

Vuoi un motivo per usare la tua biblioteca? E noi, a Pistoia, te ne diamo più di mille!



Campagna realizzata con il contributo della Regione Toscana evento #0410


SAN GIORGIO



Oltre la fame

"Per dimagrire molti chili bisogna "mutare": questo ho imparato dall'ultimo anno della mia vita, durante il quale ho perso 40 chili e sono passata dall'essere una persona gravemente obesa al rientrare nel mio peso forma. Mutare significa non solo tirare via strati di grasso ma anche strati di black out emotivi, strati di sovrastrutture mentali, strati di cortocircuiti esistenziali."

(Francesca Sanzo, 102 chili sull'anima)

"Mi peso tutte le mattine appena scesa dal letto, e più volte al giorno per vedere come cambia il mio peso in base a quello che ingerisco. Con lo stesso spirito indagatore, colloco la bilancia sui diversi tipi di pavimento (parquet, piastrelle, moquette), per vedere su quale peso meno."

(Isabelle Caro, La ragazza che non voleva crescere)

Perché un adulto, un adolescente, un bambino o una bambina soffrono di disturbi alimentari (DCA)? L'origine e il decorso dei DCA dipendono da fattori psicologici, biologici, sociali e culturali oltre che dal vissuto personale di ciascun individuo fatto di sogni non realizzati e crisi irrisolte; non è quindi facile né immediato rintracciare le cause scatenanti di un malessere in cui attraverso l'alimentazione viene somatizzato un gran numero di situazioni emotivamente frustranti. Più evidenti sono invece quei comportamenti generati da un rapporto non sano con il cibo: digiunare, seguire ferree diete ipocaloriche, abbuffarsi, indursi il vomito dopo aver mangiato, assumere lassativi o diuretici senza controllo medico per perdere peso, consumare solo certi tipi di alimenti, intensificare l'attività fisica, sono alcuni dei campanelli d'allarme che evidenziano la presenza di un disagio alimentare.

La vita di chi soffre di un disturbo dell'alimentazione è sconvolta dal pensiero del cibo, che diventa vera ossessione fino al punto di condizionare ogni momento della giornata, caricando l'atto del nutrirsi di forti valenze simboliche.

Gli anoressici, i bulimici e coloro che convivono con un disturbo della condotta alimentare sono - ognuno in modo diverso - concentrati sul proprio aspetto fisico, ma l'attenzione eccessiva all'immagine corporea non è ciò che provoca la comparsa del disturbo, bensì rappresenta la via attraverso cui un malessere profondo e strutturato può esprimersi in maniera immediata e visibile, cercando una sua risoluzione. Per questo la cura dei DCA, per essere efficace, non può focalizzarsi in maniera esclusiva sulla rieducazione alimentare, ma deve prevedere anche e soprattutto un trattamento psicologico che coinvolga il soggetto nella sua totalità di mente e corpo.

Il primo passo verso la guarigione consiste quindi nel rendere consapevole il "malato" della propria condizione patologica a livello fisico e psicologico ed è forse questo il passo più difficile da compiere, poiché nella maggior parte dei casi chi è affetto da anoressia o bulimia nervosa non vede la necessità di curarsi e intraprende autonomamente un percorso terapeutico soltanto dopo che il disturbo si è palesato. E talvolta può essere troppo tardi per "venirne fuori", visto che i disturbi alimentari comportano serie complicanze mediche, influiscono pesantemente sulla qualità della vita e hanno un elevato indice di mortalità anche tra i più giovani.

In occasione della
Giornata nazionale
sulla sensibilizzazione
e prevenzione
dei Disturbi del
Comportamento Alimentare



marzo 2017/ a.10 - n. 5
SanGiorgioRassegne



Di seguito viene presentata una scelta di titoli sul tema dei disturbi dell'alimentazione, testi che affrontano l'argomento da un punto di vista sociale, medico e terapeutico, libri che narrano le storie di chi ha vissuto sulla propria pelle anoressia e bulimia, libri che forniscono consigli per alimentarsi in maniera sana imparando a prendersi cura di sé e una proposta di siti web per approfondire.

La fame al femminile

La casa delle bambine che non mangiano. Identità e nuovi disturbi del comportamento alimentare di Laura Dalla Ragione, Il Pensiero Scientifico Editore, 2005

Nel 2003 a Todi è stato aperto il "Centro Disturbi del Comportamento Alimentare Palazzo Francisci", dedicato al trattamento dei disturbi alimentari in età pediatrica ed evolutiva. Nel testo viene presentata l'attività svolta all'interno della struttura attraverso un programma terapeutico che le pazienti seguono giorno dopo giorno e che prevede il sostegno psicologico da parte di esperti e regolari controlli alimentari.



Come un chiodo. Le ragazze, la moda, l'alimentazione di Giovanna Melandri, Donzelli, 2007

Il 22 dicembre 2006 è stato firmato il *Manifesto di autoregolamentazione della moda italiana contro l'anoressia*, che intende concretizzare l'impegno sia del Ministero per le Politiche Giovanili che del mondo della moda nella lotta contro i disturbi dell'alimentazione. Il libro illustra le motivazioni che hanno portato alla stesura di questo documento, riportando nella parte finale il testo del *Manifesto*.



Donne che mangiano troppo. Quando il cibo serve a compensare i disagi affettivi di Renate Göckel, Feltrinelli, 2004

Renate Göckel, psicologa, descrive il caso di Anna K., affetta da bulimia e da esso prende le mosse per effettuare un'analisi approfondita del comportamento della persona bulimica. Perché, come scrive la stessa autrice, "la storia di ogni donna affetta da disturbi alimentari rivela chiaramente che il corpo rappresenta solo l'ultimo anello, il risultato finale, per così dire, di una lunga catena di comportamenti e di atteggiamenti che si influenzano a vicenda".

Storie di vita

Corpi senza peso. Storie di bambini e ragazzi con anoressia e del loro medico di Stefano Vicari e Ilaria Caprioglio, Erickson, 2016

Il libro raccoglie le storie di bambini e ragazzi affetti da anoressia nervosa. I giovani protagonisti delle vicende narrate vengono ricoverati per essere curati di una patologia di fronte alla quale i genitori si sentono impotenti. Si occuperà di loro Stefano Vicari, neuropsichiatra infantile, che li aiuterà a prendere consapevolezza della propria malattia, avviandoli sulla strada della guarigione.

voglia di riprendere in mano la propria vita, Francesca riuscirà a togliersi di dosso quaranta chili in un anno, per tornare a star bene, prima di tutto con se stessa.

Il caso della donna che smise di mangiare di Paolo Crepet, Einaudi, 2015

La storia di Fausta, anoressica, che affida ad un diario il racconto della propria vita. Il rapporto con i genitori, le vicende scolastiche, gli amori, tutto viene narrato nel tentativo di trovare la via per guarire. Perché Fausta è consapevole di essere affetta da una grave patologia e fa di tutto per lottare contro quell'istinto di autodistruzione che non vuole abbandonarla.

102 chili sull'anima. La storia di una donna e della sua muta per uscire dall'obesità di Francesca Sanzo, Giraldi, 2015

Perché non comprare un camper per andare in vacanza con la famiglia? L'idea piace a Francesca, ma quando smette di sognare ad occhi aperti si guarda allo specchio e vede una donna di quarant'anni che pesa più di cento chili. Con determinazione, tanta fatica e

Non più briciole di Alessandra Arachi, Longanesi, 2015

L'anoressia vista con gli occhi della mamma di una ragazza di sedici anni che un giorno decide di non mangiare più. Alessandra, madre di Loredana, racconta il dramma di un genitore accusato di essere la causa principale





Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

del malessere della figlia. Il cammino che Alessandra dovrà compiere per liberarsi dai sensi di colpa andrà di pari passo al percorso di Loredana verso la guarigione.

Sarà bella la vita di Monica Mondo, Marietti, 2012

Una ragazza giovane e bella, apparentemente senza problemi, si ammala di anoressia. La malattia la accompagna giorno dopo giorno, indebolendo il corpo e mettendo a dura prova la lucidità intellettuale. Il peso cala, i problemi fisici aumentano e non sembra esserci una via di fuga. Però, mai perdere la speranza, perché, prima o poi, sarà bella la vita.

Volevo essere una farfalla. Come l'anoressia mi ha insegnato a vivere di Michela Marzano, Mondadori, 2011

Michela Marzano, nota filosofa e scrittrice, racconta il suo incontro con l'anoressia. Attraverso un lungo percorso di analisi è riuscita a venire fuori e a capire che l'anoressia è soprattutto il sintomo di un malessere interiore che, nel suo caso, affondava le radici nel desiderio costante di soddisfare le aspettative altrui, dando il massimo negli studi, nel lavoro, nelle

Per approfondire

Storia della magrezza. Corpo, mente e anoressia a cura di Donatella Lippi, Laura Verdi, Mattioli, 2009

Il volume non propone una storia del termine anoressia, bensì uno studio delle motivazioni che, nel corso del tempo, hanno contribuito al diffondersi di un atteggiamento negativo e patologico nei confronti del cibo. Compiendo un excursus attraverso testi letterari e religiosi e raffigurazioni artistiche di diverse epoche storiche, le autrici indagano il fenomeno dell'anoressia, divenuta ormai un vero problema sociale.

La strana storia dell'obesità di Sander L. Gilman, Il Mulino, 2011

Oggi chi è grasso viene sempre più spesso additato come un malato da curare. Il volume ripercorre la "strana" storia dell'obesità a partire dalla metà dell'Ottocento, quando i medici iniziarono a parlare di questo fenomeno in termini di epidemia; da allora l'obesità è diventata ben più che una patologia, facendosi questione sociale non libera da implicazioni politiche.

Grasso è bello? Aspetti antropologici, storici, culturali e sociali dell'obesità di Giuliano Enzi, Cleup, 2012

Il volume presenta un viaggio nel mondo dell'obesità e, partendo dalla preistoria, racconta il significato dato alle forme del corpo umano nelle diverse epoche storiche, fino ai giorni nostri. Dalle rotondità della Venere paleolitica, all'anoressia delle sante medievali, dalle morbide forme delle donne raffigurate nei dipinti rinascimentali all'obesità, serio problema sociale dell'era contemporanea.

Drogati di cibo. Quando mangiare crea dipendenza di Armando Piccini, Giunti, 2012

Esiste una dipendenza legata al cibo, che si manifesta in comportamenti patologici e che colpisce sia gli adulti che i bambini. Le diete che promettono miracoli, il cibo industriale che attrae un numero sempre maggiore di consumatori, abitudini

relazioni affettive. Accettare i propri limiti e vivere i piaceri che la vita offre: questo è stato l'atteggiamento che l'ha portata sulla via della guarigione.

Il mio corpo elettrico di Lori Lansens, Mondadori, 2010

Mary è obesa. Quel corpo enorme non pare rappresentare un problema per lei fino alla sera in cui suo marito non torna a casa. Ritrovatasi sola, Mary rievoca la vita trascorsa assieme a lui, i chili accumulati anno dopo anno e il graduale adagiarsi in uno stato di totale apatia. Per scoprire cosa sia accaduto al marito, la donna intraprenderà un viaggio che le farà conoscere una se stessa più sicura e capace di vivere le emozioni senza rifugiarsi nel cibo.

La ragazza che non voleva crescere di Isabelle Caro, Cairo, 2009

L'autobiografia di Isabelle Caro, modella, morta il 17 novembre 2010 a ventotto anni. Dall'età di tredici anni Isabelle soffriva di una grave forma di anoressia nervosa. Il suo caso è divenuto famoso in seguito a una campagna pubblicitaria contro l'anoressia promossa da Oliviero Toscani, che la fotografò nuda, in tutta la sua scheletrica magrezza.





Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

lavorative stressanti, il cibo-spazzatura costantemente pubblicizzato e facilmente reperibile: tutto concorre a fare di noi dei "drogati di cibo".

L'anima ha bisogno di un luogo. Disturbi alimentari e ricerca dell'identità di Simonetta Marucci, Laura Dalla Ragione, Tecniche nuove, 2007

Il volume nasce dall'esperienza maturata dalle autrici presso il "Centro Disturbi del Comportamento Alimentare Palazzo Francisci" di Todi. La descrizione dei più diffusi disturbi alimentari è seguita dalla presentazione delle tecniche di medicina integrata utilizzate a fianco a quelle tradizionali per avviare una riabilitazione psicologica, e non solo nutrizionale, dei pazienti.

Il miglior modo di mangiare. La moderna confusione alimentare di Michelle Le Barzic, Marianne Pouillon, Editori Riuniti, 2000

Si può imparare a mangiare bene? Il volume prende le mosse da questo interrogativo per avviare un'analisi della bulimia, dell'anoressia e di quei comportamenti alimentari ritenuti "normali" e che, invece, sono la conseguenza di un rapporto non sereno con il corpo e con il cibo. Chi mangia troppo, chi non mangia abbastanza: sono tutti aspetti di una cultura alimentare distorta, minacciata da stili di vita scorretti e da modelli estetici che perseguono la perfezione ad ogni costo.

Un aiuto dai libri

Disturbi alimentari. Guida per genitori e insegnanti di Rachel Bryant-Waugh e Bryan Lask, Erickson, 2000

Uno strumento per genitori ed insegnanti, per gli adulti che si trovano di fronte a giovani che manifestano comportamenti alimentari problematici, dall'anoressia all'iperalimentazione compulsiva. Il volume fornisce una serie di consigli pratici per capire e affrontare un disturbo alimentare così come si può manifestare nell'età evolutiva.

Pensa magro. Le 6 mosse psicologiche per dimagrire senza dieta di Raffaele Morelli, Mondadori, 2014

"Pensa magro" è un metodo innovativo per dimagrire senza diete. Mossa mentale dopo mossa mentale, Raffaele Morelli, noto psichiatra e psicoterapeuta, traccia il percorso da intraprendere per perdere peso senza fatica, adottando un atteggiamento mentale positivo.

La rivoluzione dimagrante. La mia filosofia alimentare per dimagrire senza contare le calorie di Alberico Lemme, Mondadori, 2016

Alberico Lemme, farmacista e giornalista, presenta la sua "Filosofia Alimentare", un metodo alimentare per dimagrire senza l'ossessione delle calorie basato sulla biochimica, sulla fisiologia e sulla biologia, che vede il cibo come farmaco per prevenire e curare, oltre ad altre malattie, l'obesità e i disturbi dell'alimentazione.

Gli alberi non ingrassano. Un percorso naturale per raggiungere l'armonia fisica e mentale di Umberto Longoni, Franco Angeli, 2012

Vivere in modo naturale è la chiave per perdere peso e mantenere la linea senza sforzi. Liberarsi dai pensieri che sono fonte di ansia, frustrazione e stress, coltivare un interesse, concedersi ciò che piace. Questi sono i primi passi da compiere per recuperare un equilibrio fisico e mentale.

Sei quello che mangi di Gillian McKeith, Corbaccio, 2005

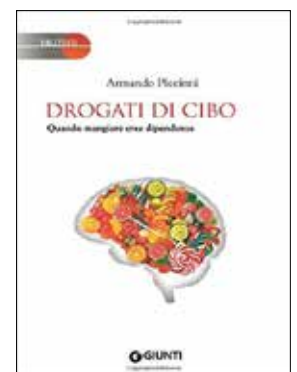
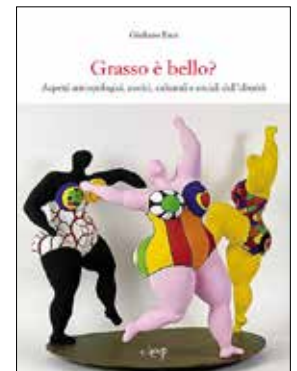
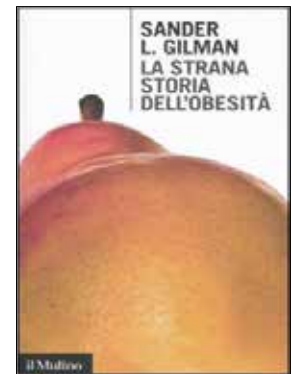
Il libro analizza l'alimentazione in riferimento agli effetti che ciascun cibo ha sugli organi del nostro corpo, spiega i corretti abbinamenti alimentari e propone un programma-tipo di sette giorni per perdere i chili superflui senza sentirsi affamati.

Per chi vuole navigare sul web

Sito di ABA - Associazione per lo studio e la ricerca sull'anoressia, la bulimia e i disturbi alimentari: www.bulimianoressia.it

Sito di FIDA - Federazione Ufficiale Disturbi Alimentari: www.fidadisturbialimentari.com

Sito del Ministero della Salute: www.salute.gov.it/portale/salute/pl_5.jsp?id=63&area=Disturbi_psichici



Comune di
Pistoia

Biblioteca San Giorgio

Via Sandro Pertini

51100 Pistoia

Tel 0573 371600

Fax 0573 371601

sangiorgio@comune.pistoia.it
www.sangiorgio.comune.pistoia.it