezzo". «Hanno tra gli 8 e i 12 anni, non sono più bambini, ma non ancora adolescenti. Hanno precisi gusti in fatto di moda e musica e il mercato ormai si rivolge direttamente a loro». Con un giro d'affari che solo negli Stati Uniti è stimato attorno agli 11 miliardi di dollari, vivono immersi nella tecnologia e nei *social network*. «Avendo ormai tutti a disposizione uno smartphone», continua il sociologo, «sono soli davanti ai media e alle interazioni virtuali. Soli davanti

LA MALATA VORREBBE ESSERE PERFETTA NEL CORPO E IN CIÒ CHE FA

a ogni stimolo, anche in fatto di canoni estetici». Insomma, mentre la cara vecchia Tv veniva vista in compagnia di mamma e papà, i *tweens* «sono sottoposti a un immaginario femminile svilito e del

tutto sganciato da ogni riflessione con gli adulti».

Ma nell'incidenza così alta dei disturbi alimentari contano anche le pressioni del mondo esterno. «Questi ragazzi», spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta, «sono sottoposti a forte stress: devono eccellere a scuola, negli sport e nella vita sociale. Queste pres-



LA RABBIA NON È UNA NEMICA

Una bimba si chiude in se stessa. «Osservate come si comportano le vostre figlie: se non sanno manifestare sentimenti negativi come rabbia e tristezza sono a rischio», dice l'esperto. «Fate capire loro che non sono emozioni da eliminare».

sioni sono di solito un fattore scatenante della malattia». Eppure le ragioni del dramma che si presenterà nella pre-adolescenza affondano, come abbiamo detto, nella culla. E non per modo di dire. «Le bambine affette da anoressia e bulimia», spiega lo psicoterapeuta, «hanno di solito una relazione contrastata con la famiglia». Non ne-

cessariamente negativa, anzi. «L'accudimento fisico della bambina è molto buono fin dalla nascita, tanto che spesso il controllo su orari dei pasti e quantità di cibo ingerito è eccessivo». Proprio nei primi mesi in cui dal cibo passa tutto il mondo del piccolo, queste famiglie si dimenticano però di un fattore fondamentale: «Le emozioni vengono compresse a tal punto che per la bambina diventa difficile distinguere rabbia, tristezza o frustrazione», continua Porta. Tutti sentimenti naturali eppure considerati "sconvenienti". «Non potendo attribuire queste sensazioni negative all'esterno perché vorrebbe dire incolpare mamma e papà, la bimba a rischio tende a farsene carico cercando di controllarle da sola». E, fatalmente, le riversa su quel che di più semplice c'è da gestire: il cibo. «Pensano: "Ho dentro un gran caos, ma a tavola si che posso rimettere ordine"». Un ordine apparente che ben presto diventa ossessione anche estetica. E pericolosissimo crimine verso la malattia.

Ma un genitore come può accorgersi se la propria bambina è a rischio? «Tra le elementari e le scuole medie, attenti a un dimagrimento significa- ▶

VITTIME ANCHE LE TESTE CORONATE

VITTORIA E LETIZIA: BELLE E FRAGILI

Sempre bersagli di critiche impietose da parte dei media, le principesse spesso sono colpite da disordini alimentari. L'esempio pubblico è Vittoria di Svezia. Nel 1996 la diagnosi di anoressia nervosa: per curarsi, nel 1997 si trasferì negli Stati Uniti (ufficialmente per completare gli

studi). «È stato un periodo orribile, ero in caduta libera. Il controllo sul cibo era l'unico modo di sopravvivere», ha detto poi. Sempre

smentite dalla casa reale invece le voci su Letizia Ortiz: la futura regina di Spagna ha però spesso spaventato con la sua magrezza eccessiva.

PAURE REALI
Vittoria di Svezia, 35 anni. A destra, Letizia Ortiz, 40 anni.





promensil.

Contro i disturbi della Menopausa



Perché rinunciare ad essere attiva, in forma e attenta verso te stessa?

Promensil®, disponibile in **4 formulazioni**, accompagna e sostiene la donna nelle diverse fasi della menopausa: **un fedele alleato per il benessere della donna.**

Promensil® è un integratore a base di Trifoglio rosso, la fonte naturale più ricca, pregiata e sicura di Isoflavoni.

Riduce i disagi

Vampate: - 73% | Sudorazione: - 66% | Insonnia: - 47%

Nervosismo: - 59% | Depressione: - 59%

Una sola compressa al giorno

**Protegge dall'invecchiamento
Controlla il peso corporeo
Integra le carenze**

Scientificamente testato

promessa di benessere

IN FARMACIA

Per maggiori informazioni e per ricevere un campione di prodotto

800-203678 da Lunedì a Venerdì
ore 14.00 - 17.00
consumer@named.it

named.it
promensil.it



INCHIESTA IL MAL DEL CIBO INIZIA A 8 ANNI

tivo: se arriva al 30 per cento del peso iniziale, è già una fase anoressica», spiega lo psicoterapeuta. Ma ci sono altri campanelli d'allarme: «Occhio se la piccola tende a una perfezione maniacale in tutto, dall'ordine in cameretta ai voti, fino allo sport e al successo con le compagne di classe». E poi osservatela. «Chiedetele spesso come si sente. Non se ha mangiato o come è andata a scuola, tutte domande facilmente aggirabili. E notate se si arrabbia, se manifesta tristezza o fastidio e se è capace di discuterne con gli adulti». Tutti comportamenti apparentemente normali

in una fase difficile come l'adolescenza, ma su cui bisogna vigilare sempre.

E se è troppo tardi? Come si può aiutare una ragazzina già caduta nella trappola? «Una terapia su una paziente di 10 anni include per forza i suoi genitori e le figure presenti nella sua vita perché spesso la bambina è la "portatrice di un sintomo", ovvero la spia di un sistema familiare che non funziona». Naturalmente un percorso non facile

per nessuno. «Tutti si devono mettere in discussione, altrimenti diventa difficile che la bimba guarisca. Tutti devono ripristinare uno stile di vita diverso e aperto alla comunicazione, visto che il rifiuto del cibo porta in sé una valenza simbolica profondissima: il nutrimento, a partire dal latte materno, è emozione. È tutto ciò che viene dall'esterno e che la bimba non riesce a elaborare».

Non di solo pane, allora, è fatta la cura di queste piccole vittime. Ma di parole dette al momento giusto. «Le ragazze devono imparare», conclude lo psicoterapeuta, «a dare senso a quel che vivono. Per diventare grandi e per guarire».

Alessandra Gavazzi

GLI INDIRIZZI UTILI

Guarire si può. Ecco come. Prima la visita dal pediatra. Poi ci si mette in contatto con un'associazione di specialisti. Di seguito, le tre più note in Italia.

ABA

www.bulimianoressia.it: propone un numero verde, 800-16.56.16.

FIDA

www.fidadisturbialimentari.com
Raggruppa le singole associazioni sul territorio.

AIDA

www.positivepress.net: indica gli specialisti da contattare per zona geografica.