

**MANGIA POCO, TROPPO, MALE, SOLO CERTE COSE...****COSA SAPPIAMO**

Anoressia e bulimia sono due disturbi diversi, ma molto spesso si alternano; colpiscono al 90% ragazze, per lo più tra i 12 e i 18 anni, con una storia precedente di “figlie modello”, bambine tranquille, obbedienti e brave a scuola. È perciò difficile, all’inizio, cogliere e interpretare anomalie di comportamento. I primi segni:

- Non rispetta l’orario dei pasti, mangia poco e a orari strani, per lo più in solitudine
- Si impone un ritmo di vita frenetico incrementando lo studio, lo sport, gli impegni
- Si osserva molto allo specchio e si pesa molto spesso (anche più volte al giorno)
- Inizia a rifiutare alcuni alimenti e dice bugie su quanto ha mangiato

La complicazione bulimica aggiunge a questi segnali episodi di “abbuffate” incontrollabili, eventualmente seguiti da vomito autoindotto, abuso di lassativi, digiuno.

Nonostante la gravità potenziale di questi disturbi, è molto importante evitare allarmi ingiustificati, distinguendo tra episodici disturbi alimentari collegati a crisi passeggera e comportamento anoressico vero e proprio. Può non essere facile individuare il confine tra le due cose, e ci si può aiutare con un criterio di massima (che non sostituisce la valutazione di un clinico!): una perdita di peso superiore al 20% (ad esempio una ragazza di 50 Kg che in poco tempo scende sotto i 40 Kg) è un segnale di allarme, aggravato dall’interruzione del ciclo mestruale.

Le ipotesi sulle cause di questi disturbi sono complesse e non possono essere riportate in questa scheda.

**COSA FARE**

- Se avete colto alcuni segnali di disturbi dell’alimentazione, ma non vi sono ancora gli aspetti più gravi (durata, ripetitività, calo di peso significativo) puntate sul dialogo e la conoscenza: G.P. Charmet suggerisce soprattutto la lettura (anche da parte dei genitori, ma soprattutto proposta alla ragazza) di un libro che racconti il “calvario” di una anoressica. Se ne trovano vari in libreria, e il nostro autore propone: *Un corpo di donna* di Giusi Guarenghi, Ed. Junior Gaia, adatto dai 12 anni in su. Può comunque non essere male il ricorso al consiglio di un esperto in caso di dubbi sull’interpretazione del comportamento della ragazza.
- Se i segnali sono invece più gravi e preoccupanti, è fondamentale l’intervento di un clinico specializzato per questo tipo di disturbi. È importante che la famiglia sia preparata ad un intervento terapeutico che coinvolgerà non solo la ragazza, ma in fasi e modalità articolate anche tutto il nucleo familiare.

**COSA EVITARE**

- Rinviare il ricorso ad uno specialista in presenza di segnali preoccupanti
- Divenire “ostaggi” delle condizioni sempre più restrittive che la ragazza pone per mangiare (“mangio solo se...”)

Per questa scheda mi sono riferito in particolare a: G. P. Charmet, *Segnali d’allarme*.