

dei disordini suddetti. Ai primi dubbi i genitori faranno bene a chiedere l'intervento del medico di famiglia oppure del "Transcultural Mental Health Centre" (Tel. 02 9840 3800).

ITALIAN
4 agosto 1997

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

**Capire l'importanza
di una sana alimentazione**

(Understanding Eating Disorders)

La diciottenne Maria è snella abbastanza da poter indossare vestiti taglia "8", ma si lamenta ugualmente dicendo di essere troppo grassa. A Maria piace moltissimo cucinare per gli altri, ma non per se stessa. Infatti dice sempre di non aver fame, come se avesse appena mangiato. Allo stesso tempo, Concetta, una ragazza di 15 anni, è in dieta e rinuncia spesso alla prima colazione ed al "lunch" perchè vuole perdere peso. Questa sua rinuncia le fa sentire, nel pomeriggio, gli stimoli della fame e mangia di tutto. Ma siccome vuole perdere peso fa di tutto per rimettere ciò che ha mangiato.

Sia Maria che Concetta soffrono dei cosiddetti "disordini alimentari" e possono purtroppo andare incontro a situazioni ed a problemi piuttosto gravi. Infatti Maria soffre di "anoressia nervosa", di un disturbo, cioè, che è causato dall'ossessione di controllare scrupolosamente il cibo di cui fa uso. E siccome mangia pochissimo e fa molti esercizi fisici è sottopeso con conseguenze tutt'altro che lievi sul livello degli ormoni ed il successivo arresto del normale ciclo delle mestruazioni. L'"anoressia" interessa sia gli uomini che le donne, ma è molto più comune fra queste ultime. Mentre le ragazze affette da "anoressia", come Maria, sono molto magre, le ragazze affette da "bulimia", come Concetta, fanno registrare notevoli cambiamenti per quanto riguarda il peso, che a volte è normale ed altre volte esageratamente alto.

Le cause di questi disordini alimentari sono molto complesse. Il guaio è che in molti paesi occidentali, come l'Australia, le riviste specializzate e la Tv mettono

quotidianamente in risalto la necessità di essere snelle per essere belle. In altre parole, la donna ideale dev'essere magra. Con questo in mente, molte ragazze rinunciano ad una alimentazione sana senza tra l'altro rendersi conto che ad una certa età un aumento di peso è cosa naturale. Alcune, invece, ingrassano perchè fanno uso degli alimenti sbagliati, ma al momento di adottare i rimedi del caso non eliminano il cibo che non dovrebbe figurare affatto nella loro dieta, ma tutto il cibo, con le conseguenze che è facile immaginare.

I medici non riescono a spiegarsi il motivo per il quale soltanto alcune ragazze sono affette da questi "disordini alimentari". Perchè, cioè, alcune ragazze non si preoccupano affatto di avere quella "immagine perfetta" tanto decantata dalla stampa e dalla Tv?

Ci sono altri fattori che causano questi "disordini alimentari". Si tratta dei disaccordi o dei conflitti in famiglia, delle difficoltà che talvolta si incontrano a scuola, della mancanza di stima e di fiducia in se stesse. Non bisogna dimenticare l'importanza del ruolo dei genitori, e soprattutto delle mamme, nella scelta degli alimenti migliori. Sono proprio i genitori che devono fornire i consigli giusti ed indirizzare i figli verso le scelte più appropriate.

Sia l'"anoressia" che la "bulimia" sono disturbi che possono essere eliminati con gli interventi appropriati ed al tempo giusto. La perdita eccessiva di peso, la scarsa voglia di mangiare, gli esercizi fisici troppo esagerati sono i sintomi