

Quando essere magra diventa un'ossessione

I disturbi del comportamento alimentare sono curabili. Occorre però affrontarli subito.

“Specchio, specchio delle mie brame, chi è la più magra del reame?” Se ti sorprende a rivolgerti questa domanda e a risponderti: “Vorrei esserlo io!”, allora rischi di trovarti invischiata in una gara spietata verso un traguardo tanto sottile da essere invisibile. Negli Stati Uniti, dove la gente diventa sempre più obesa per le cattive abitudini alimentari prevalenti, ben il 5 per cento dei giovani tra i 18 e i 24 anni è addirittura sottopeso. Sono i mezzi di comunicazione di massa a diffondere l'idea che essere molto magri renda più attraenti e desiderabili.

È triste ma è così.

Gli ideali di bellezza che ruotano intorno a un'estrema magrezza sono non solo scorretti ma anche irrealistici. Per rimanere alle statistiche degli Stati Uniti (Paese in cui prestano grandissima attenzione a questo problema), la donna media è alta un metro e 62 e pesa 74 chili! Nella maggioranza dei casi, invece, le modelle da passerella sono alte un metro e 80 o poco meno, e pesano tra i 54 e i 56 chili. Certo, esistono donne magre per natura, ma

moltissimi di quei corpi ultrasottili (se non quasi tutti) sono diventati così passando attraverso diete sfibranti e un'attività fisica svolta in maniera irrefrenabile. Anche tu sei sempre a dieta, ti sottoponi in continuazione a esercizi fisici per potenziare il tuo corpo e non sei mai soddisfatta dei risultati, quali che siano? Ebbene, non sei affatto sola. Secondo alcune stime, qualcosa come il 60 per cento delle adolescenti fa uso di prodotti “poco salutari” per tenere sotto controllo il proprio peso, e addirittura un quinto delle ragazze sotto i vent'anni ricorre a metodi “non salutari”, come i diuretici (le famose water pills), le pillole dietetiche, il vomito autoindotto, i lassativi, oppure salta sistematicamente i pasti.

Pensi che non riuscirai mai a essere magra abbastanza? E il tuo indice di massa corporea dove si colloca? Al di sotto del fatidico 19? Fin dove sei disposta a spingerti nella tua aspirazione alla magrezza? Sei capace di arrestare questo ciclo pericoloso per la tua salute? Se la risposta è no, forse soffri di un disturbo del comportamento alimentare. Questi disturbi (vengono chiamati anche “disordini” o “disfunzioni”) sono così complicati che con ognu-

no di essi si potrebbero riempire interi libri (e molti esperti li riempiono!). Hanno tutti origini emotive, fisiche e ambientali che si combinano tra loro con modalità tanto uniche quanto siamo unici noi. Ogni disturbo presenta i propri sintomi e comporta le proprie conseguenze nel tempo, ma non tutte le persone vivono la malattia allo stesso modo; anche perché molte di loro soffrono di più di un disturbo alla volta, e reagiscono diversamente a cure diverse. Quando si parla di disturbi del comportamento alimentare, è impossibile sia generalizzare che riuscire a trattarli in poche frasi, ma le informazioni che seguono possono aiutarti a dare un nome a un problema che ti assilla.



Anche le diete ingrassano

Le adolescenti che seguono diete per dimagrire hanno TRE VOLTE più probabilità di ritrovarsi sovrappeso a vent'anni. Perché? Le ragioni sono numerose, ma la principale è che mangiare troppo poco per un periodo di tempo prolungato affama il corpo e fa scattare le sue difese per sopravvivere, con il risultato di rovinare il metabolismo. Quando il cibo viene consumato da una persona in salute e con un metabolismo normale, il corpo cerca di usare il massimo di calorie nel minor tempo possibile. Nel caso invece di una persona che non ha mangiato a sufficienza per troppo tempo, il suo metabolismo diventa “timoroso” di non avere abbastanza per sopravvivere, e perciò rallenta il proprio funzionamento nel tentativo di immagazzinare quante più calorie può per il futuro. Purtroppo, anche dopo aver ricominciato a nutrirsi normalmente, il corpo potrebbe non “credere” più di aver superato il pericolo e quindi non tornare più a comportarsi normalmente. La conclusione è che far vivere il corpo nelle privazioni di una dieta può anche far dimagrire oggi, ma a lungo andare le cattive abitudini prese renderanno molto, molto difficile riuscire a mantenere il peso raggiunto.

ANORESSIA

Quel che fanno le anoressiche non è altro che condannarsi a morire di fame; ai loro occhi, infatti, il loro corpo non è mai abbastanza magro. Oltre a essere causa di un'estrema perdita di peso, l'anoressia può provocare l'interruzione del ciclo mestruale, una sensazione ininterrotta di freddo, l'alterazione permanente del metabolismo, e anche far crescere un fine strato di peluria su tutto il corpo e sulla faccia. Chi è malato di anoressia può anche finire all'ospedale con un attacco di cuore o con danni al fegato e ai reni.

Queste e altre complicazioni altrettanto serie, se vengono lasciate troppo a lungo senza l'assistenza di un medico possono uccidere il malato, come è capitato a tante modelle e atlete famose. Circa il 10 per cento delle persone a cui viene diagnosticata l'anoressia muore in conseguenza diretta di essa.

BULIMIA

Le persone bulimiche si abbuffano con quantità enormi di cibo e poi si svuotano il corpo provocandosi il vomito o prendendo lassativi. La malattia non ha alcuna relazione con il fisico di chi ne è affetto: una persona bulimica può essere indifferentemente sottopeso, normopeso o sovrappeso. La bulimia può rendere secche le labbra e la pelle, corrodere i denti (i succhi gastrici attaccano lo smalto), rompere i vasi sanguigni intorno agli occhi, lacerare l'esofago (a causa dei continui sforzi provocati dal vomitare), danneggiare permanentemente il metabolismo, il fegato e i reni, indebolire il cuore e provocare altri danni molto seri, fino alla morte. Non esistono statistiche precise in merito a questa malattia, che per buona parte dei casi si sviluppa quasi interamente tra le mura delle abitazioni e troppo poco spesso vede intervenire i medici. Alcuni studi però hanno avanzato l'ipotesi che almeno il 4 per cento delle diciottenni abbia attraversato un periodo di bulimia, e qualcuno crede che tale percentuale debba essere alzata fino al 18 per cento.

ALIMENTAZIONE INCONTROLLATA

Chi soffre di questo disturbo (conosciuto anche con il nome di "abbuffata compulsiva") tende ad abbuffarsi con quantità enormi di cibo fino a non poterne più. A volte, dopo cerca di espellerlo (diventando così bulimico), ma sono molti coloro che invece non se ne liberano affatto. A causa della costante assunzione di calorie in eccesso, a meno che non siano fanatiche delle diete estreme o si dedichino irrefrenabilmente alle attività fisiche, molte di queste persone

tendono a essere obese o perlomeno sovrappeso. Si pensa che circa il 3 per cento delle donne soffra di questo disturbo, un dato che lo renderebbe più diffuso dell'anoressia e quasi altrettanto comune della bulimia.

IPERFAGIA COMPULSIVA

Essere affetto da questo disturbo significa essere drogati di cibo. Non c'è quantità di cibo o frequenza dei pasti che sia soddisfacente, perché queste persone non mangiano per sentirsi fisicamente piene. L'esigenza di mangiare in questo modo di solito deriva dal tentativo di soddisfare una fame emotiva. Una persona che soffre di iperfagia compulsiva ha bisogno di mangiare ogni volta che si sente stressata, nervosa, sola, emozionata, annoiata.... Qualsiasi mutamento emotivo può essere una scusa per mangiare. Di solito queste persone sono sovrappeso oppure obese, e per loro smettere di mangiare troppo è tanto difficile quanto per una persona anoressica lo è mangiare abbastanza.

COSA POSSO FARE?

Ti riconosci in una delle descrizioni precedenti, anche soltanto un po'? Se la risposta è sì, per quanto sia duro ammetterlo, devi chiedere IMMEDIATAMENTE aiuto. Se affrontati all'inizio, i disturbi del comportamento alimentare e tutte le complicazioni che ne derivano sono curabili; ma se non ti fai aiutare il più presto possibile, il problema si trasforma in una spirale inarrestabile che può provocare danni permanenti. Oltre a rovinarti il metabolismo, i disturbi trascinati troppo a lungo possono giungere a provocare paralisi, danni alle ossa e alla dentatura, problemi di cuore, perdita di fertilità e perfino la morte. Se hai uno di questi disturbi, NON TE NE DEVI VERGOGNARE. Milioni di giovani donne si trovano nella tua stessa condizione, eppure molte di loro, proprio a causa della vergogna, evitano di chiedere aiuto.

Ammettere di avere un problema del genere può spaventare e provocare imbarazzo, e invece dovresti essere orgogliosa di te stessa, perché in questo modo riprendi il controllo del tuo corpo, della tua mente e della tua salute. Al momento di chiedere aiuto, il tuo medico è un buon punto di partenza e senza dubbio sarà in grado di indirizzarti nel modo migliore. In quasi tutte le regioni esistono centri convenzionati dove personale competente accoglie le persone affette da questi disturbi e le aiuta ad affrontarli e superarli. Ma se ancora non ti senti pronta ad affrontare una terapia che ti faccia guarire, comincia almeno a parlarne con un adulto di cui ti fidi. Le persone disposte ad aiutarti sono tante, e permettere loro di aiutarti è molto più facile di quanto credi.

