

Aspetto fisico e disturbi dell'alimentazione

Topic No.9. Body Image and Eating Disorders. August.1999.Italian

In che consiste il problema?

Una buona metà delle adolescenti vuole dimagrire. Mangiare troppo o troppo poco è un problema che affligge molte ragazze e anche qualche ragazzo. Queste irregolari abitudini nell'alimentazione hanno spesso le loro radici in uno stato depressivo e di scarsa considerazione di se stessi.

I disturbi dell'alimentazione che affliggono la maggior parte dei giovani sono l'anoressia e la bulimia. La persona afflitta da anoressia ha la costante preoccupazione di essere troppo grassa e di continuare a ingrassare, anche se in effetti è magrissima. La persona affetta da bulimia si lascia andare a continue scorpacciate di cibo, che poi cerca di rimediare con diete o addirittura provocando il vomito.

Il periodo migliore per sviluppare nel bambino una immagine positiva del suo aspetto fisico è quello che precede l'adolescenza. I bambini e i giovani possono crearsi fin dalla più tenera età delle idee sbagliate su quello che dovrebbe essere il loro aspetto e quello che è un "corpo ideale". I giovani sono spesso preoccupatissimi, in senso negativo, del loro aspetto fisico. Il giudizio negativo su se stessi e le idee errate su quello che dovrebbe essere l'aspetto fisico sono fattori preminenti nell'insorgere dei disturbi collegati all'alimentazione. Anche le tue abitudini alimentari, la tua percezione dell'aspetto fisico ideale e il relativo comportamento, possono riflettersi sui figli.

I bambini e gli adolescenti talvolta si sentono spinti a mangiare tanto per cercare di superare stati di depressione, d'ansia, di colpa o di ira. Così facendo ingrassano, e alcuni diventano addirittura obesi. Quando il disturbo si protrae a lungo ne risente la loro salute e il loro sviluppo. Le ragazze possono subire interruzioni del ciclo mestruale. Solo intervenendo tempestivamente e con efficacia è possibile prevenire seri disturbi, che potrebbero durare per tutta la vita e in certi casi concludersi tragicamente.

Spesso i giovani prendono molto seriamente le osservazioni che sentono fare sul loro peso, sulla forma del loro corpo e sul loro aspetto fisico in generale. I genitori qualche volta si confondono, pensano che certi cambiamenti d'aspetto che nei loro figli sono causati dall'ingresso nella pubertà, siano invece tendenze alla pinguetudine da combattere. In questi casi il giovane si mette a dieta rigorosa, per passare dopo un po' ad una alimentazione sregolata che con l'andar del tempo causa i veri e propri 'disturbi dell'alimentazione'.

I giovani talvolta riescono a nascondere ai famigliari i disturbi che li affliggono. I genitori che hanno qualche preoccupazione per le abitudini alimentari dei propri figli devono rivolgersi senza indugio ad un counsellor.

I genitori possono aiutare i figli a sviluppare un'immagine sana e positiva del loro aspetto fisico

Quali sono i segni di un disturbo dell'alimentazione?

I genitori si chiedono spesso come possono scoprire se i figli hanno un disturbo dell'alimentazione. Questi sono i segnali d'allarme:

- I ragazzi pensano di essere grassi, anche quando sono magrissimi.
- Evitano di consumare i pasti assieme alle altre persone di famiglia o corrono in bagno subito dopo aver mangiato.
- Mangiano quantità enormi di cibo senza ingrassare (le persone affette da bulimia spesso mangiano tanto fino a procurarsi il vomito, oppure usano dei lassativi).
- Si mostrano eccessivamente preoccupati di quello che mangiano e delle diete che devono seguire.
- Fanno eccessivi esercizi fisici per poter dimagrire.
- Mangiano smodatamente, oppure nascondono il cibo e poi lo mangiano in segreto.

- Indossano abiti larghi per nascondere le loro forme.
- Il bambino o l'adolescente crede di avere un senso di autocontrollo quando dice di no al cibo.

E' una triste verità il fatto che molti giovani disprezzano il loro corpo. Si sentono brutti e grassi, anche quando l'immagine riflessa dallo specchio indica il contrario. Molte ragazze pensano di essere grasse, quando non lo sono affatto; i ragazzi invece pensano di non essere abbastanza "grandi".

Come aiutare i giovani che hanno disturbi dell'alimentazione?

Ci sono vari modi di aiutare il proprio figlio a sviluppare un'immagine positiva del proprio aspetto fisico:

- Fagli capire che esistono persone sane, belle e famose, che hanno corporature di tutti i tipi e di tutte le forme.
- Cerca di far scoprire a tuo figlio quello che più gli piace e che apprezza di se stesso.
- Stabilisci che in famiglia nessuno deve criticare l'aspetto dell'altro.
- Informa e rassicura il bambino sui cambiamenti cui va soggetto il corpo nel periodo della pubertà.
- Spiegagli bene che questi cambiamenti costituiscono una transizione dall'infanzia all'età adulta.
- Estendi a tutta la famiglia le abitudini ad un modo di vivere sano e salutare (anzichè sottoporre a regimi speciali il figlio più grasso).
- Abitu il ragazzo ad esprimere apertamente e in maniera appropriata i suoi sentimenti.
- Tieni sempre in casa una buona provvista di cibi salutari come la frutta e il pane.
- Spiega ai ragazzi che le immagini delle donne che appaiono in televisione o nelle riviste sono ritoccate artificialmente per farle sembrare più magre.
- Se il dottore dice che tuo figlio deve dimagrire, cambia le abitudini alimentari e il tipo di esercizio fisico di tutta la famiglia, in modo da rendere più facile il compito del ragazzo. Assicurati che il peso che si propone di raggiungere sia compatibile con la sua salute.

Se pensi che tuo figlio riveli i sintomi di un disturbo dell'alimentazione parlane con il medico di famiglia, che vedrà se è il caso d'inviare il ragazzo ad un centro assistenza per la salute mentale dei bambini e degli adolescenti.

Estendi a tutta la famiglia le abitudini ad una alimentazione sana ed ad un modo di vivere salutare

A chi ci si può rivolgere per i disturbi collegati all'alimentazione?

- Al medico di famiglia
- Al centro sanitario di zona (Area Health Service) più vicino a casa (durante gli orari di visita) compresi i centri sociosanitari (community health centres) o il personale specializzato dei servizi per la salute mentale del bambino e dell'adolescente (consultare la lista dei numeri di telefono scritti qui in calce o dietro la cartella).
- Ad altre figure professionali, come pediatri e psicologi/psichiatri per l'infanzia.
- E' inoltre possibile rivolgersi al Transcultural Mental Health Centre (TMHC) chiamando lo 02 9840 3899.

I genitori possono infondere nei ragazzi l'abitudine ad una alimentazione sana e aiutarli ad apprezzare il loro aspetto fisico.

Se non parli bene l'inglese puoi utilizzare il servizio gratuito del TIS (Telephone Interpreter Service = servizio interprete telefonico) telefonando al numero 131 450 e chiedendo a loro di chiamare il TMHC per tuo conto, al numero 02 9840 3899 (durante le ore di ufficio). Gli abitanti delle zone rurali o remote del New South Wales possono utilizzare il numero verde (gratuito) del TMHC, che è 1800 648 911.