

FIOCCO LILLA CONTRO I DISTURBI ALIMENTARI

[Rispondi](#)

Da quando è stata istituita la **Giornata del fiocchetto lilla** il giorno 15 Marzo, volta a sensibilizzare l'opinione pubblica sui Disturbi da Comportamento Alimentare (DCA), molti sono gli interventi promossi sul territorio nazionale, incontri, dibattiti per arginare quella che pare una vera epidemia sociale, specie tra i giovanissimi; quest'anno 2022 non ha fatto eccezione.

La Regione Lombardia è tra i promotori di eventi ed iniziative; attualmente in Italia si stima soffrano di tali disturbi 3 Milioni di persone, il 90-95% sono donne, ed anoressia-abulimia sono la seconda causa di morte nella fascia d'età tra i 12 ed i 25 anni. Un problema quindi importante.

Dall'inizio pandemia Covid i casi sono pure aumentati di circa il 30% e, purtroppo, solo il 10% di coloro che ne sono affetti, chiede aiuto, tendendo invece a minimizzare il problema, a nascondere e a convivere; trattasi di **malattie subdole, che si insinuano mediante meccanismi psico-biologici** in molti casi agevolati o indotti dagli stessi social network. In particolare pare che su Instagram, alcuni gruppi apparentemente innocui, di fatto andando poi ad approfondire, propongano ai fruitori (per lo più, adolescenti) modelli estetici distorti e/o vite patinate, agevolando così il senso di frustrazione.

Se ne è parlato i giorni scorsi in un **evento dedicato al benessere ed alla sana alimentazione presso lo showroom COLMAR a Milano**, che ha visto alternarsi esperti psicoterapeuti, nutrizionisti, dietisti, psicologi ed istruttori yoga, a cura del progetto Peso Positivo e dell'associazione Nutrimente, che hanno gestito gli ospiti mediante prenotazioni, per non creare affollamenti, e proposto anche sessioni di yoga e meditazione.

Il progetto Peso Positivo, ideato da ragazze che sono passate attraverso i DCA e li hanno sconfitti, comprende sia lezioni e tavole rotonde nelle scuole, sia l'uso positivo dei social-network proprio per raggiungere i target di persone che potrebbero esserne interessate ed offrire una Community Digitale dai contenuti competenti e costruttivi, per coinvolgere oltre agli insegnanti, i giovani ed il loro contesto familiare.

Allo stesso tempo nel corso della giornata, si sono messi in guardia gli ospiti dalle eventuali storture di certi cosiddetti esperti dietisti e nutrizionisti: "I percorsi devono essere gradualmente e gli obiettivi concretamente raggiungibili" hanno sottolineato le dott.sse Di Carlo e Turchetto; e - come espresso da alcune giovani tra il pubblico - bisogna imparare a perdonarsi ed accettarsi, sulla strada di una maggiore consapevolezza e del volersi bene.