

COPERTINA

Quei comportamenti virtuosi che portano all'anoressia

Le ossessioni per il mangiare sano e per il fitness sono sempre più associate ai nuovi disturbi alimentari. Riva: «Durante l'isolamento per il Covid ci è sfuggito cosa stava succedendo alle adolescenti»

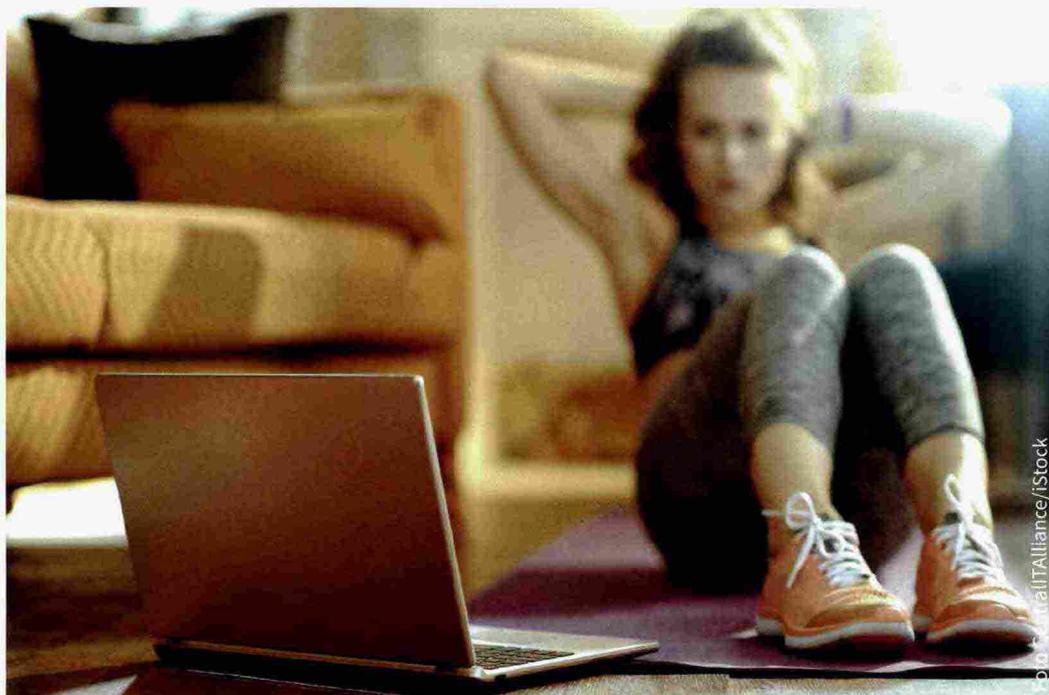


Foto: iStock/Alliance/iStock

«Queste ragazze considerano il corpo come se fosse una macchina: tot benzina, tot chilometri. Ma l'organismo non funziona così. E alla fine la situazione sfugge di mano»

Eliminare la carne rossa, perché fa male al corpo e al pianeta. Ridurre drasticamente gli zuccheri, perché i picchi di glucosio sono la radice di tutti i mali. Allenarsi quotidianamente, perché *"mens sana in corpore sano"*. Comportamenti virtuosi, che però rischiano di diventare la porta di ingresso per un disturbo alimentare vero e proprio, con l'aggravante che vengono facilmente sottovalutati. **Elena Riva**, psicanalista, coordinatrice dell'*équipe* sui disturbi alimentari e dell'immagine corporea presso l'**Istituto Minotauro di Milano**, autrice del volume *Fragili amazzoni. I nuovi disturbi alimentari delle adolescenti* (Franco Angeli, pp. 136. € 19), fa notare che **ortoressia** (ossessione per il mangiare sano) e **vigoressia** (ossessione per il *fitness*), che i clinici ormai

riconoscono come la **via d'ingresso nei nuovi disturbi alimentari**, non sono nemmeno classificate nel Dsm-5 il più diffuso e aggiornato Manuale diagnostico psichiatrico.

«**Da sempre l'anoressia esprime un malessere legato al corpo**, in particolare al corpo femminile, non a caso è una patologia a esordio adolescenziale - spiega Riva -. Nel momento in cui esplodono i desideri e le pulsioni, **c'è la tensione a sottomettere il corpo all'ideale di un io ipertrofico**. Dagli anni '70-'80 si sono diffuse le forme restrittive di anoressia. Il corpo doveva essere magro, quasi ascetico, "depurato" delle sue caratteristiche di femminilità, considerate troppo "ingombranti" per la società delle pari opportunità». Oggi la prospettiva è diversa: coerentemente con una società che ci vuole perennemente

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

003600

COPERTINA

giovani, il corpo non è più sentito come una gabbia della mente, ma anzi è esaltato e assume un significato identitario, spiega ancora Riva: «Il mio corpo deve rappresentare il mio sé - un sé sano e vigoroso - quindi va plasmato secondo questa esigenza. Il problema è la misura. Queste ragazze considerano il corpo come se fosse una macchina: tot benzina, tot chilometri. Ma l'organismo non funziona in questo modo e alla lunga l'ipercontrollo dei comportamenti fa sfuggire di mano la situazione. Ne deriva una drastica perdita di peso che, sebbene non sia più desiderata, diventa inevitabile».

Riva individua **nella pandemia un grande fattore scatenante** di queste nuove anossie: «Ci siamo preoccupati tanto del ritiro degli adolescenti, soprattutto maschi, ma ci

è sfuggito quello che stava succedendo alle ragazze. Durante il *lockdown* hanno cominciato a cucinare, privilegiando alimenti sani e preparati in casa. In parallelo hanno iniziato a fare ginnastica seguendo *tutorial*, spesso insieme alle mamme. Comportamenti approvati dai genitori, che ci hanno visto anzi un buon modo per limitare i danni fisici dello *stop* forzato. E, infatti, nell'estate del 2020 queste ragazze scoppiavano di salute. I problemi sono arrivati dopo, con le nuove limitazioni e la ripresa a singhiozzo delle scuole: a quel punto c'è stato il crollo depressivo e l'irrigidimento di tutti quei comportamenti iniziati con le migliori intenzioni. Ho seguito tantissime pazienti con storie cliniche simili e con esordio del disturbo grave proprio a quell'epoca». **(SC)** ■