



# *Guida per i genitori*

**DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE:  
ANORESSIA E BULIMIA**



## DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE: ANORESSIA E BULIMIA

ALCUNI CONSIGLI PER GLI INSEGNANTI E PER LA FAMIGLIA .....	3
SEGNALI DA CONSIDERARE .....	4
A scuola .....	4
In famiglia .....	4
10 SEGNALI PREMONITORI .....	5
CONCLUSIONI .....	5



### ALCUNI CONSIGLI PER GLI INSEGNANTI E PER LA FAMIGLIA

I ragazzi di età compresa tra gli 8 e i 14 anni possono manifestare un'ampia varietà di disturbi del comportamento alimentare che vanno dall'iperalimentazione incontrollata al rifiuto del cibo. Spesso sentiamo parlare di disturbi dell'alimentazione, come l'anoressia e la bulimia, che sono vere e proprie patologie psicologiche e che si servono del corpo per esprimere una profonda sofferenza e non sono malattie dell'alimentazione come può sembrare.

L'anoressia si manifesta con il rifiuto del cibo, con il conteggio ossessivo delle calorie abbinato all'iperattività e con una riduzione drastica del peso corporeo. Chi ha questo problema, nega la fame, e cerca di controllarla razionalmente, mentre è affamata di affetti e di emozioni. È una patologia del "controllo" e, per arginare il contatto con le emozioni e le relazioni, queste persone cercano un equilibrio nel controllo sul "cibo, corpo e peso". Il loro digiuno compromette nel tempo le funzioni vitali. In molti casi di anoressia è presente anche la bulimia. La bulimia si evidenzia con una dipendenza da cibo con ripetute abbuffate seguite da vomito autoindotto anche più volte al giorno. Chi soffre di bulimia è spesso normopeso e il problema non è direttamente visibile come nell'anoressia, perché mangia e vomita per anni, senza essere visto, con un forte calo dell'autostima e un pesante senso di colpa. Queste pratiche creano problemi all'apparato digerente, all'esofago, ai denti e ai capelli, oltre che alla psiche.

È importante dare importanza, non solo a ciò che si vede nel comportamento quotidiano, ma anche al luogo dove si manifestano le problematiche, al vissuto di ogni persona, alle sue emozioni e alle esperienze di vita che hanno provocato o continuano a provocare dolore o sofferenza. Le cause dell'anoressia e della bulimia sono molteplici, e solo gli specialisti, in grado di affrontare e trattare questi disturbi, possono rintracciarle nella storia di ogni individuo e nelle dinamiche familiari, in cui spesso si ritrovano perdite o abbandoni affettivi o altri eventi traumatici infantili, per cui il pensiero ossessivo del cibo diventa un'autocura per riuscire a non sentire dolore e ad affrontare le difficoltà esistenziali quotidiane.

Questi comportamenti compensativi, non solo non fanno vivere bene, ma nuocciono anche alla salute, ed è proprio per questo motivo che, ai primi segnali che si possono cogliere a scuola e in famiglia, è importante rivolgersi al più presto al proprio medico o a un centro ospedaliero per accertamenti, oggi ben strutturati per affrontare queste patologie e in grado di arginare il rischio di cronicizzazioni.



## SEGNALI DA CONSIDERARE

### A scuola

L'alunno/a tende a chiudersi, a isolarsi dai compagni di scuola e si può notare che comincia ad avere difficoltà a studiare o al contrario un aumento dello stress per avere, a tutti i costi, un'alta resa e considerazione scolastica. È importante osservare l'alunno/a che ci sembra predisposto con discrezione ed essere disponibili a un ascolto attivo e non giudicante, rispettando i suoi spazi e atteggiamenti. È comunque sempre opportuno informare con cautela e comprensione i genitori se si notano nella figlia o nel figlio eventuali atteggiamenti o comportamenti di disagio in classe o con i compagni.

### In famiglia

Si evidenzia la difficoltà nelle relazioni interpersonali in casa e in genere coi parenti, accompagnate spesso da poca voglia di uscire e di avere vita sociale e da un generale disinteresse per le attività quotidiane. La vita in famiglia resta principalmente scandita dall'ossessione per il cibo.

Spesso è esasperata l'attività fisica attuata per ricercare il dimagrimento, per paura d'ingrassare e di perdere il controllo sul proprio peso.

Nelle ragazze che praticano danza o sport agonistici è difficile intervenire per ridurre l'iperattività, spesso giustificata anche dai genitori, che invece e senza rendersene conto, la incoraggiano.

Inoltre, i genitori sono spesso inconsapevoli del peso dei propri disagi psicologici irrisolti e taciuti, che possono inconsapevolmente concorrere all'insorgenza del disturbo dei figli fin dall'infanzia, anche se poi i disturbi tendono a manifestarsi con maggiore evidenza nell'adolescenza.

Purtroppo, in famiglia si vivono anche situazioni molto dolorose, e per questo è indispensabile che anche i genitori trovino il modo per farsi sostenere nella ricerca di un riequilibrio dei rapporti familiari.

I genitori devono anche essere consapevoli che il fai da te è molto pericoloso e che, per affrontare la cura delle eventuali psicopatologie correlate, recuperare la salute fisica e comportamentale è necessario affidarsi a medici specializzati nella cura dei disturbi alimentari o a strutture competenti come le ASL e i centri ospedalieri.



## 10 SEGNALI PREMONITORI

Sono questi in sintesi 10 segnali premonitori ai quali i genitori o gli insegnanti dovrebbero fare attenzione per riconoscere la presenza di eventuali disturbi del comportamento alimentare nei giovani:

- 1 Manifestare insicurezza nei confronti del proprio aspetto fisico. Avere pensieri negativi o ossessivi sul peso o sulla forma del proprio corpo. Esprimere in modo persistente la preoccupazione di essere grassi o il bisogno di perdere peso.  
(Nota: i disturbi alimentari sono possibili anche in assenza di insicurezza nei confronti del proprio aspetto fisico).
- 2 Praticare esercizio fisico eccessivo. Esercitare un'ossessiva attività fisica quotidiana anche quando si è stanchi o malati.
- 3 Aver paura di mangiare di fronte agli altri o in pubblico. Trovare scuse per non mangiare in compagnia degli amici o con la famiglia.
- 4 Provare piacere indiretto nel dar da mangiare ai familiari e preparare pasti elaborati per gli altri e mangiare raramente o quasi nulla di ciò che si ha cucinato.
- 5 Mostrare cambiamenti nell'aspetto fisico causati dal significativo dimagrimento o aumento o dalle fluttuazioni del peso corporeo. Guance gonfie a causa di congestione delle ghiandole salivari troppo sollecitate. Perdita di capelli, capelli o pelle secca, eccessiva peluria facciale e sulla schiena.
- 6 Subire cambiamenti fisiologici originati da comportamenti di sonno/veglia insoliti e accusare una maggior sensibilità al freddo. Chi soffre di disturbi del comportamento alimentare spesso si sente svenire oppure manifesta cicli mestruali che si interrompono (amenorrea) o diventano irregolari.
- 7 Ridurre in modo drastico gli alimenti perché determinati cibi o gruppi alimentari vengono considerati ingrassanti e se ne ha eccessiva paura. Mostrare preoccupazione costante rispetto alla propria dieta, contare in modo ossessivo i grammi di grassi o di calorie ingerite. Mangiare con eccessivo autocontrollo senza interesse per il cibo.
- 8 Attraversare periodi di eccessi alimentari caratterizzati da un consumo di cibo esagerato e quasi fuori controllo. Mostrare la tendenza a mangiare anche in assenza di fame fino a sentirsi male. Lasciare la tavola subito dopo il pasto per espellere il cibo ingerito smodatamente col vomito autoindotto o facendo uso di lassativi, di diuretici o di altre sostanze.
- 9 Si notano in casa la presenza di involucri o contenitori che potrebbero indicare un consumo segreto di grandi quantità di cibo che scompaiono in brevi periodi di tempo. Chi soffre di disturbi del comportamento alimentare segue anche rituali alimentari, come tagliare ossessivamente il cibo in piccoli pezzi oppure organizzare il cibo nel piatto per creare un aspetto particolare, mentre in realtà mangia poco o niente.
- 10 Isolarsi dagli amici ed evitare le attività abituali. Isolarsi e mostrarsi lunatici soprattutto dopo aver mangiato. Trovare scuse continue sul fatto di non essere in grado di mangiare con i coetanei.

## CONCLUSIONI

Se qualcuno a cui tieni ha un rapporto alterato con il cibo, salta i pasti, si scusa per non mangiare, adotta diete restrittivamente eccessive, oppure si concentra ossessivamente sul mangiare, considera la possibilità di essere in presenza di un disturbo del comportamento alimentare. Puoi esprimere le tue preoccupazioni in modo esplicito, ma amorevole e premuroso. Incoraggia gentilmente, ma fermamente, la persona a cercare un aiuto professionale. Non azzardare diagnosi o ipotesi sulla reale esistenza dei disturbi alimentari, ma se sei l'insegnante contatta i genitori perché cerchino un supporto medico. Se è tuo figlio, parla col pediatra, col medico di famiglia o rivolgiti a un'equipe medico-sanitaria specializzata in disturbi del comportamento alimentare che, se diagnosticati e affrontati correttamente e per tempo, possono essere risolti senza gravi conseguenze fisiche e psicologiche.