

17 ottobre 2016

starbene **attualità**

L'ANORESSIA

non è più di MODA

Contrordine dalle passerelle milanesi: basta con le modelle-grissino. Per arginare il rischio-emulazione

di Rossella Briganti

Addio modelle anoressiche? L'ultima fashion week milanese ha visto sfilare sulle passerelle top meno filiformi del solito. L'intento dichiarato: non alimentare lo spirito di emulazione di milioni di ragazze sul filo dell'anoressia, che rincorrono modelli di fisicità "all'osso" a tutto discapito della salute.

le leggi per prevenirla

In questo la Francia è all'avanguardia. Risale al dicembre 2015 la legge varata dal parlamento di Parigi che vieta alle maison di far sfilare o fotografare in campagne pubblicitarie modelle che non abbiano presentato un certificato medico attestante la famosa "sana costituzione" e un body mass index (il BMI, ottenuto dividendo il peso, in chilogrammi, per il quadrato dell'altezza, in metri) non inferiore a 18. Stesso giro di vite anche per le mannequin israeliane, oggi molto richieste, che devono certificare il proprio indice di massa corporea per conquistare passerelle e scatti d'autore. «È importante non veicolare immagini di corpi eccessivamente scarni, per tutelare le ragazze dal rischio di emulazione, sempre presente nella fascia di età che va da 13 a 25 anni», spiega la dottoressa Sara Bertelli, psichiatra a Milano e presidente dell'Associazione Nutrimente, una onlus fondata tre anni fa allo scopo di prevenire la cura dei disturbi del comportamento alimentare. «L'attenzione ossessiva al peso e la ricerca di un modello di perfezione fisica spingono sempre più giovani a seguire diete da capogiro, a praticare un'attività fisica eccessiva e a fare uso di pillole anoressizzanti che mandano in tilt l'equilibrio neuroendocrino in un momento in cui è importante avere tutti gli ormoni a posto. Per questo occorre non veicolare messaggi off limits, attraverso il mondo della moda, della danza e dei social media».



L'italiana Elisa D'Ospina e la francese Victoire Maçon Dauxerre, ex modelle, hanno raccontato la loro lotta contro l'anoressia nei due libri qui sopra.



Irina Shayk, formosa icona della moda russa, sulle passerelle milanesi.

le terapie più efficaci

In attesa che anche l'Italia, come ha più volte dichiarato il ministro della salute, adotti misure di prevenzione dell'anoressia, quali sono le terapie più efficaci per questa malattia che mina il corpo (e la mente) delle più giovani? «Chi è seguito da un centro, pubblico o privato, specializzato nella cura dei disturbi del comportamento alimentare beneficia di un approccio multidisciplinare che riunisce al tavolo almeno quattro figure: lo psichiatra, l'internista, lo psicoterapeuta e la dietista», puntualizza la dottoressa Bertelli. «A questo panel di specialisti si possono affiancare il ginecologo e l'endocrinologo, in base alla gravità della malattia. L'équipe elabora un piano terapeutico che

STARBENE

17 ottobre 2016

La top americana Gigi Hadid.



novità: guarisci con l'elettricità

>SI CHIAMA TDCS (transcranial direct-current stimulation) ed è una tecnica di neurostimolazione cerebrale non invasiva, già impiegata con successo per la cura della depressione. Puntualizza il dottor Pablo Zuglian, psichiatra e dottore di ricerca in neuroscienze presso il centro Argo di Milano. «Vengono applicati due elettrodi sopra le tempie, in corrispondenza della corteccia prefrontale dorso-laterale, direttamente coinvolta nei disturbi del comportamento alimentare quali anoressia, bulimia e binge eating disorder (le abbuffate compulsive). In modo impercettibile, vengono inviate per 20 minuti delle correnti a bassa intensità (1 milliampere) che hanno lo scopo di modulare quest'area del cervello, spesso ipereccitata (anoressia) o ipoeccitata (bulimia)». Funziona? Pare di sì. Uno studio pubblicato nel 2014 sulla rivista scientifica *Clinical Neurophysiology*, condotto dal dipartimento di psichiatria dell'università di Tubingen (Germania) insieme all'università di Asiat (Egitto), dimostra che bastano dieci sedute (una al giorno), per ridurre comportamenti ossessivi tipici delle anoressiche quali pesarsi 5 volte al giorno».

1 le italiane ossessivamente alla ricerca di una magrezza "patologica"

13-25 **milione** **anni**

la fascia d'età in cui l'anoressia nervosa miete più vittime

prevede sempre dei farmaci (antidepressivi, antipsicotici a basso dosaggio e stabilizzanti dell'umore), utili a ridurre i sintomi associati all'anoressia, come gli attacchi di panico o il disturbo ossessivo-compulsivo che porta il rapporto con il cibo "fuori controllo". A questa terapia di fondo si possono aggiungere dei sintomatici, da usare al bisogno per tenere a bada l'ansia o l'insonnia».

gli approcci psicologici vincenti

«L'esperienza clinica conferma l'efficacia della **terapia cognitivo-comportamentale** che, in sedute individuali o di gruppo, mira a sostituire le immagini e le emozioni che sostengono i comportamenti con idee di fondo corrette», spiega Sara Bertelli. «L'ideale è integrarla con una terapia sistemico-familiare, perché tutti i membri della famiglia sono coinvolti». Più nuovo è l'**Emdr** (eye movement desensitization and reprocessing), un metodo

che utilizza i movimenti oculari, eseguiti sotto la guida di un esperto formato in questo tipo di trattamento. «Anoressia e bulimia manifestano un disagio profondo e "antico", nato all'interno di relazioni o eventi traumatici non elaborati», spiega il dottor Sergio De Cillis, psicoterapeuta Emdr, collaboratore del centro di psicoterapia, psicologia e neuroscienze Argo di Milano. «Tale metodica consente di accedere rapidamente ai ricordi associati ai traumi, spesso rimossi, elaborandoli e riducendo di riflesso il comportamento alimentare disturbato».



Adriana Lima, top model e attrice brasiliana, a Milano ha sfilato per Versace.