

24 marzo 2018

DOSSIER

A PRANZO CON IL NEMICO

Il benessere può produrre malessere?
Sì, se innesca idee ossessive
di Paola Emilia Cicerone

FARE ATTENZIONE A QUELLO che si mette nel piatto è una buona idea, purché non si esageri. Il rischio è quello di sconfinare in un'ossessione che gli specialisti chiamano ortoressia nervosa (dal greco, *orthos*, corretto, e *orexia*, appetito). È il termine in uso dagli anni '90 per indicare un'ossessione maniacale verso il cibo sano e una corretta alimentazione. «Una definizione non ancora inserita nei manuali diagnostici, ma che sta prendendo piede», spiega Silvia Ferrari, psichiatra e ricercatrice presso l'Università di Modena e Reggio. Come il disturbo che designa, lato oscuro dell'umano e legittimo desiderio di mangiare con consapevolezza e responsabilità.

Chi si fa prendere la mano rischia di finire come Carla - nome di fantasia ma storia vera - che a 14 anni ha cominciato a evitare i grassi per tenere a bada una brutta acne, arrivando a nutrirsi solo di verdure crude. O come Giovanni, che ha deciso di alimentarsi solo con frullati proteici fatti con aminoacidi puri ed è finito in ospedale gravemente sottopeso. «Bisogna evitare di interpretare come malattia comportamenti accettabili o innocue manie, ma anche di lasciarsi sfuggire segnali», spiega Ferrari. Sì, ci sono elementi che fanno squillare il campanello d'allarme: per esempio, il rifiuto dell'idea che mangiare sia un piacere, l'ossessione del controllo. Ma, soprattutto, il fatto che l'alimentazione sana diventi quello che gli psichiatri definiscono «un'idea prevalente». Un pensiero fisso di fronte al quale tutto passa in secondo piano. Eliminare i cibi considerati non salutari

è un assillo totalizzante che riempie le giornate e toglie spazio al resto. «Ciascuno individua il suo veleno», spiega Sara Bertelli, psichiatra e presidente dell'associazione Nutrimente Onlus. C'è chi evita come la peste grassi saturi, zuccheri o carboidrati, chi s'impegna per sfuggire a residui di pesticidi e Ogm o controlla la tracciabilità di ogni alimento. Si tratta in genere di giovani adulti, istruiti e con un reddito che permette di correre dietro a mode e diktat alimentari. Soprattutto donne, ma anche uomini, «e a volte», ricorda Ferrari, «specie nei maschi l'ossessione per il cibo sano va di pari passo con quella per la forma fisica». La persona ortoressica in genere è snella, e corre semmai il pericolo di dimagrire troppo.

Però, attenzione: l'anoressia è un'altra cosa. E non solo perché chi ne soffre nasconde i propri rituali, mentre chi mangia sano cerca di far proseliti, e a volte d'imporre le regole alla famiglia. E può succedere che per mangiar bene si rinunci alla convivialità, alle uscite con gli amici. Nei casi gravi la giornata ruota intorno al cibo, ogni acquisto è preceduto da un esame delle etichette, e c'è chi mangia solo alimenti cucinati nelle proprie pentole. E quando non si mangia, si parla solo o quasi di che cosa si deve - e soprattutto non si deve - mangiare. Uno stile di vita intrusivo e pervasivo, che somiglia a quello di chi soffre di un disturbo ossessivo compulsivo, «con la differenza che chi ha idee ossessive in genere se ne rende conto», osserva Ferrari, «mentre l'ortoressico pensa di essere nel giusto». Spinto dalla generale passione

per il cibo, e ancor più dalla moda di test per individuare intolleranze vere o presunte: «Oggi abbiamo più strumenti per indagare. Ma non è facile verificare la validità delle informazioni che ci arrivano», racconta Ferrari. Per questo, alcuni studi indicano che spesso chi soffre di ortoressia frequenta assiduamente nutrizionisti e dietologi. E cerca di riprendere il controllo della propria vita facendo «la cosa giusta». «Chi è ossessionato dal regime sano sente di occuparsi di se stesso», spiega Bertelli. «Percepisce di puntare a un obiettivo tutto sommato raggiungibile, e grazie all'ipercontrollo sente aumentare l'autostima».

L'altra faccia della medaglia è l'ansia che si scatena quando non si riesce a mangiare come si vorrebbe: «Chi si alimenta in modo sano ma equilibrato sa che non succede niente se ogni tanto si concede uno strappo», osserva Bertelli. «Mentre chi entra nell'ossessione non è più libero di fare eccezioni, se sgarra va nel panico, si sente sporco». E finisce per ammalarsi perché sta troppo attento alla salute. Si tratta di certezze difficili da incrinare, «anche se oggi molti nutrizionisti capiscono quando dietro alla richiesta di una dieta sana c'è un disagio, e a volte collaborano con uno psicoterapeuta», dice Ferrari. Conferma Bertelli. «Questi disturbi si possono affrontare. Ma non da soli. Bisogna chiedere un supporto psicologico e riscoprire la libertà nell'alimentazione». ■

