

---

## Il disturbo alimentare visto da vicino

**Autore:** Chiara Andreola

**Fonte:** Città Nuova

### Un racconto personale dall'autrice di Fame d'amore nella giornata dedicata alle diverse patologie che coinvolgono in Italia 3 milioni di persone, donne in particolare

Ormai alle giornate nazionali di più o meno qualunque cosa, verrebbe da dire, ci abbiamo tristemente fatto il callo: manca soltanto quella dello gnocco fritto, e ce le abbiamo tutte. Al di là dell'ironia, non dobbiamo però far calare l'attenzione almeno su quelle che riguardano questioni serie che ahinoi durano tutto l'anno: come la **"Giornata nazionale del fiocchetto lilla"** che si tiene oggi, volta a sensibilizzare sui disturbi del comportamento alimentare (dca). Un'etichetta sotto cui rientrano diverse patologie – dall'anoressia, alla bulimia, al *binge eating* – e comportamenti più o meno gravi, che nella loro estrema diversità hanno in comune un rapporto difficile con il cibo – che sia il rifiuto totale o selettivo, l'abbuffata incontrollata, o l'ossessione per certi stili alimentari. A volere questa giornata è stato [Stefano Tavilla](#) - che dopo la morte della figlia che soffriva di bulimia ha fondato l'associazione **Minutrodivita** -, e che alla sua sesta edizione vede numerose iniziative su tutto il territorio nazionale. Difficile dire con esattezza quante siano le persone che ne soffrono in Italia: secondo le stime del Ministero della Salute sarebbero circa **3 milioni di cui il 96 per cento donne, ma si tratta appunto di stime**, in quanto questi disturbi rimangono facilmente non diagnosticati soprattutto nei casi meno gravi – in cui è facile derubricare come abitudine a mangiare poco o viceversa ad onorare la tavola un comportamento che invece nasconde dell'altro. Inoltre è sempre più ampia la fascia d'età – con **esordio già attorno agli 8-10 anni** – e la percentuale di uomini che ne soffre, tanto che altre stime arrivano a più che raddoppiare la percentuale. La scarsa informazione peraltro non aiuta: sempre secondo i dati del Ministero, il 69 per cento degli italiani dichiara di non conoscere i rischi di questi disturbi e di non sapere come affrontarli. Tanto più, quindi, la Giornata nazionale del fiocchetto lilla si pone come occasione importante per "fare cultura" in questo senso. Nei due anni trascorsi dall'uscita di **"Fame d'amore"**, il libro che racconta la mia esperienza con i dca, ho avuto la fortuna e il piacere di fare diverse presentazioni, girare l'Italia, ed incontrare molte persone sia direttamente toccate – ragazze e loro familiari – che non, ma comunque desiderose di saperne di più. Incontri che mi hanno indubbiamente arricchita soprattutto quando si trattava di confrontarmi con i genitori di queste ragazze, spesso disorientati per quanto determinati a combattere questa battaglia. E la domanda che più spesso ho sentito riecheggiare è "che cosa faccio?", "come mi comporto?", quasi nella speranza che io potessi dar loro la soluzione per risolvere i propri disturbi o per sostenere un'amica o familiare. Va da sé che né io né nessun altro disponiamo di ricette precostituite, se non altro perché ogni caso di dca è unico come unica è la persona che ne è coinvolta; però, lasciando ai professionisti considerazioni più tecniche, alcune linee guida sulla base della mia esperienza le posso avanzare. **Uso spesso dire che a chi soffre di dca basta un'occhiata per cogliere lo stesso disagio in qualcun altro**: un certo sguardo dato al cibo in tavola, certe considerazioni su cosa e quanto si è (o non si è) mangiato, il preferire mangiare da soli, una volontà di fare sport che va al di là del giusto piacere dell'attività fisica. Tutti segnali a cui possiamo imparare a fare attenzione, non perché identifichino automaticamente il disturbo, ma se non altro per non abbassare la guardia. Se poi si ha il sospetto, commenti del tipo **«Vedo che hai mangiato di gusto»** in quella magari unica volta in tutta la settimana che la persona si è concessa una buona porzione, sono da evitare nella maniera più assoluta; così come sono da evitare forzature a tavola, preferendo piuttosto accompagnare la persona nella scelta di che cosa e quanto mangiare – purché qualcosa si scelga – ed eventualmente nella preparazione in cucina, così da far "prendere conoscenza" con ciò che si andrà a mangiare. E, in generale, far passare lo stare a tavola come un momento di festa e di piacere da accompagnare con del buon cibo, non come quello in cui bisogna

---

volenti o nolenti ingurgitare qualcosa. Più di tutto, però, **mi sento di invitare alla sincerità, sia chi soffre di dca che chi a queste persone sta vicino.** Perché sentirsi liberi di dire «Senti, l'invito a cena in quel tal ristorante mi mette paura, ti va se magari andiamo da un'altra parte dove so di essere più a mio agio?» oppure «Adesso proprio non riesco a mangiare, ti va di fare prima due passi e poi vediamo?», è fondamentale. Se la Giornata del fiocchetto lilla servirà a sensibilizzare a sufficienza da sentirsi liberi di parlare senza essere giudicati, avrà già raggiunto una parte significativa dei suoi obiettivi.