

# Cronisti in classe **QN LA NAZIONE** 2022 **20<sup>a</sup> edizione**



## LA REDAZIONE

### I cronisti in classe della I B



#### STUDENTI

Bencivenni Maya, Beni Alessandra, Bondi Cristiano, Calviani Pietro, Ciancio Paratore Vanessa, Corsinovi Margherita, De Bianchi Diego, Donato Giorgio, Failli Matilde, Gega Riccardo, Gonnelli Emma, Grati Giada, Kaur Navneet, Mugnai Marta, Rabatti Sara, Rossi Alice, Sani Francesco, Surico Giulia

#### INSEGNANTI

Lorenzo Puopolo  
Maria Antonietta Asaro  
Laura Salomone  
Stefano Tommasini

#### PRESIDE

Luca Decembri

## SCUOLA MEDIA GIOVANNI XXIII - TERRANUOVA BRACCIOLINI

# Convivere con i disturbi alimentari

Un'intervista per spiegare le difficoltà dei giovani nel rapporto con il cibo e come riescano a uscirne

**Qualche giorno** fa abbiamo intervistato Margherita Brescia, una ragazza di 22 anni, che ci ha parlato di come convive con il suo disturbo alimentare e di come sta cercando di uscirne. Margherita aveva solo 16 anni quando ha iniziato a soffrire di anoressia per una dieta vegetariana che si è trasformata in un digiuno prolungato. Agli occhi degli altri sembrava star bene, ma i suoi genitori si accorsero che nascondeva qualcosa. Inizialmente le faceva piacere ricevere commenti sul suo fisico più magro, ma adesso davanti alla stessa situazione si sente a disagio per quello che ha passato.

**Il suo percorso** è iniziato con un anno di ricovero in un importante ospedale pediatrico fiorentino, dove ha conosciuto ragazze e ragazzi con il suo stesso problema, per poi essere trasferita in un Centro specializzato ad Arezzo. Il suo disturbo alimentare è diventato anche un

#### IL CORAGGIO DI PARLARE

**Sono problemi spesso nascosti, ma c'è chi come Margherita rompe il silenzio**



«Ragazza allo specchio» e sotto il disegno «Idee sbagliate»

disagio sociale, per questo ha dovuto interrompere gli studi; questa scelta di conseguenza ha portato alla perdita di tutti i legami con gli amici.

**All'ospedale** una psicologa e una dietista la seguivano in una terapia alimentare. Alcuni giovani condividevano il disagio di Margherita si rifiutavano di mangiare ed erano costretti alla nu-

trizione forzata: «Una ragazza non ce l'ha fatta ed è morta a 17 anni», ci ha detto.

**L'esercizio fisico** tende a diventare una fissazione, si consumano le poche calorie ingerite e ci passiamo la parte sbagliata della malattia» racconta; inoltre ci ha spiegato che all'ospedale non ti rivelano il tuo peso, questa inconsapevolezza ti aiuta a

superare il senso di colpa per aver mangiato.

**Dopo l'ospedale**, appena maggiorenne, ha continuato il percorso entrando in Comunità. Qui ha ricostruito la sua vita sociale, ha ripreso gli studi ed è riuscita a diplomarsi alle scuole serali, grazie anche al sostegno delle persone vicine. La mattina faceva un inserimento lavorativo in un bar, scoprendo poi che quelle 2-3 di ore di lavoro si sono rivelate fondamentali nella sua vita, ancora oggi quello è il suo impiego. L'inizio del Covid ha segnato la fine del suo percorso in Comunità. Ha avuto la possibilità di passare la quarantena a casa e anche senza educatori è riuscita a non ricadere nella malattia e in quei momenti ha capito di potercela fare anche da sola. «Da un disturbo alimentare non si esce, ma si impara a convivere»: per questo continua a fare terapia una volta alla settimana e a recarsi al centro diurno per ritrovarsi con amici ed educatori. Ci ha salutato dicendo: «Mi sento alla grande perché ho un lavoro, una famiglia e mi sento indipendente, il valore che apprezzo di più». E ci ha ringraziato perché questi problemi sono diffusi e le persone tendono a nascondersi.

## Disturbi alimentari: le strutture di riferimento

### Una rete di servizi per coprire ogni emergenza Ecco a chi possono rivolgersi le famiglie

Ai dipartimenti di salute mentale si incrociano i centri di assistenza e l'attività dei distretti

**In Valdarno** i dipartimenti di salute mentale sono: il centro di salute mentale dedicato ai minori e alle loro famiglie (Ufsmia), il centro di salute mentale per l'assistenza ai maggiorenni (Ufsm) e il Servizio per le Dipendenze (SerD). Sono costituiti da un'equipe multidisciplinare (neuropsichiatra Infantile, psicologi, terapisti della riabilitazione, educatori professionali, assistenti sociali, psichiatri, infer-

mieri) che opera in stretta collaborazione con i medici di base e con i distretti e rispondono nell'urgenza anche in ospedale con attività di consulenza e ricovero. Le prestazioni ambulatoriali e domiciliari offerte sono di valutazione, diagnosi, terapia e riabilitazione funzionale.

Il servizio psichiatrico di diagnosi e cura (SPDC) assicura l'assistenza in regime di ricovero.

Il centro diurno ospita pazienti per interventi individuali e di gruppo volti a promuovere la riacquisizione di autonomie personali e sociali, la capacità di relazionarsi e socializzare, attraverso progetti individualizzati e familiari. Le comunità terapeuti-



che residenziali protette (Ctrp) sono finalizzate agli interventi terapeutico-riabilitativi in regime residenziale. Le attività dei servizi sono in rete con le scuole e con le agenzie del territorio dedicate all'età evolutiva, adolescenziale e del giovane adulto.

## Disturbi alimentari: l'esperta

### «Obiettivo? L'equilibrio a tavola»

Intervista alla nutrizionista Quali le caratteristiche delle singole diete: vegani e vegetariani, cosa cambia?

**Per dieta** si intende uno stile di vita, un comportamento alimentare derivato da tanti fattori: fisici, socio-culturali e affettivi. Il fattore psicologico è uno tra i più importanti quando si parla di alimentazione in età adolescenziale.

#### Quale è la dieta migliore?

«Una dieta bilanciata prevede l'assunzione di cinque pasti gior-

nalieri: una colazione, un pranzo, una cena e due spuntini. Questi pasti oltre al giusto apporto di macro-nutrienti è importante che forniscano anche micro-nutrienti come calcio e ferro».

#### Quale è la differenza tra dieta vegana e vegetariana?

«La dieta vegana elimina completamente qualsiasi cibo di derivazione animale; la dieta vegetariana invece, lascia alcuni derivati animali come per esempio i latticini o le uova».

È bene sapere che la dieta vegana non è equilibrata e necessita l'integrazione di micro-nutrienti. La dieta vegetariana seppur meno selettiva è necessario, soprattutto durante la crescita, che sia adeguatamente bilanciata: solo così potrà essere utile nella prevenzione e trattamento di alcune malattie.

La selettività alimentare in adolescenza è uno tra i primi campanelli di allarme per alcuni disturbi alimentari.