

L'altalena pericolosa sull'ago della bilancia

In termini tecnici si chiama «dieting»: si perde peso con una dieta restrittiva, ma se ne riprende durante la fase di disinibizione, creando un circolo vizioso continuo.



«Oggi dieta» Nella Bassa è allarme anoressia

Ricerca nelle scuole superiori tra i quattordicenni
Comportamenti alimentari a rischio per il 14,43%
Il 75% di chi è sottopeso usa lassativi per dimagrire

MARTA TODESCHINI
No, cari ragazzi, questa volta non tirate in ballo che «non siamo numeri, siamo persone». Perché senza la ricerca condotta nella Bassa pianura bergamasca che oggi pubblichiamo, senza questi numeri quel vostro disagio, quei pancini piatti che fanno tanto moda avrebbero continuato a rientrare nel capitolo «così fan tutti».

Cosa si mangia
No ragazzi: qui i numeri parlano chiaro e nelle intenzioni di chi li ha scovati serviranno a far capire, a voi e a chi vi vuole bene, che dietro a un pasto saltato un giorno sì e uno no c'è qualcosa di più di un passeggero «non mi va». C'è che qualcuno di voi (tanti) s'è messo in testa che magro è bello, bello a tutti i costi. E rischia di entrare in un tunnel pericoloso che si chiama anoressia.

La ricerca voluta dal club di Treviglio del Soroptimist inter-

national e condotta da Sabina Albonetti, psicologa e psicoterapeuta, docente all'Università dell'Insubria, e da Gaia Colombo, biologa nutrizionista, fotografa i comportamenti alimentari a rischio in soggetti dai 14 ai 15 anni. La ricerca è stata condotta «sommministrando» un questionario di 14 domande a

Il 12% delle interpellate rifiuta totalmente il suo corpo

720 ragazzi, 448 di genere femminile (62%) e 272 maschi (38%). Sono gli studenti che in primavera frequentavano le classi prime degli istituti superiori «Weil» e «Oberdan» di Treviglio, «Don Milani» di Romano e «Galilei» di Caravaggio.

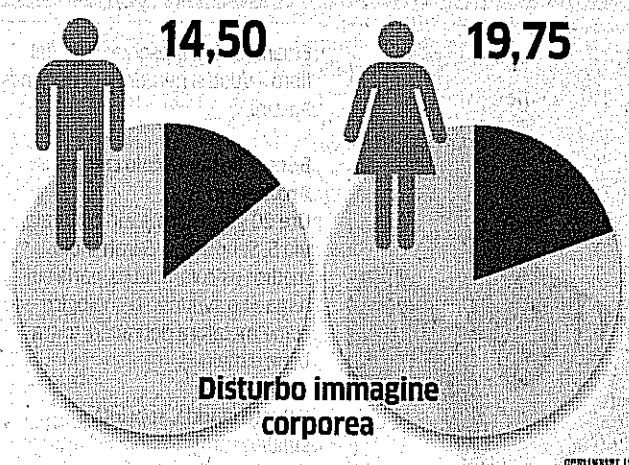
Quattordici domande per identificare, attraverso la correlazione fra tante variabili, comportamenti «a rischio». All'inizio del questionario veniva richiesto di inserire età, sesso, peso e altezza: agli statistici è rimasto solo di ricavare l'indice di massa corporea e incrociarlo con le risposte date.

Alla fine è emerso un quadro allarmante, ma purtroppo comunque in linea con quello nazionale e non: primo, il 18% di questi adolescenti ha una percezione corporea disturbata; secondo, nel 14,43% dei casi presenta comportamenti alimentari a rischio.

«Troppi modelli impossibili»
Entrando nel dettaglio della ricerca e isolando il target femminile, il 12% delle interpellate manifesta un totale rifiuto del proprio corpo, mentre il 7% rifiuta anche la propria appartenenza sessuale. Nel 37% delle ragazze la percezione della propria taglia corporea è errata, al punto tale che, tra le ragazze sottopeso, il 51% si considera normopeso o addirittura grassa nel 7% dei casi. «Questi dati identificano in realtà un'espressione psicosomatica del disagio di crescita specificamente femminile – spiega Sabina Albonetti –, dovuto anche all'imposizione di modelli impossibili legati a un vero e proprio «culto» del corpo magro».

Come ti vedi

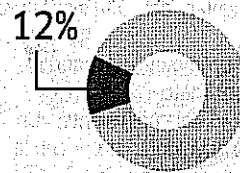
Al ragazzi viene chiesto come si vedono e come sono giudicati dagli altri (magro/normale/grasso) e ciò che pensano di sé (mi piaccio - non molto, ma va bene così - vorrei essere qualcun altro)



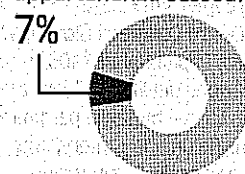
Tra le ragazze



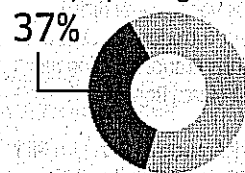
Manifesta un totale rifiuto del proprio corpo



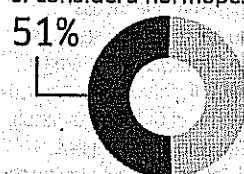
Rifiuta anche la propria appartenenza sessuale



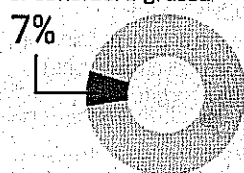
Ha un'errata percezione della propria taglia corporea



Delle ragazze sottopeso si considera normopeso



Delle ragazze sottopeso si considera grassa



L'indagine è stata condotta da Sabina Albonetti e Gaia Colombo

Alla fine è emerso un quadro allarmante, comunque in linea con quello nazionale

Anche nei comportamenti alimentari disturbati l'allarme più preoccupante proviene dal campione femminile. Il 14% delle ragazze ammette di controllare le calorie di ciò che mangia, il 25% fa attività fisica per dimagrire, il 15% si autosomministra una dieta fai da te, il 13% salta i pasti, il che, per avere un'idea più terra terra, significa che in una classe di 20 studenti più di due lo fanno. «E non impedisce – aggiunge la psicologa – regolarsi abbuffate nel 32% dei casi».

I trucchi fai da te

La ricerca va ancora più a fondo, indagando le «manovre» cui si sottopongono gli adolescenti per restare o diventare magri. Rimaniamo nell'universo fem-

minile: il 2% assume abitualmente lassativi, ma se si considera chi è già sottopeso e incrocia comportamenti a rischio (per esempio fare uso di lassativi o diuretici e controllare le calorie), si raggiunge una concordanza delle frequenze pericolosamente alta, il 75%. Il 12% delle adolescenti utilizza poi il vomito come forma di controllo del peso: «Una percentuale altissima», aggiunge Gaia Colombo.

Trucchi fai da te, quindi. Niente dietologo, solo il 2% ci va, niente psicoterapeuta per andare alle origini del disturbo: solo uno su tre soggetti con anoressia e uno su 17 con bulimia si curano in questo senso. Ancora numeri. E molto di più. ■

«Il mio Gianluca era un inno alla vita Non rovinatela»

TREVIGLIO

Non ci sono strategie decise a tavolino, dietro la ricerca sui disturbi alimentari condotta nella Bassa bergamasca. Dietro ci sono persone che sanno vedere i bisogni della gente e, anche, un dolore condiviso.

L'indagine è stata voluta dal club di Treviglio del Soroptimist

international, presieduto da Delia Pistoia. È la mamma di Gianluca Capardoni, lo studente di 16 anni morto lo scorso 19 luglio in un incidente in moto, sulla provinciale 141 di Pontirolo. L'incontro di presentazione della ricerca, dal titolo «Attraverso lo specchio», è stato quindi dedicato a Gianluca, «un mo-

nito rivolto a tutti quegli adolescenti che si rovinano la vita con problematiche alimentari – è stato detto alla presentazione –, mentre i loro coetanei non hanno più la possibilità di viverla».

Un giorno di due anni fa la signora Delia era in ospedale e ha scorto negli occhi di una ragazza troppo magra per essere sana un'inquietudine che l'ha spinta ad agire. «Facevo la volontaria con Abio in Pediatria – spiega –, Per caso è capitata in reparto una ragazza chiaramente sottopeso. Ho pensato al dolore dei suoi genitori. Poi, parlando con i miei figli, ho capito quanto sia diffuso il problema, e ho proposto a Sabina Albonetti, fondatrice del club, e a Gaia

Colombo, pure lei soroptimist, di indagarlo». Per capire meglio, la signora Delia si era rivolta ai figli Claudia e Gianluca. Lo scorso luglio Gianluca è morto in un incidente. «Era un inno alla vita». La ricerca era già a buon punto.

«Per ora abbiamo voluto far conoscere la portata del fenomeno – spiega Delia Pistoia –, presto avvieremo un altro servizio di formazione per il personale educativo e sanitario, cioè chi ha il primo contatto con gli adolescenti, in una fase in cui è ancora possibile prevenire». Lo dice anche la nutrizionista Gaia Colombo: «La corretta elaborazione del programma terapeutico implica specifiche competenze e strumenti adeguati».



Gianluca Capardoni

Perché la vera prevenzione non è una tabella con sopra scritta la dieta corretta: «Sta nella possibilità di ricreare spazi espressivi e comunicativi per i ragazzi – aggiunge Albonetti –, per ridare parole ai loro sentimenti. E, questo, uno dei problemi più gravi e diffusi tra i nostri ragazzi: lasciarsi travolgere dall'agito, dal fare, senza lasciar parlare i sentimenti».

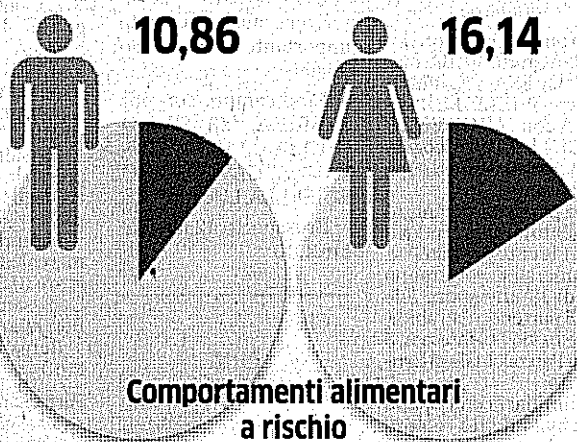
Un concetto che va di pari passo con quanto aggiunge la nutrizionista: «Bisogna imparare a vedere alimentazione e salute in un contesto più ampio – spiega Colombo –, occorre programmare un'alimentazione sostenibile e piacevole, attenta alle emozioni – qui sta la chiave di volta – e al gusto». ■ M. TODE



È il campione della ricerca: tutti adolescenti
La ricerca è stata condotta somministrando un questionario di 14 domande a 448 ragazze (62%) e 272 ragazzi (38%). La scorsa primavera frequentavano le classi prime del «Simon Weil» e dell'«Oberdan» di Treviglio, del «Don Lorenzo Milani» di Romano e del «Galilei» di Caravaggio

Come mangi

Si isolano i diversi comportamenti di controllo del peso: controllo delle calorie/attività fisica/saltare i pasti/abbuffate/uso di lassativi o diuretici/vomito/diete non specialistiche



«Pesavo solo 30 chili Ma ora sono guarita»

Monica, 22 anni, racconta la battaglia vinta
«Ero pelle e ossa, poi mi sono fatta aiutare»

Levate

VANESSA SANTINELLI

Tornare a sorridere si può. Monica ne è convinta, in un libro ha raccontato la sua storia. Monica è arrivata a pesare trenta (miseri) chili.

Mostra le foto di allora, di quando era «pelle e ossa e non mi reggevo neppure in piedi». Sembra un secolo, ma sono passati solo due anni. Oggi Monica Credaro (originaria della provincia di Sondrio, ora vive a Levate) è una ragazza di 22 anni come tante altre, un fisico esile, ma nella norma, miniabito, un filo di trucco e lo sguardo che spesso si abbassa, forse per timidezza, forse per pudore verso un problema, quello dei disturbi alimentari, che colpisce adolescenti, ma anche donne con qualche anno in più, magari già mamme: «A chi soffre di questo problema vorrei dire di non vergognarsi, e che ritornare a una vita normale si può», racconta.



Monica Credaro

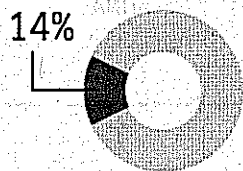
tengono risultati. «Anzi, mi innervosisco ancora di più». Finché un giorno scatta una molla: si guarda allo specchio e si vede troppo magra. Troppo. «Ormai non riuscivo neppure più a stare in piedi, non avevo le forze. Ho capito che mi dovevo far aiutare». Si rivolge al Niguarda di Milano, al reparto di dietetica e nutrizione, «dove mi dicono che la situazione è seria». Tre giorni dopo la visita viene chiamata per il ricovero e ci sta due mesi.

L'impresa in un diario

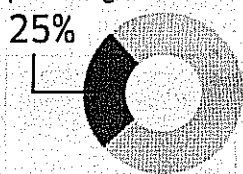
Il libro è un diario di quanto succede, le regole da rispettare, le difficoltà, i momenti felici, le nuove amicizie con tante storie diverse. E poi il cibo: il programma alimentare viene concordato, i movimenti limitati al minimo per non disperdere energie, tanto che nel primo periodo Monica si muove con una carrozzina. «Ma quando arriva il momento del pranzo il clima diventa ancora più pesante. Durante il pranzo molte giocano con il cibo. Alcune addirittura rompono il pane in tantissimi pezzettini per sbriciolarlo e mangiarne il meno possibile».

Monica concorda cosa mangiare e si sforza di rispettare il programma. Le cose sembrano andare meglio, riprende peso e fiducia. «Ma lì il tempo sembra non trascorrere mai e a volte mi assale una grande tristezza. Decido che ho voglia di riprendermi la mia vita, di tornare a casa. Me ne vado con il parere contrario della mia famiglia e dei medici». Torna a Levate, riprende piano piano la vita di sempre, i chili persi (oggi ne pesa 53) e mette nero su bianco i suoi pensieri: «Scrivere queste pagine non è stato semplice, rivivere certi momenti è ancora doloroso». Ma tornare a sorridere si può. ■

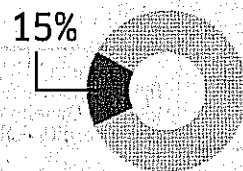
Ammette di controllare le calorie



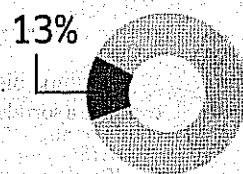
Fa attività fisica per dimagrire



Si autosomministra una dieta fai da te

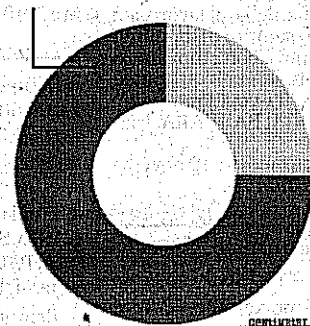


Salta i pasti



Se si incrociano più variabili

75% di chi è sottopeso fa uso di lassativi/diuretici e controlla le calorie



Il decalogo sul web

In internet i messaggi di autodistruzione

«Ehi ragazze, ieri sono andata al supermercato e ho comprato: crema snellente, tisana drenante, pillole snellenti, pillole per togliere il senso di fame. Chissà se tutto ciò mi aiuterà un po'... Devo fare di tutto per essere più magra!».

«Ciao, sono alta 1 e 60 e peso 53 kg, non tanto tempo fa sono riuscita a digiunare per una settimana, sono dimagrita 4 kg, ma poi li ho ripresi! Mi odio, devo perdere 9-10 kg».

In internet dilagano i siti pro anoressia. Da uno di questi sono tratti questi due messaggi. Ecco anche l'inquietante «Decalogo pro-ana».

1. Chi non è magro, non è attraente.
2. Essere magri è più importante che essere sani.
3. Compra vestiti, tagliati i capelli, prendi lassativi, muori di fame, fai di tutto per sembrare più magra.
4. Non puoi mangiare senza sentirti colpevole.

5. Non puoi mangiare cibo ingrassante senza punirti dopo.
6. Devi contare le calorie e ridurre l'assunzione di conseguenza.
7. Quello che dice la bilancia è la cosa più importante.
8. Perdere peso è bene, guadagnare peso è male.
9. Non sarai mai troppo magra.
10. Essere magri e non mangiare sono simbolo di vera forza di volontà e autocontrollo.

Ci abbiamo pensato un po', prima di pubblicarli. Ma gli esperti dicono che siti di questo tipo sono molto cliccati tra i giovanissimi. Valeva la pena che anche i «grandi» li conoscessero, per alzare la guardia.

Online la mappa dei centri di cura

TREVIGLIO

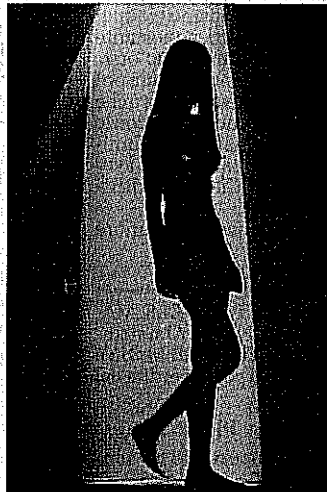
Sul sito www.disturbialimentarionline.it c'è la mappa dei centri sanitari dedicati ai disturbi del comportamento alimentare. Nella nostra provincia c'è un unico punto di riferimento, la Casa di cura Palazzolo di Bergamo. Qui, dal 7 gennaio 2003 al 31 agosto 2010 si sono rivolte 3.786 persone.

È il primo dato fornito da Angelo Amaglio, responsabile dell'area medica della Palazzolo, nel corso del convegno «Attraverso lo specchio», tenuto all'ospedale di Treviglio-Caravaggio per presentare i risultati della

ricerca sui disturbi del comportamento alimentare tra gli adolescenti della Bassa

A 914 di questi 3.786 soggetti (il 24%) è stato diagnosticato un disturbo alimentare, 377 (9,9%) sono stati indirizzati alla psichiatria, mentre 2.495 (66%) all'ambulatorio. Tra 201 giovani dai 15 ai 18 anni, «il 36,8% ha seguito il programma ambulatoriale - ha detto Amaglio -, i restanti o hanno rinunciato alla terapia o sono stati indirizzati verso un ricovero ordinario».

Il convegno è stato organizzato da Delia Pistoia, presidentessa del Soroptimist interna-



tional club di Treviglio e si è aperto con i saluti del direttore generale dell'Azienda ospedaliera Cesare Ercole, del direttore sanitario dell'Asl di Bergamo Giuseppe Imbalzano e della gouverneur di Soroptimist international Italia, Fabrizia Buzio.

Sabina Albonetti, psicologa psicoterapeuta e Gaia Colombo, biologa nutrizionista, hanno presentato la loro ricerca, voluta dal club Soroptimist per valutare i comportamenti alimentari a rischio in soggetti dai 14 ai 15 anni. In particolare sono stati isolati i ragazzi che adottano più «tattiche» antipeso: controllo delle calorie, attività fisica, uso di lassativi, vomito, diete fai da te. ■ DANIELE ZIBETTI