



di Daniela Gioria

# II DISTURBI ALIMENTARI

**ANORESSIA, BINGE EATING, BULIMIA: IL RAPPORTO CON IL CIBO RISCHIA A VOLTE DI PROVOCARE PROBLEMI E CHI PRATICA ATTIVITÀ SPORTIVA PROFESSIONALE È PARTICOLARMENTE VULNERABILE. «BISOGNA SEMPRE PREVEDERE PICCOLE TRASGRESSIONI ALIMENTARI PIACEVOLI CHE PERMETTANO ALL'ATLETA DI EVITARE GRANDI TRASGRESSIONI E RIGIDITÀ OSSESSIVA»**



L'ospite di questo mese è la dottoressa Roberta Milanese, psicologa, psicoterapeuta e coach nel campo della scienza della performance e coaching strategico, ricercatrice associata e docente al Centro di Terapia strategica di Arezzo e autrice di numerosi libri sui temi della risoluzione di problematiche legate al campo del mentale e sul potenziamento delle risorse umane. Fra i numerosi temi dei suoi libri ("Le prigionie del cibo", "Alimentazione: falsi miti e inganni del marketing") c'è quello dei disturbi alimentari, con particolare attenzione e sul modo di trattarli con l'approccio breve strategico che vanta la best practice del settore.

**Secondo la sua esperienza quanto sono diffusi i disturbi alimentari fra i giovani e quanto nella pratica sportiva professionale?**

«Purtroppo sono in continuo aumento nella popolazione giovanile, prevalentemente femminile, e si sta assistendo anche ad una progressiva diminuzione dell'età media di insorgenza. Se fino a una ventina di anni fa la maggior parte di questi disturbi iniziavano in adolescenza, negli ultimi tempi sono sempre più frequenti i casi di bambine che già a 8-10 anni iniziano a manifestare i primi sintomi. E chi si dedica alla pratica sportiva professionale, in virtù della grande importanza

che l'alimentazione riveste per la performance sportiva, risulta essere particolarmente vulnerabile al rischio di sviluppare questi tipi di disturbi».

**Quali sono i più diffusi disturbi alimentari oggi?**

«Il più noto dei disturbi alimentari, anche perché quello che produce gli effetti visibili più allarmanti, è quello dell'anoressia nervosa. La persona anoressica tende a restringere sempre di più quello che mangia, a livello sia di qualità di cibi che di quantità, producendo una graduale e inarrestabile perdita di peso che può arrivare fino a mettere a rischio la sopravvivenza.



**“ Questa fissazione per la ricerca del corpo “perfetto”, agognato e mai raggiunto, è spesso associata anche all'abuso di integratori o di sostanze dopanti e può arrivare a provocare gravi danni a livello di salute fisica**

terreno fertile in tutti quegli sportivi che curano in maniera maniacale quello che mangiano, andando alla ricerca dell'alimentazione “perfetta”. Spesso il disturbo non viene riconosciuto come tale, ma scambiato per un effetto sano della determinazione e forza di volontà che queste persone mettono in tutto ciò che riguarda la propria performance. Più frequente fra i maschi, infine, è il disturbo che è stato definito “vigorexia”, ovvero un disturbo dell'immagine corporea che porta alla ricerca continua di una maggiore massa muscolare, percepita sempre come insufficiente. Questa fissazione per la ricerca del corpo “perfetto”, agognato e mai raggiunto, è spesso associata anche all'abuso di integratori o di sostanze dopanti e può arrivare a provocare gravi danni a livello di salute fisica».

**Quali sono le maggiori resistenze che incontra nei pazienti che hanno disturbi alimentari e come riesce ad aggirarli?**

«A differenza di altri disturbi – come ad esempio quelli d'ansia di cui la persona desidera quasi sempre liberarsi – quelli del comportamento alimentare sono spesso vissuti da chi ne soffre o come un male necessario da cui non si può prescindere se si vuole ottenere il risultato desiderato (sia esso un corpo che piace o una performance sportiva eccellente) o addirittura come il raggiungimento dell'obiettivo desiderato (come nel caso dell'anoressia o dell'ortorexia). Nel caso del vomiting, poi, a tutto questo si aggiunge anche quel fenomeno per cui, dopo un po' di ripetizioni, il mangiare e vomitare si trasforma in un rituale di pura piacevolezza, a cui la persona raramente desidera rinunciare. I DCA sono quindi disturbi con una notevole resistenza al cambiamento in cui è fondamentale che il terapeuta, come prima cosa, si sintonizzi sulla percezione di chi ne soffre, evitando di squalificarlo e di cercare inutilmente di convincerlo razionalmente della disfunzionalità del proprio comportamento. Presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo abbiamo messo a punto tutta una serie

di protocolli di trattamento specifici per ogni singolo disturbo la cui peculiarità è proprio il permettere di aggirare le resistenze della persona in modo tale da guidarla efficacemente e in tempi brevi al superamento della problematica alimentare presentata».

**Cosa possono fare gli atleti e le atlete quando si rendono conto di avere delle problematiche nel controllo del cibo? E come possono comportarsi gli allenatori e i genitori quando capiscono che ci sono delle problematiche della sfera alimentare dei propri atleti e figli?**

«In entrambi i casi suggerisco di chiedere aiuto a uno specialista, che possa intervenire direttamente sull'atleta o, in aggiunta o alternativa, anche sulla sua famiglia e sugli allenatori, dando loro indicazioni su come evitare che la problematica evidenziata si strutturi in un vero e proprio disturbo».

**Come trovare un equilibrio fra i piani alimentari che gli atleti devono seguire per migliorare fisicamente ed ottenere migliori prestazioni sportive e l'evitare che si instaurino controlli troppo rigidi che possono portare allo sviluppo di un disturbo alimentare?**

«Per tutti i casi di cui abbiamo parlato vale una indicazione “preventiva” fondamentale: qualunque equilibrio alimentare, se vuole essere efficace e funzionale, deve sempre prevedere un “piccolo disordine che aiuti a mantenere l'ordine”, altrimenti l'eccesso di rigidità rischia di provocare l'insorgenza di un DCA. In altri termini, bisogna sempre prevedere la possibilità di fare piccole trasgressioni alimentari piacevoli rispetto al piano alimentare concordato, che permettano all'atleta di evitare le grandi trasgressioni da un lato, e la rigidità ossessiva dall'altro. Prendendo in prestito le parole del mio “maestro” Giorgio Nardone: “se te lo concedi potrai rinunciarvi, se non te lo concedi, sarà irrinunciabile”».

Intervista a cura di Daniela Gioria, testo a cura di Giuseppe Vercelli e Alessandro Miguel Cecilia, “Centro di psicologia dello sport e della prestazione umana - Umbro Marcaccioli” - ISEF Torino.