

# I disturbi alimentari l'importanza di sapere

## Oggi la giornata nazionale per la cura e la prevenzione La necessità di parlarne in casa ma anche in pubblico e tv

Operatori e famiglie pongono all'attenzione delle istituzioni il fatto che milioni di persone stiano male nel proprio corpo e di conseguenza con gli altri

di **UMBERTO NIZZOLI**

**M**i vergogno. Mi vergogno, non ce la faccio. Nascosta dietro i propri sintomi, sepolta nella solitudine, emarginata dietro le mura dello stigma. Da anni era affetta da un disturbo dell'alimentazione ma cercava di tenerlo il più invisibile possibile, nascosto anche a se stessa. Non ne voleva prendere coscienza fino in fondo, dilaniata, devastata dai sintomi. Sperava di celarlo anche al suo gruppo di amici e ai colleghi. Poi la sofferenza era diventata troppo grave, solo allora aveva ceduto e chiesto aiuto. Costretta a chiedere aiuto. Oggi storie come questa, al femminile e al maschile, perché sono sempre di più anche i maschi che ne soffrono, sono finalmente dicibili. Per questo c'è il 15 marzo. Grazie alla caparbietà di Stefano Tavilla, un genitore passato attraverso il dolore della morte della figlia, Giulia. E oggi l'Italia pensa almeno un po' ai disturbi della nutrizione e della alimentazione. Il mondo ci ha seguito, lo farà il 2 giugno: anche in quella occasione i vari testimoni si alterneranno per fare prendere coscienza a tutte le comunità di un problema planetario.

Un urlo rimosso esce dalle mura domestiche, si trasforma in presa di coscienza e arriva a tutti nelle sue diverse espressioni. Il 15 marzo occasione per una riflessione mai così necessaria e urgente. Una giornata speciale che serve per far prendere coscienza della gravità del fenomeno di queste patologie subdole e perva-

sive. Una giornata in cui le famiglie assumono la connotazione di testimoni e di caregiver fondamentali, in cui gli operatori assumono la responsabilità della advocacy per aiutare i propri pazienti a essere capiti e accettati, in cui insieme operatori e famiglie sono strumento di formazione della comunità mentre pongono all'attenzione delle istituzioni e dei partiti - a tutti i livelli - il fatto che milioni di persone stanno male nel proprio corpo, con il proprio peso e di conseguenza con gli altri. Il problema è enorme, però passi avanti se ne sono fatti parecchi.

Alla fine dell'Ottocento uno psichiatra italiano, Enrico Morselli, per primo presentò il caso di due pazienti che vivevano il proprio corpo come se si trovasse chiuso in un cofano, una bara soffocante. La dismorfobia si può dire che nacque allora, con la successiva presa di coscienza dei disturbi della immagine corporea. Quando con il patrocinio di Franco Basaglia e il sostegno di Livio Montanari molti anni dopo presentai un primo museo di storia della psichiatria apparve chiara la vita di chi era all'interno dei manicomi.

Fu una scossa che risvegliò coscienze fino ad allora ignare. Ci fu un'epoca in cui la sensibilizzazione ai temi delle dipendenze veniva portata avanti nelle scuole e nei teatri da operatori, familiari e pazienti stessi. Si voleva capire il grave problema sociale depositato nelle piazze e negli androni per imparare ad arginarlo e contenerlo. La molteplicità degli attori e dei racconti fecero emergere uno squadramento dei brani narrativi delle diverse storie. Sensibilizzazione, conoscenza e prevenzione non sono mai contenuti asettici monolitici e di sicura efficacia. È il lettore, non l'autore, a dare senso allo scritto, diceva Borges. Attori diversi leggono, capiscono, cose diverse. Questo genera una certa ambiguità in tutte le iniziative di prevenzione e comunicazione. Sempre. Più sono sulla viva "carne del dolore" più sono divisive. Succede anche per i disturbi alimentari. Alcune

iniziative sono potenti momenti locali, tante altrettanto lodevoli sono sui social o in tv, come ad esempio il programma *Fame d'amore* su Raitre. C'è chi apre gli occhi e chi si spaventa. Ognuno reagisce con la sua sensibilità ma per chi crede nella scienza, è sempre meglio sapere piuttosto che rimanere ignari. Meglio inclusi che stigmatizzati.

Gli studi medici sono un luogo in cui la manifestazione della sofferenza prende corpo. Le persone affette da malattia mentale sono rimaste escluse dalla collettività e ingabbiate dai sintomi. Da anni abbiamo chiaro che le determinanti sociali di salute influenzano la formazione delle malattie, per questo è compito di tutti i professionisti della salute lottare per cercare di abbattere le barriere dello stigma. Nella convulsa trasformazione sociale il soffrire il rapporto con il cibo, con il proprio corpo e con il peso sono tra le patologie più gravi e più diffuse. A me piace pensare che ogni associazione dei familiari, ce ne sono decine attive in Italia, con i suoi professionisti, i suoi strumenti e le sue relazioni, porti avanti un progetto di sensibilizzazione e diffusione della conoscenza sulle cause e sui fattori che favoriscono la formazione delle malattie assieme a un messaggio di speranza. Il 15 marzo può diventare una giornata importante, può essere un ponte di fiducia lanciato verso chi è schiacciato dalla malattia affinché trovi il coraggio di uscire per chiedere aiuto e trovi una comunità sensibile, rispettosa e competente ad accoglierlo. Dai disturbi dell'alimentazione si può guarire. E insieme è più facile.

*L'autore è specialista in psicologia clinica e presidente europeo Academy for Eating Disorders*



