



La Promessa O.N.L.U.S. - Via Catone 21 - 00192 Roma Tel / Fax 06.397.391.06 (46)

Come accorgersi che si sta scivolando verso una condizione di patologia?

Ci si può accorgere che si è in una situazione rischiosa in caso di:

- > Abolizione drastica o improvvisa di alcuni alimenti dalla dieta con ostinazione e rigidità a perseguire la nuova dieta o predilezione marcata e quasi esclusiva per alcuni alimenti come verdure e cereali
- > Rifiuto categorico di variare la propria alimentazione in circostanze particolari (al ristorante quando invitate a un pranzo) o a frequentare gli amici per paura di ritrovarsi al bar, in pizzeria in gelateria in cui ci si può sentire osservati.
- > Sensazione frequente di gonfiore, soprattutto all'addome, e lamentele di avere un intestino pigro o di soffrire di ritenzione idrica accompagnate ad un uso saltuario di lassativi o diuretici
- > Cambiamento del tono dell'umore associato alla sensazione di sentirsi nervose, arrabbiate, musone o tendenza ad isolarsi ed a evitare di stare con gli altri
- > Iperattività e ritmo frenetico di vita consistente nel praticare un esercizio fisico intenso o nello svolgere incombenze domestiche o lavorative sottraendole agli altri
- > Attenzione particolare al cucinare, non tanto per se stessi quanto gli altri membri della famiglia.

Bisogna però fare attenzione in quanto non è detto che si tratti di anoressia nervosa o bulimia nervosa se:

- > si è inappetenti o sottopeso
- > si ha una particolare attenzione al cibo o ci si preoccupa della linea
- > si sta seguendo una dieta per perdere qualche chilo di troppo e si perde momentaneamente il controllo e si mangia per esempio mezza torta di mele in una volta
- > si ha una predilezione particolare per alcuni cibi in particolari situazioni o momenti della giornata. Per esempio si mangia una scatola di biscotti al cioccolato mentre si guarda la tv o si svuota un vasetto di nutella mentre si studia in vista di una interrogazione importante

La famiglia, gli amici, gli insegnanti, a volte possono avere il dubbio di avere a fianco una ragazza che soffre di disturbi alimentari. Ci sono dei segnali particolari che andrebbero presi in considerazione?

- > Verificare se dietro le troppe ore passate in palestra non vi sia l'ansia di diventare molto magri.

- > Se una ragazza sale sulla bilancia più volte in un giorno, è probabile che il meccanismo ossessivo del controllo sia scattato.
- > Ritenere un importante campanello d'allarme il fatto che la ragazza consideri le sue gambe troppo grasse.
- > Il rifiuto sistematico di alcuni alimenti e le bugie su quanto si mangia sono segnali da non sottovalutare.
- > Osservare se la ragazza passa ore davanti allo specchio senza trovare un abito che le piaccia (solo perché disprezza il suo corpo).
- > Possono apparire preoccupanti anche lo studio eccessivo e la tendenza a impegnarsi in mille attività intellettuali. L'anoressica non è mai rilassata.
- > Analizzare gli atteggiamenti provocatori che la ragazza assume: il rifiuto del cibo può diventare una forma di protesta contro una dipendenza (avvertita come eccessiva) nei confronti dei familiari.

I segnali di allarme, in particolare nelle adolescenti, riguardano un cambiamento nel comportamento, una chiusura. Non si cercano più gli amici, si tende a rimanere isolati, ed in più si comincia a ridurre la quantità di cibo, si chiede una dieta.

Queste sono persone, prevalentemente ragazze, che mettono nello studio un grande impegno e che vi danno una importanza che diventa esagerata. Vogliono infatti primeggiare per distinguersi dagli altri, come poi iniziano a distinguersi un poco alla volta anche nell'alimentazione.

Questi sono i segnali più importanti che andrebbero subito presi in considerazione. I segnali che queste ragazze cominciano a manifestare, quali appunto quello della chiusura, dell'isolamento nei confronti degli altri, dovrebbero essere tenuti in considerazione per correre da qualcuno, ad esempio dal medico curante che poi invia la paziente presso un centro specializzato.

E' comunque molto difficile che queste ragazze ammettano di avere un problema. La fase iniziale è infatti anche la più ardua perché rifiutano una loro difficoltà.