

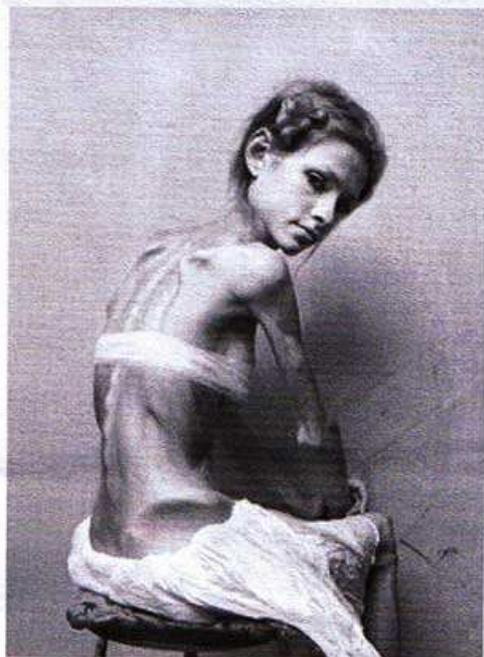
# Anime affamate. Quando il dolore imprigiona la vita

Disturbi alimentari: i giovani ne parlano con difficoltà

Vita Diocesana Anno XI n. 8

Secondo gli ultimi dati Istat, sarebbero 3 milioni gli italiani colpiti da disturbi alimentari, senza distinzione di età, ceto e livello d'istruzione. A soffrirne in particolar modo le donne (ben il 90%) e la fascia giovanile fra i 12 e i 25 anni, mentre aumentano casi di bambine a partire dagli 8 anni d'età e di donne oltre i 40. Considerati da sempre tipicamente femminili, i disturbi alimentari interessano sempre di più anche il mondo maschile, nonostante gli uomini facciano più fatica delle donne a chiedere aiuto.

"Avevo 11 anni quando mi sono ammalata... quello che ricordo è un incredibile senso di inadeguatezza. Mi sentivo ingombrante, inutile. Quel disagio si è scaraventato sul mio corpo senza pietà. D'un tratto l'unica cosa che desideravo era dimagrire, ma, inconsciamente quello che io volevo, era sparire. Su ogni cen-



timetro del mio corpo c'era scritto vita". Racconta così la sua storia Chiara Sole Ciavatta, (nella foto a destra) fondatrice di Mondo Sole, un'associazione per la prevenzione, lo studio e la formazione sui disturbi alimentari. Dopo 14 anni di malattia e tentativi di cure fallite, Chiara Sole trovò finalmente quella adatta a lei e dopo la sua guarigione decise di mettere a disposizione degli altri il suo vissuto e la sua sensibilità di ex malata. Aprì un sito internet, pubblicò il suo libro autobiografico "Anoressia e bulimia: un'esperienza di vita e di morte" e iniziò a ricevere e-mail di persone malate e famiglie disperate. Da qui nacque Mondo Sole. Il passo successivo fu l'apertura, insieme al dott. Matteo Mugnani, psicologo specializzato nella cura dei disturbi alimentari, del "Centro Diurno" a Rimini, che svolge servizio di cura, riabilitazione e reinserimento sociale delle persone con disturbi alimentari. "I risultati sono davvero buoni - commenta il dott. Mugnani - un lavoro introspettivo - riabilitativo adeguatamente lungo e coerente, che si interroghi sui motivi del disagio, che ristrutturati i rapporti sociali e reinserisca socialmente la persona, è in grado di dare ampie garanzie sulla guarigione". Ed è proprio da qui che vogliamo partire, dalla guarigione, dal lieto fine che ogni storia come

questa dovrebbe avere perché di anoressia e bulimia si può morire, ma si può anche guarire e tornare a vivere.

## I disturbi alimentari

Diffusi oggi più che in passato, tanto da poter parlare di una "vera e propria" società bulimica", i disturbi alimentari esistono da migliaia di anni - osserva il dott. Mugnani (nella foto in alto a destra) - come dimostra ad esempio, l'etimologia antica del termine bulimia, dal greco "bous" (bue) e "limos" (fame), letteralmente "fame da bue".

I più noti e diffusi - spiega - sono l'anoressia che consiste in una volontaria rinuncia ad alimentarsi con conseguente drastica riduzione di peso; la bulimia che alterna enormi abbuffate di cibo al frequente ricorso al vomito; il binge che è una forma di bulimia con abbuffate di cibo senza ricorso al vomito e l'obesità, risultante di un rapporto irrisolto col cibo, spesso utilizzato come antidepressivo o ansiolitico naturale. Esistono poi forme sintomatiche meno diffuse e conosciute come il NES che consiste in abbuffate soltanto notturne e in stato di semi-sonnambulismo o l'ortorexia cioè l'ossessione per cibi sani e naturali (una forma di anoressia in cui la preoccupazione non è la quantità ma la qualità del cibo)".

## Le cause e i segnali

Spesso si attribuiscono le cause dei disturbi alimentari al mondo della moda e dello spettacolo accusando gli stilisti di far sfilare modelle magrissime, già malate o al limite della malattia e la tv di mostrare donne quasi perfette, simili a bambole di plastica.

Ma secondo il dott. Mugnani "la vera causa è negli occhi di chi guarda, trovando attraenti modelli estetici che idealizzano corpi scheletrici,

privi di vita, anoressici appunto. Il problema dunque è di un'intera cultura che è arrivata ad esaltare la morte e la patologia come oggetto di marketing". In realtà raramente c'è una sola causa e facilmente identificabile, ma piuttosto "un insieme di dinamiche personali, familiari e sociali che confluiscono nel generare un disagio profondo che la persona anestetizza con il ricorso al sintomo da dipendenza da cibo". I segnali della malattia possono essere molteplici. Spesso si assiste, negli adolescenti, ad un

progressivo isolamento; aumenta un ideale di perfezione irraggiungibile. Si comincia a dedicarsi alla cucina, a provvedere all'andamento della casa o al contrario, a disinteressarsi di tutto.

## La posizione dei giovani

Per i giovani è molto difficile parlare di disturbi alimentari soprattutto quando sono coinvolti in prima persona e ne portano, inevitabilmente, i segni impressi sul corpo. Specialmente in piccole regioni come il Molise, dove non esistono osservatori sul tema o centri specializzati nelle cure, non è solo il mondo giovanile ad affrontare male il problema ma l'intero contesto sociale. "Ma è parlando poco dei problemi che si fomentano paura e vergogna", dice Federica, 22 anni mentre parla di sé. "Soffro di anoressia da due anni ma sto guarendo, grazie al sostegno della mia famiglia e alle giuste cure". Ed è proprio guardando a fondo negli occhi di chi come Federica è sprofondata nell'abisso, che si comprende quanta sofferenza ci sia dietro a questi volti scavati dal dolore e quanta voglia di vita imprigionata in queste anime affamate. Ancora oggi si pensa che l'anoressia sia una malattia esclusivamente del corpo, dimenticandosi che è qualcosa di molto più profondo, un dolore che scava nell'anima mangiando i desideri.

## Conoscere per prevenire e guarire

"Mi colpevo perché non riuscivo a combattere quel mostro che era in me - prosegue Chiara Sole - poi ho compreso che si trattava di una malattia vera... per questo è importantissimo che l'intera società sia coinvolta parlandone, portando testimonianze di persone che hanno chiesto aiuto e, dopo un percorso riabilitativo, sono arrivate al benessere. È fondamentale - sottolinea - formare le scuole, dare strumenti necessari per riconoscerle, e aiutare le famiglie con servizi appropriati".

Infine "...dopo un lungo percorso ho compreso perché volevo così tanto morire. Da cosa dovevo e volevo proteggermi. Successivamente ho cominciato a ricostruire la mia vita... prima era l'anoressia-bulimia a darmi un'identità... poi, sono stata io stessa: semplicemente Chiara! Piacere, Chiara Sole! Ognuno può arrivare a stare bene... l'importante è tentare, tentare e tentare ancora, ma non da soli!".



www.matteomugnani.com



www.chiarasole.it