

# Il dramma dei disturbi alimentari, quanto incide la storia familiare?

scritto da Barbara Fabbroni | 01/03/2019



**Il rapporto con il cibo non è sempre sereno, divertente e fonte di allegria. Negli ultimi anni i disagi nutrizionali sono diventati delle malattie preoccupanti che colpiscono persone di ogni età. Ma quali sono le cause che trasformano un buon piatto in un nemico pericoloso e talvolta mortale?**

Quello dei **disturbi alimentari** è un argomento spinoso e complesso, poiché si è detto tutto e il contrario di tutto con l'intento di trovare una spiegazione soddisfacente, per quanto possibile.

In realtà, i **disagi legati al cibo** rientrano in un mondo dalle tante declinazioni, foriere di interpretazioni connesse al proprio vissuto; ogni individuo che affronti questo argomento, pur non volendo, trasmette un po' la sua esperienza.

## Il legame con la madre e la storia familiare

Il cibo è l'elemento che ci lega a nostra madre fin dal concepimento, poiché è lei che ci nutre attraverso il cordone ombelicale. Venuti al mondo, il legame non si interrompe e il seno materno ci dona ristoro e nutrimento, soddisfacimento e riconoscimento. Quella che si instaura con la madre è una dipendenza fisiologica che dura fin a quando non attraversiamo la fase "**individuazione-separazione**".

Durante quel periodo di sviluppo è importante che tutto evolva con equilibrio e tranquillità al fine di creare una base sicura dove poter tornare. Se qualcosa si oscura, se si percepisce una **mancanza empatica di stare insieme**, se non c'è sintonia, se il nervosismo prende il sopravvento sulla cura e sull'accudimento del neonato, **possono insorgere fratture significative** che vanno a cementare emozioni profonde ma non positive. Così **il bisogno di sentirsi accolti e riconosciuti muta in vuoto e mancanza**.

La storia familiare rappresenta il mattone più importante nella costruzione della vita di una persona. È all'interno di quell'ambiente che l'individuo, nasce, cresce e si sviluppa, respira le emozioni, vive le esperienze più significative. Un **nucleo familiare sano e accogliente** permette uno sviluppo e una costruzione di sé altrettanto sana ed equilibrata.

## Perché sono aumentati i disturbi alimentari?

Negli ultimi anni i **disturbi alimentari** hanno popolato la vita di molte adolescenti e non solo. Il range di interesse si è allargato tanto che comprende dalle ragazze preadolescenti fino alle donne mature. Per non parlare dei disturbi alimentari che, a volte, interessano fin dai primi anni di vita, dove l'attaccamento con l'altro (in genere la madre) non risulta essere nutritivo e riconoscitivo.

Tra le **cause dell'aumento esponenziale di queste problematiche** vanno sicuramente considerati i continui messaggi lanciati attraverso le copertine, i social e anche dalla vita che ha perso la sua integrità costruendosi su **basi fragili e intrise di apparenza**. La nostra società si fonda sull'immagine e sembra che l'interiorità sia scomparsa o comunque tenuta in bassa considerazione.

Bisogna essere magri e perfetti a ogni costo! Non c'è possibilità per qualche chiletto in più e la mitica taglia 42, per le donne, ha lasciato il posto a taglie baby. Se ami mangiare, se non sei un adolescente filiforme puoi essere oggetto di bullismo e non solo.

Allora non resta che limitare il consumo di cibo al minimo indispensabile e sottoporsi a lunghissime sedute di attività fisica con il rischio di cadere nell'**anoressia** oppure sostituire più pasti con digiuni forzati dove si ingeriscono quantità di acqua tiepida per non sentire i morsi della fame.

Le stesse madri delle adolescenti di oggi appaiono in lotta continua con la bilancia, con il desiderio di fermare il tempo, con la voglia di indossare la mini gonna all'età di quant'anni.

È molto difficile, se non impossibile contrastare l'approccio superficiale basato sull'apparenza che caratterizza questa epoca. L'immagine è essenziale per esserci così come la felicità impressa nei post pubblicati sui social. È bandita la tristezza.

Questa è una popolazione di persone eternamente felici. Ma è davvero così? Siamo sicuri? Cosa si annida dietro questa falsa immagine che cerchiamo di mettere prepotentemente sotto lo sguardo dell'altro?

D'altro canto se mamma riesce a conquistare il giovane con vent'anni di meno, alle adolescenti non resta che dedicarsi alla ricerca dell'uomo maturo che le sceglie per la loro giovane età e per il fisico perfettamente armonioso e filiforme che soddisfa il proprio ego e la voglia di conquista.

## **Alcune patologie legate al cibo**

È una società triste, dove i valori e le regole hanno lasciato spazio alla perdita dei confini. Non c'è più un'etica comportamentale, tutto è confuso, senza nessuna base di sicurezza. Allora restano due soluzioni, o evitare il cibo come se fosse il peggior veleno da ingerire oppure mangiare troppo e poi liberarsi dal pasto prima che entri nella fase digestiva.

Le varie strade che prendono i disturbi alimentari hanno un ventaglio di comportamenti che dipendono anche dalle caratteristiche individuali della persona e appare preoccupante sapere che, a vario titolo, i **disturbi alimentari colpiscono l'80% delle persone**.

C'è chi mangia solo determinati alimenti cucinati in una precisa maniera; chi sceglie diete ferree per poi lasciarsi andare ad abbuffate senza fine, dove si perde totalmente il controllo sprofondando in una gabbia di smarrimento totale. C'è chi è alla ricerca della dieta perfetta! C'è chi si imbottisce di pastiglie pur di non sentire la fame e liberarsi di quei centimetri di troppo. C'è chi mangia e poi si sottopone a ore e ore di allenamento stressando il fisico, pur di bruciare le calorie ingerite. E c'è anche chi è talmente maniaco del cibo sano da trasformare questa predisposizione in un'ossessione, la cosiddetta "[ortoressia](#)".

Perché tutto questo? Difficile spiegarlo se non con la mancanza reale di riconoscimento, accoglienza e partecipazione. Oggi siamo in un mondo, dove si è uno, nessuno, centomila. Abbiamo perso l'identità singola, vogliamo assomigliare all'influencer di moda o al bel tenebroso che si posta con il suo addome tartarugato. Siamo in guerra con il nostro corpo se non risulta come lo immaginiamo, così viene sottoposto a torture continue.

Non c'è più una base sicura su cui appoggiare la propria vita, dove tornare trovando un luogo rassicurante, dove sentirsi compresi, accolti e rassicurati. È tutto virtualità, dai sentimenti alle esperienze, dalle conoscenze agli amori. Tutto deve essere bello, felice, radioso! È la vita del nostro XXI secolo.