

Home > Al servizio della famiglia >

I disturbi alimentari, malattie dell'amore

Fenomeno in crescente aumento specie in età adolescenziale. E tutta la famiglia entra in crisi. Il rapporto con le emozioni e le distorsioni degli aspetti legati al cibo

Di Centro La Famiglia

pubblicato il 10 Settembre 2021



La funzione basilare e più importante del cibo è quella di farci crescere e diventare adulti sani e forti. Mangiare è indispensabile per il mantenimento delle nostre funzioni vitali ed è necessario fornire al corpo energia attraverso gli alimenti. Eppure sarebbe alquanto riduttivo affermare che mangiare significa solo sopravvivere. Mangiare significa esprimere in molti modi la propria identità che fa riferimento all'aspetto biologico, psicologico, di personalità e di relazionalità. Cibo, alimentazione e piacere sono concetti molto legati fra loro e che hanno a che fare con la cultura e le tradizioni di ogni popolo. In ogni caso la maggior parte di noi concorderà nel dire che la tavola è un luogo di piacere.

Sin da quando un bambino nasce, impara a godere della relazione che instaura con la sua mamma, mediata principalmente dall'allattamento, e la cui qualità (buona o cattiva) definirà le basi per lo sviluppo delle future relazioni. Il momento del pasto, dunque, non è solo come nutriente per la crescita ma anche e soprattutto come comunicazione, affettività, incontro, gratificazione. Attraverso il cibo il bambino comprende che qualcuno si prende cura di lui, che i suoi bisogni vengono soddisfatti nel momento in cui chiede e perciò proverà sicurezza e benessere. Se le persone che si prendono cura di lui non risponderanno in maniera sufficientemente adeguata a questo bisogno, il bambino, crescendo, potrebbe imparare a trovare altre fonti di appagamento e da adulto si servirà del cibo come se fosse l'unica importante fonte di nutrimento emotivo. Per qualcuno è appagante cucinare, cimentarsi in qualcosa di nuovo e dare spazio alla creatività; per altri condividere una cena con amici, familiari o colleghi rappresenta un modo per stare insieme senza finalità. Quante questioni personali, lavorative, problemi o piaceri vengono affrontati intorno a una tavola, magari con il proprio piatto preferito davanti. La cucina allora unisce, appassiona, permette la discussione, soddisfa.

D'altronde è ben noto che l'alimentazione è uno strumento di regolazione di molte emozioni: noia, ansia, tristezza, rabbia, vergogna. Se ci pensiamo bene gli alimenti che mangiamo rispecchiano spesso una particolare emozione che stiamo vivendo, come per esempio in un periodo di solitudine o tristezza desideriamo mangiare più dolci. Mangiare è un modo veloce per provare emozioni positive che altre attività della vita quotidiana non offrono altrettanto rapidamente: la fame emotiva arriva all'improvviso e all'improvviso chiede di essere soddisfatta. Tuttavia, anche se gratificarsi attraverso il cibo per molte persone non è un problema potrebbe però avere delle conseguenze non sempre positive per qualcun altro: l'aumento di peso, il senso di colpa, la pigrizia o la solitudine. Una persona che mangia in modo eccessivo potrebbe sentire che niente la riempirà e continua a provarci. Al contrario, una persona che si rifiuta di mangiare potrebbe sentire che nessun cibo la può sfamare e decide di rimanere vuota.

È possibile far risalire alcuni aspetti problematici legati all'alimentazione all'interno delle interazioni familiari, dove il cibo potrebbe avere significati diversi. In alcune famiglie esso rappresenta amore: "Mangi abbastanza? Ti preparo qualcosa di buono"; in altre il cibo può diventare una forma di controllo da parte dei figli nei confronti dei genitori; in altre ancora può diventare una questione educativa di "gratificazione o punizione": "Se fai il bravo, ti compro il gelato" ma anche "se ti comporti male, vai a letto senza cena". Ognuna di queste modalità potrebbe mettere in relazione il cibo con l'affetto, la salvaguardia della relazione, l'immagine di sé e l'autostima. Davanti alla distorsione degli aspetti legati al cibo, una persona può decidere di privarsi dell'aspetto fondamentale biologicamente del cibo e di quello legato al piacere. Anoressia, bulimia e disturbo da alimentazione incontrollata sono disturbi del comportamento alimentare, fenomeno in crescente aumento soprattutto in età adolescenziale.

Quando un figlio inizia a evidenziare un rapporto alterato con il cibo, tutta la famiglia entra in crisi: impotenza, rabbia, sensi di colpa sono alcune delle emozioni che sperimentano i membri della famiglia, ma soprattutto preoccupazione e paura. Infatti una persona che smette di mangiare smette anche di desiderare: non c'è più la spinta alla socialità, alla convivialità e alla passione, vi è una sorta di ritiro come a voler dire "sono trasparente" eppure, contemporaneamente, quella persona "trasparente" non è mai stata così visibile: "Ti prego guardami". Si entra allora in un paradosso: non desidero nulla, neanche il cibo, perché niente può soddisfarmi, e desidero che qualcuno possa vedermi e vedere il mio dolore, desidero che qualcuno possa sentire la mia mancanza. Le risposte non arrivano allora da una dieta o dall'obbligo a mangiare. La fame è mentale e pertanto non può essere curata soltanto curando l'appetito: i disordini alimentari non sono malattie dell'appetito ma dell'amore. L'incontro con uno specialista potrebbe essere utile per aiutare i genitori a capire cosa sta succedendo e che il disagio che si sta vivendo potrebbe diventare un momento di cambiamento rispetto a qualcosa che nella famiglia e nelle relazioni non va più bene. *(Claudia Bartalucci)*

10 settembre 2021



adolescenti

adolescenza

alimentazione incontrollata

anoressia

bulimia

disturbi alimentari

[Home](#) [Chi Siamo](#) [Credits](#) [Archivio Edizioni In PDF](#) [Ricerca](#) [Newsletter](#) [Privacy](#)
[Archivio Storico](#) [Contatti](#)

© 2021 - RomaSette.it

[Login](#)