VERO SALUTE

GENNAIO 2016

ALLARME EMULAZIONE *modelle*

L'eccessiva ricerca della perfezione corporea può indirizzare le adolescenti verso diete sbagliate, esercizio fisico eccessivo e utilizzo di inibitori della fame. Forse è opportuno applicare anche in Italia delle misure preventive anti-anoressia

servizio di Sara Giannerini, con la consulenza del dottor Alberto Benetti, specialista di medicina interna e socio dell'Associazione Nutrimente Onlus

Anoressia. Questo grave e serio disturbo, che ha spesso esiti gravissimi, viene ricondotto a molteplici cause. Le principali sembrano essere l'alta esposizione a modelli di fisicità eccessivamente magri e immagini corporee di ragazze filiformi.

I dati rilasciati dalla *World Health Organization* parlano chiaro: questi disturbi sono la seconda causa di morte per le adolescenti dopo gli incidenti stradali. Ecco perché Nutrimente Onlus, Associazione per la cura e la prevenzione dei disturbi alimentari, sostiene a gran voce che anche l'Italia come la Francia, inizi a pensare di adottare misure "anti-anoressia", per contrastare la piaga dei Disturbi del Comportamento Alimentare (Dca).

MAGRO È BELLO, GRASSO È BRUTTO

La società impone, con i suoi modelli di perfezione e bellezza del corpo femminile dove "magro è bello", uno stress notevole sulle nuove generazioni. Le ragazze sono sotto pressione, e spesso anche le loro madri, che incitano alle diete ragazze recalcitranti e un po' grassottelle. Inoltre vi sono professioni come la modella, in cui si inculca l'idea ossessiva del peso e della dieta rigida per mantenere un corpo filifor-

FOUND!

VERO SALUTE

GENNAIO 2016

19-21 ANNI: QUESTA È LA FASCIA D'ETÀ PIÙ COLPITA

Ben il 47 per cento delle ragazze appassionate di moda cerca di emulare lo stlle di vita delle top model. Quali sono le fasce d'età più colpite e si può parlare di malattia moderna?

▸ **Secondo gli esperti nel 24 per cento dei casi la fascia più colpita è quella che va dai 19 ai 21 anni, seguita dalla fascia di età tra 15 ai 18 anni (21 per cento) e dai 22 ai 25 anni (14 per cento).** Si tratta di una ricerca ossessiva di un ideale di magrezza non sano, dovuto anche a scelte discutibili dei colossi della moda che talvolta tendono a stereotipare le donne mostrandole come "angeli" di perfezione.

▸ **L'Anoressia nervosa (AN) è un disturbo antico**: le prime descrizioni sistematiche di questa malattia risalgono al Medioevo e riguardano donne che volontariamente rifiutavano il cibo e gli altri bisogni "terreni" come forma di elevazione verso il Signore. Anche in alcuni testi di medicina dell'antica Roma è descritta una patologia sovrapponibile alla moderna anoressia. Da quanto detto si potrebbe intendere che l'anoressica rifiuta il cibo: in realtà non è proprio così. È più corretto dire che chi ne soffre esercita un esasperato controllo su quello che mangia, scegliendo ciò che appare relativamente povero di calorie, ma interessandosi poco della composizione dell'alimento stesso, quindi sottovalutando la qualità del cibo.

COSA SONO I DCA?

I disturbi del comportamento alimentare (DCA) sono complesse malattie mentali che portano, chi ne è affetto, a vivere con l'ossessione del cibo, del peso e dell'immagine corporea. Il peso, tuttavia, non è un marcatore clinico imprescindibile di questo tipo di patologie, perché anche persone di peso corporeo normale possono esserne affette. I disturbi del comportamento alimentare possono compromettere seriamente la salute di tutti gli organi e apparati del corpo (cardiovascolare, gastrointestinale, endocrino, ematologico, scheletrico, sistema nervoso centrale, dermatologico eccetera) e portare alla morte. Colpiscono con più frequenza le giovani donne e tendono a essere molto mutevoli, anche nello stesso individuo. L'età di esordio si è abbassata e non è raro ormai trovare forme di disturbi del comportamento alimentare anche tra bambini e pre-adolescenti. Se ne distinguono quattro tipi principali:

- ✔ **anoressia nervosa**
- ✔ **bulimia**
- ✔ **binge eating** (disturbo da alimentazione incontrollata)
- ✔ **altre forme**, disturbi sottosoglia, forme ibride ed Ednos (disturbi alimentari non altrimenti specificati o disturbi del comportamento alimentare-Nas).

(fonte www.salute.gov.it/)

me. Ma quale influenza hanno le top model sulle giovani teenager italiane? Secondo gli esperti la continua esposizione a modelli di fisicità troppo magri o filiformi, espone una ragazza su 2 (47 per cento) a un forte rischio emulazione, ovvero un'attenzione particolare al cibo e al corpo che può trasformarsi in un'ossessione. Il peso diventa così il parametro di valutazione del proprio valore personale e in tale condizione la pressione mediatica può avere un effetto sull'insorgenza di comportamenti alimentari patologici.

COME SI TUTELANO IN FRANCIA

«I dati rilasciati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità mettono in allarme l'universo adolescente, ma soprattutto i contesti come il mondo della moda e della danza. Sono molti i Paesi che hanno preso provvedimenti in tal senso: Israele per primo e di recente la Francia con la legge che obbliga le case di moda a richiedere un certificato medico alle modelle che ne attesti la buona salute e un sano rapporto peso/altezza. Queste misure mandano

» IL 5 % DELLE RAGAZZE DI 15-18 ANNI PUÒ PRESENTARE QUALCHE DISTURBO COLLEGATO ALL'ALIMENTAZIONE

» 9 A 1 È IL RAPPORTO TRA UOMINI E DONNE CON PROBLEMI NUTRIZIONALI, MA IL NUMERO DEI MASCHI È IN CRESCITA SOPRATTUTTO IN ETÀ ADOLESCENZIALE E PRE-ADOLESCENZIALE

» 0,0-0,9% È LA PREVALENZA DELL'ANORESSIA NERVOSA NELLE DONNE DI ETÀ COMPRESA TRA I 12 E I 22 ANNI

FOUND!

VERO SALUTE

GENNAIO 2016

ESORDIO: COME RICONOSCERE I CAMPANELLI D'ALLARME

Secondo una ricerca del Ministero della Salute, diretta dalla dottoressa Laura Dalla Ragione, quello che preoccupa particolarmente è l'abbassamento dell'età di esordio dei DCA (disturbi del comportamento alimentare), fino a interessare i bambini. Tra di loro si registra una prevalenza pari a circa l'1 per cento di anoressia nervosa (AN) e bulimia nervosa (BN). Ci sono comunque dei campanelli d'allarme che non andrebbero sottovalutati per intervenire in modo tempestivo ed efficace. A tal fine è anche importante sapere quali sono i principali predittori di queste patologie:

✔ **il perfezionismo clinico**, ovvero la continua ricerca di performance migliori prima di tutti da se stessi e poi dagli altri, è presente nel 75 per cento dei casi di anoressia;

✔ per il 38 per cento l'esordio precoce della malattia è collegata a **eventi traumatici** (in particolare abusi o molestie sessuali);

✔ **nel periodo dell'infanzia**, possono verificarsi altri disturbi che precedono la vera e propria patologia, come i disturbi selettivi dell'alimentazione (38 per cento) e la disfagia psicogena (27 per cento).

un messaggio molto importante, che è quello di tutelare i soggetti più vulnerabili da un'esposizione elevata di magrezza non salutare», afferma la psichiatra Sara Bertelli, presidente dell'Associazione Nutrimente Onlus.

ANCHE I MASCHI SONO A RISCHIO

«Le leggi anti-anoressia sottolineano l'esistenza di un problema e vanno nella direzione di prevenzione e tutela della popolazione a rischio (giovani, modelli, danzatori con personalità particolarmente vulnerabili alla prestazione e al giudizio altrui). Anche l'Italia è favorevole a prendere misure di prevenzione condivise contro l'anoressia nei settori più a rischio (o con popolazioni più a rischio) per contrastare il problema dei disturbi alimentari legati al contesto moda», continua la specialista. I ricercatori, come la dottoressa Lukács-Márton Réka della *University of Transilvania* hanno rivelato che, dove l'attenzione al corpo e la ricerca di una "perfezione" fisica risultino fondamentali per il contesto, è più facile che la persona ricorra a diete, eccessivo esercizio fisico o eventuale utilizzo di inibitori della fame, lassativi e diuretici. Ma se fino a pochi anni fa erano considerate patologie solo femminili, secondo la *World Health Organization*, oggi sono diffuse anche tra i maschi (10 per cento), soprattutto nelle nuove forme dell'ortoressia (ossessione da alimentazione sana) e vigoressia (ossessione per il volume muscolare).

LE CONSEGUENZE SONO GRAVI

Secondo gli esperti la ricerca della perfezione fisica che cosa provoca nelle adolescenti?

▸**Spinge le ragazze verso diete sbagliate**. Il nostro organismo è un sistema dinamico, complesso e intransigente, che per mantenersi in buona salute richiede un perfetto equilibrio dei nutrienti che immettiamo con l'alimentazione. La carenza di uno o più nutrienti può condizionare l'intero sistema che potrebbe stentare a svolgere le sue funzioni e cioè fornire energia, costruire e riparare tessuti, regolare i processi metabolici. «Con l'eliminazione di alcuni alimenti che si ritengono potenzialmente dannosi si corre il rischio di carenze vitaminiche e di oligoelementi che, nel tempo, possono dare sintomatologie spesso vaghe e difficili da ascrivere a una patologia specifica», afferma il dottor Alberto Benetti, specialista di medicina interna e socio dell'Associazione Nutrimente Onlus.

▸**Al secondo posto si posiziona l'esercizio fisico eccessivo**, ovvero il voler strafare per restare in forma. È noto da tempo come un'attività fisica eccessiva sia correlata a notevoli effetti negativi, con ripercussioni su tutto l'organismo. Al contrario un esercizio adeguato produca benefici a livello di vari organi e apparati.

▸**L'utilizzo di inibitori della fame, lassativi o diuretici** è un'altra conseguenza dell'ossessione per la propria forma fisica. L'utilizzo di medicinali è visto come una scorciatoia che in molti casi permette alle ragazze di perdere peso mediante dei metodi che rischiano di rovinare anche la salute della persona. Una moda ristretta? Nient'affatto. Come afferma il dottor Benetti, è in preoccupante aumento sia l'assunzione di integratori che interferiscono con il metabolismo basale, sia il mercato parallelo di lassativi e di quegli pseudo-farmaci che facilitano la riduzione del peso, aumentando il consumo calorico e agendo di conseguenza anche a livello del sistema nervoso centrale.

CURVY: LA PRIMA SOLUZIONE

Tutto questo ha spinto quindi l'Associazione Nutrimente Onlus Milano a richiedere di adottare misure "anti-anoressia", per contrastare la piaga dei Disturbi del Comportamento Alimentare. E già si sono visti i primi cambiamenti. Nel contesto della moda infatti si parla sempre più spesso di modelle "curvy", ovvero dalle forme che non corrispondono ai canoni di fisicità imposti dal mondo della moda, ma che si avvicinano maggiormente alle misure reali delle donne. Donne che mandano un messaggio di accettazione del proprio corpo e di salute. L'orgoglio "curvy", come è stato definito, promuove il messaggio che per fare la modella prima di tutto ci vuole un fisico idoneo e sano. ■

FOUND!

VERO SALUTE

GENNAIO 2016

IN FRANCIA LA LEGGE OBBLIGA TUTTE LE CASE DI MODA A RICHIEDERE ALLE RAGAZZE CHE VOGLIONO SFILARE IN PASSERELLA UN CERTIFICATO MEDICO CHE NE ATTESTI LA BUONA SALUTE E UN SANO RAPPORTO PESO/ALTEZZA

5 CONSIGLI PER TENERE I TUOI FIGLI LONTANI DAI DISTURBI ALIMENTARI

COME TENERE I FIGLI ADOLESCENTI LONTANI DA OBESITÀ, ANORESSIA E BULIMIA? SEGUENDO I CINQUE CONSIGLI FORNITI DALL'*AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS*. FONTE *WWW.WEST-INFO.EU*

1 Non incoraggiare le diete drastiche perché sono all'origine dei disturbi alimentari. Secondo le ultime stime dell'AAP, infatti, i ragazzi che seguono regimi alimentari restrittivi sono 18 volte più esposti ai rischi, rispetto a chi non li segue, di incappare nell'anoressia.

2 Cercare di pranzare e cenare sempre insieme ai figli. In questo modo, li si abitua a comportamenti alimentari corretti. Che prevedono, tra le altre cose, l'assunzione regolare di porzioni di frutta e verdura.

3 Non insistere con i consigli sul peso perché vengono percepiti negativamente dai ragazzi. Spingendoli a mangiare male per l'ansia, la vergogna, o per dispetto.

4 Non scherzare, né offendere sui chili di troppo o sull'eccessiva magrezza. Ed evitare che anche amici e conoscenti lo facciano. Perché, come dimostrato dall'AAP, causa una ferita che spinge all'assunzione di comportamenti alimentari sbagliati anche in età adulta.

5 Promuovere tra i figli l'importanza dello sport e della sana alimentazione senza mettere loro pressioni. È stato dimostrato che in questo modo i teenager sono meno ansiosi, hanno una percezione meno distorta del loro corpo e ne sono più soddisfatti rispetto ai figli di chi insiste con dieta e privazioni.

FOUND!