



GETTY IMAGES

CHE COSA FARE SE I BAMBINI VEDONO IL CIBO COME UN NEMICO

di **Simona Regina**

Domani, Giornata mondiale dedicata ai **disturbi alimentari**, in crescita anche tra i giovanissimi. Un libro spiega quali sono i primi sintomi. Da non trascurare

«È una vera e propria epidemia sociale». Alla vigilia del 2 giugno, Giornata mondiale sui disturbi del comportamento alimentare, la psichiatra Laura Dalla Ragione, definisce così, senza mezzi termini, l'aumento dei giovani, e ora anche giovanissimi, che finiscono col considerare il cibo un nemico. «In Italia sono 3 milioni 200 mila le persone malate di anoressia, bulimia e altri Dca, soprattutto nella fascia di età 12-25 anni. Nell'ultimo decennio abbiamo assistito sia a un allargamento della popolazione colpita sia a un abbassamento dell'età di esordio (bambine di 8-10 anni) e a un aumento dei casi anche tra i maschi. Del resto i fattori di rischio

per questi disturbi sono aumentati, a partire dalle abitudini alimentari scorrette e sempre meno regolari e dalla pressione sociale alla magrezza. L'aumento dell'incidenza dell'obesità infantile rappresenta l'altra faccia di un rapporto malato con il cibo».

Queste patologie sono gravi non solo perché possono arrivare a essere mortali, ma anche perché spesso comportano complicanze importanti: deficit nella crescita, osteoporosi, alterazione della maturazione ormonale. «Ecco perché bisogna intercettare tempestivamente i primi segnali di disagio». Di questo Dalla Ragione, direttrice della Rete disturbi del comportamento alimentare Usl 1 dell'Umbria e del numero verde Sos Dca della Presidenza del Consiglio dei ministri (800-180969), parla nel libro *Le mani in pasta* (Il pensiero scien-



UN CORSO DI CUCINA PER BAMBINI. UN SANO RAPPORTO CON IL CIBO PASSA ANCHE ATTRAVERSO LA CONDIVISIONE DEI PASTI E DELLA LORO PREPARAZIONE. SOTTO, LA PSICHIATRA LAURA DALLA RAGIONE E IL SUO *LE MANI IN PASTA* (IL PENSIERO SCIENTIFICO)

tifico editore, pp. 300, euro 20). I genitori hanno un ruolo determinante nel cogliere i campanelli di allarme. «Nelle bambine il riconoscimento del disturbo non è facile, sia perché difficilmente esplicitano che dietro il rifiuto del cibo c'è la paura di ingrassare sia perché la restrizione alimentare, con la conseguente perdita di peso, può essere scambiata per inappetenza infantile o interpretata come un sintomo di stress, per esempio per un disagio scolastico» precisa l'esperta. «Ma il modo in cui si mangia, sminuzzando il cibo in pezzi piccolissimi, la lentezza del pasto, l'esclusione di alcuni alimenti, l'iperattività fisica, un uso frequente del bagno, soprattutto dopo i pasti, i frequenti sbalzi d'umore e l'isolamento sociale sono segnali che devono mettere in allerta».

Il primo passo è parlare col pediatra, che all'occorrenza può indicare un centro specializzato. «Sono ancora troppo pochi, un deficit da colmare perché oggi sappiamo che intervenire entro il primo anno di esordio del problema è fondamentale». Nei centri lavora-

no équipe multidisciplinari, con psicologi, psichiatri e nutrizionisti, che coinvolgono le famiglie nel percorso terapeutico. Come prevede, per esempio, il progetto che dà il titolo al libro, avviato per aiutare i piccoli con disturbi alimentari in due strutture dell'Umbria. «Qui genitori e bambini, guidati dai terapeuti, cominciano a ritrovare un sano rapporto con il cibo attraverso il gioco, per arrivare poi a cucinare e mangiare insieme, affinché l'alimentazione torni ad avere il significato perduto di condivisione familiare». Quel che è certo, la famiglia (e la madre in particolare) non è più considerata l'unica causa dei problemi alimentari: «I Dca sono disturbi multifattoriali: psicologici, genetici, traumatici. Giornate come il World Eating Disorders Action Day possono sensibilizzare sul tema e aiutarci a rendere adeguata l'assistenza su tutto il territorio nazionale». □