

Cronisti in classe 2026

QN IL GIORNO



In guerra contro il cibo: i disturbi alimentari

Un fenomeno che colpisce moltissimi giovani in Italia. Parlarne con qualcuno è fondamentale per guarire la mente e il corpo

Oltre 3 milioni di persone italiane soffrono di Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA). Un numero impressionante. I DCA non sono “diete squilibrate”, ma malattie serie e mortali, non sono certo da sottovalutare, che colpiscono soprattutto ragazze e ragazzi tra i 12 e i 25 anni, proprio nel periodo della crescita fisica e ormonale.

In Italia, secondo i dati più recenti, l'età di insorgenza si è abbassata drasticamente.

Alla base dei disturbi c'è spesso una difficoltà ad accettare il proprio corpo, accompagnata da una bassa autostima e da un senso di inadeguatezza. Il rapporto con il cibo è molto legato alla mente. Infatti nel cervello esiste un centro che regola fame e sazietà: l'ipotalamo; quando questo equilibrio si altera, anche il comportamento alimentare cambia drasticamente e diventa incontrollabile. Mangiare diventa una punizione, mettendo seriamente a rischio la salute fisica e mentale.

PSICOLOGI

Il trattamento dei Dca richiede l'intervento di équipe multidisciplinari



Tra i disturbi alimentari troviamo l'anoressia nervosa e la bulimia nervosa. L'anoressia è caratterizzata da una paura ossessiva di ingrassare e da una percezione completamente distorta del proprio corpo. Chi ne soffre si vede “troppo grande” anche quando è estremamente sottopeso. La riduzione del cibo di-

venta estrema, fino a digiuni prolungati, possono durare fino a 5 o 6 oppure, molte persone che ne soffrono possono stare una o due settimane mangiando quantità davvero minuscole di cibo che causano danni agli organi vitali, problemi neurologici, perdita di massa muscolare e un rallentamento del batti-

to cardiaco, che in alcuni casi portano alla morte. Le cause sono complesse: fattori familiari, traumi, bullismo legato al peso, ansia, depressione e isolamento sociale.

La bulimia nervosa si manifesta attraverso abbuffate incontrollate seguite da comportamenti compensatori come il vomito

Immagine simbolica che rappresenta il rapporto complesso tra mente e cibo: il pensiero diventa nutrimento

autoindotto, l'uso di lassativi o l'attività fisica eccessiva. Questi episodi avvengono spesso di nascosto e sono accompagnati da vergogna o senso di colpa. Le conseguenze fisiche includono problemi allo stomaco, infiammazioni dell'esofago e disidratazione.

Negli ultimi anni, i casi di DCA sono aumentati di oltre il 30%. L'isolamento, la solitudine e l'incertezza hanno aggravato situazioni già fragili, portando molti giovani a chiudersi in sé, sviluppando depressione e isolamento sociale. Troppo spesso questi segnali vengono ignorati o minimizzati, fino a quando la situazione diventa pericolosa. Il trattamento dei DCA richiede l'intervento di équipe multidisciplinari: psicologi, medici e nutrizionisti, per affrontare sia l'aspetto fisico che quello psicologico della malattia.

Parlare del problema e rompere il silenzio è il primo passo verso la guarigione. Il corpo non è un nemico da combattere, ma una parte preziosa di noi da proteggere.

Nessuno dovrebbe affrontare questa battaglia da solo: chiedere aiuto non è una debolezza, ma un atto di coraggio e consapevolezza.

Focus

Social e salute: l'inganno di “food challenge” e mukbang Quando lo spettacolo diventa un rischio per i giovani

La tavola dovrebbe offrire un nutrimento sicuro non un test estremo per ottenere un “like”

Le sfide alimentari estreme conosciute come food challenge, si sono diffuse principalmente negli Stati Uniti su TikTok. Esse infatti non sono solo tendenze passeggerare in cui i creatori si limitano a mangiare, ma consumano quantità spaventose di cibo. In un disperato tentativo di ottenere milioni di visualizzazioni, i creatori hanno trasformato i mukbang, (un fenomeno coreano creato per combattere

l'isolamento sociale) in uno spettacolo assurdo. Il problema sono i social media: più estremo è il contenuto, più è virale.

Per guadagnare follower, alcuni creatori alzano la posta in gioco e trascurano la propria salute per completare le sfide spesso pericolose. Questo porta diverse conseguenze, tra cui: aumento di peso accelerato, problemi digestivi, danni a organi

ORIGINE DEI GUAI

Il problema sono le piattaforme: il contenuto estremo diventa virale

vitali essenziali come il cuore, fegato e pancreas, fino a problemi respiratori e psicologici.

Queste sfide sembrano un gioco divertente per far parte della comunità, ma in realtà possono essere estremamente pericolose. Seguire questi influencer può essere dannoso per la propria salute mettendo in gioco la vita. Il cibo dovrebbe essere un nutrimento sicuro, una nostra necessità, non un test estremo di volontà per ottenere un “like” e qualche visualizzazione in più. Serve moltissima responsabilità online perché anche una cosa che sembra superficiale non lo è.

LA REDAZIONE

Scuola secondaria di primo grado “P. Verri”
Biassonò (MB). Classe 2^a C - Gruppo 1: Giorgia Moino, Martina Nappa
Anna Onesti, Clarissa Sala - Docente: Sara Dominiotto

