

Cronisti in classe 2025 QN LA NAZIONE



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana



CISPel TOSCANA



Quando il cibo è un'ossessione Nasconde stress e non accettazione

I disturbi alimentari possono condizionare la vita. Chiedere aiuto è importante
CLASSE IIIB - SCUOLA DANTE ALIGHIERI - INCISA VALDARNO

INCISA

I disturbi alimentari sono un tema sempre più presente, soprattutto tra i giovani. Durante l'adolescenza, infatti, i ragazzi affrontano un periodo di cambiamenti fisici ed emotivi: se non gestiti nel modo giusto, possono portare a problemi legati al cibo e al corpo. Dove l'immagine esteriore diventa una misura di valore, è facile cadere nella trappola di voler controllare il proprio aspetto con restrizioni alimentari o comportamenti poco salutari. Spesso nascondono difficoltà interiori più profonde, legate a ansie, insicurezze e difficoltà emotive. Il cibo non viene visto più come un bisogno e un piacere: diventa un'ossessione. Chi soffre di Anoressia ha il terrore di ingrassare anche quando il corpo è molto magro: si mangia sempre meno, si contano le calorie indebolendo il corpo, i capelli cadono, il cuore rallenta. La Bulimia fa «oscillare» tra abbuffate e senso di colpa, con mangiate incontrollate e di nascosto per poi sprofondare nella vergogna e nella paura di ingrassare ricorrendo al vomito e all'uso eccessivo di lassativi.

Il Binge Eating è spesso legato a stress e ansia o altre emozioni che non si riescono a gestire: porta ad abbuffate frequenti, ma senza l'eliminazione dal cibo. L'aumento del peso e il senso di impotenza peggiorano la situazione. I disturbi ali-



Disegno realizzato da Maizon Juan Barista e Maizon Maria Luz

mentari insorgono prevalentemente durante l'adolescenza e i motivi possono essere tanti: viviamo in un mondo in cui l'apparenza conta più di tutto, i social ci mostrano corpi scolpiti e foto ritoccate, vite che sembrano perfette. Soffrire di un disturbo alimentare sconvolge la vita di una persona, cose banali come partecipare a un compleanno o andare a mangiare una pizza con gli amici diventano motivo di forte ansia e i pensieri sul cibo occupano gran parte della giornata. È importante non sottovalutare il problema, cercare di parlarne e chiedere aiuto a familiari, amici ma soprattutto a psicologi, psi-

chiatra e nutrizionisti, che possono aiutare le persone a ritrovare un rapporto sano con il cibo e con se stessi.

I giovani spesso esitano per vergogna, a iniziare un percorso di psicoterapia, che è uno dei metodi più efficaci per aiutare chi soffre di disturbi alimentari. La terapia aiuta a riconoscere cosa scatena certe emozioni o abitudini, serve ad affrontare i pensieri negativi e a migliorare l'autostima. Superare un disturbo alimentare non è facile e può essere un percorso molto lungo, ma che porta a imparare ad accettarsi e a ritornare ad amare la vita.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA REDAZIONE

Tutti i nomi dei protagonisti

La pagina è stata realizzata dalla classe IIIB della scuola Dante Alighieri di Incisa Valdarno. Ecco i nomi dei giovanissimi giornalisti: Bartolini Matteo, Bellon Arianna, De Santi Serra Erminia, Del Duca Andrea, Di Domenicantonio Angelo, Falugiani Vanessa Elena, Favilli Dante, Formichelli Gemma, Giuliani Niccolò, Guerri Rebecca, Kilani Yasser, Li Lelouch, Maizon Juan Bautista, Maizon Maria Luz, Pagano Safira, Paloka Denis, Poggiali Jacopo, Poggiali Niccolò, Venturi Lorenzo. Docente tutor: Paola Masciullo Dirigente scolastico dell'istituto comprensivo Rignano-Incisa: Ing. Antonio Restaino



L'intervista

«Come riconoscere e curare i disturbi alimentari»

Abbiamo parlato di disturbi alimentari con le dottoresse Fornacai (dietista-nutrizionista) e Meneghetti (psicoterapeuta cognitivo comportamentale) del Centro clinico Athena, specializzato nel trattamento dei disturbi dell'alimentazione e dell'obesità a Figline e Incisa Valdarno e Firenze.

Quali sono i campanelli d'allarme?

«Quando il cibo smette di essere un piacere e diventa un'ossessione, inizi a controllarlo rigidamente: elimini certi alimenti, sal-

ti pasti e ti senti soddisfatto solo quando hai il controllo totale su ciò che mangi e sul tuo peso. Il malessere arriva se mangi più di quanto pianificato o se il peso aumenta».

Come mi accorgo che un/una amico/a sta male?

«Quando rifiuta di uscire e preferisce restare a casa per evitare di mangiare fuori, inizia a isolarsi, a preoccuparsi del cibo, del peso e dell'esercizio fisico. Il suo umore peggiora e dedica più tempo a guardarsi allo specchio e a vestirsi».

Come posso aiutarlo/a?

«Fai presente che sei preoccupata/o perché la/lo vedi cambiata/o, spenta/o. Consigliare/gli di parlare con qualcuno».

È sbagliato avere un modello di riferimento per la forma fisica?

«Se è un corpo sano, il controllo sul cibo e sull'attività fisica è positivo ed equilibrato. Ma se ci si ispira a modelle, ballerine o influencer, il desiderio di magrezza può portare a comportamenti disfunzionali e poco salutari».



Disegno realizzato da Kilani Yasser