



Anoressia, bulimia (ma non solo): un «focchetto lilla» contro i disturbi alimentari

Aveva 17 anni, Giulia, morta il 15 marzo del 2011 per le conseguenze di un disturbo alimentare. Una ragazza come tante della sua età che cadono giorno dopo giorno nella "ragnatela" delle malattie legate al cibo. Il "focchetto lilla" è stato ideato per loro nella e per tutte le ragazze come lei. **Tre milioni di italiani, di cui due milioni donne tra i 13 e 35 anni.** In Italia **quasi 10 ragazze su 100 tra i 12 e i 25 anni** hanno problemi di anoressia, bulimia e obesità e il rischio di morte è 12 volte maggiore rispetto a quello degli altri coetanei. Anche se non bisogna dimenticare che tra i "malati di cibo" ci sono **sempre più bambini, maschi e over 40**. Ogni anno, infatti, 10 mila persone entrano in un tunnel fatto di bugie e fame, di sotterfugi che le famiglie difficilmente sanno intercettare.

La Giornata nazionale del focchetto lilla che si celebra oggi in Italia nasce su iniziativa della famiglia di Giulia e dell'associazione nata per ricordarla "Mi nutro di vita" (**sul sito tutte le associazioni che aderiscono** [🔗](#)) con un'iniziativa per mettere in guardia le ragazze, ma anche **genitori, amici,**

insegnanti. Obiettivo: imparare a vedere segnali che spesso si nascondono bene. Un punto da cui partire è la mappa dei centri e delle associazioni, raccolta dal Ministero della Salute (**il link al sito qui** [🔗](#)) che si occupano di disturbi del comportamento alimentare (qui). Tra questa Federazione Italiana Disturbi Alimentari (FIDA) che ha deciso di aderire alla seconda Giornata nazionale del focchetto lilla con iniziative in 8 città, Torino, Alessandria, Milano, Verona, Firenze, Ancona, Roma, Salerno, dove svolge attività di prevenzione e formazione rivolte a famiglie, scuole, strutture sanitarie pubbliche e private. Sul **sito della FIDA** [🔗](#) informazioni sui disordini del comportamento alimentare.

I consigli dello psicoterapeuta - "Le cause dell'insorgere dei disturbi nel comportamento alimentare possono essere molteplici. Alcuni fattori sono esterni alla famiglia, e **riguardano ad esempio il contesto che la persona, spesso adolescente, vive fuori da casa, ad esempio scuola e amicizie**; inoltre, difficilmente questo tipo di disturbi si instaura senza un fattore scatenante, vale a dire un episodio difficile o stressante che coinvolge la persona", spiega lo psicoterapeuta **Giovanni Porta**, dal quale arriva un decalogo per intercettare i segnali che possono condurre al problema. Prima di tutto "aiutando i figli fin da piccoli a dare un nome alle emozioni e ai bisogni". La seconda regola è "non colpevolizzare": un meccanismo drammatico spesso si instaura tra genitori e ragazzi: "utilizzare espressioni come "vergognati" o indurre senso di colpa è potenzialmente molto distruttivo per l'autostima della persona", afferma l'esperto. Questo comporta anche lo sforzo di "**accogliere la rabbia dei figli senza giudicare**", una spia di malessere molto indicativa perché "la rabbia più profonda è generata da un miscuglio di tristezza e impotenza" ed è una reazione "molto evidente nelle anoressiche, le quali hanno visto per anni **frustrati i propri bisogni di accoglimento e comprensione**, avendo di fronte genitori poco empatici e interessati per lo più a sbrigare bene il compito del loro accudimento fisico".

Tra i consigli rivolti ai genitori, c'è ancora quello di "**rassicurare le paure dei figli, senza generarle**". Una situazione delicata quella di madri e padri. "Anche se siete genitori, non è detto che non abbiate paura o sconforto - spiega Porta - e non c'è nulla di male". L'importante è non affrontare da soli il problema, alle prime avvisaglie, cercando appoggio nella "relazione col partner, con gli amici, con altre figure di riferimento. Se non avete nessuna di queste persone - afferma Porta - chiedete l'aiuto di un professionista, ma non lasciate che le vostre collere e le vostre paure pesino sui vostri figli, soprattutto quando sono piccoli".

Articoli Correlati

Con l'addio al fumo, cuore più protetto. Anche se si ingrassa

L'insonnia fa male alla coppia

Dimagrire: il senso di colpa fa ingrassare

Il leader perfetto? Volto lungo e alto

Malati «immaginari» per il lavoro? Gli uomini si fanno beccare su Facebook, le donne no

Cambia il calcolo del peso forma