



perché crescere si fa insieme

Mio figlio **HA UN DISTURBO** del comportamento alimentare?

**EMILIO
FRANZONI**

**LEONARDO
SACRATO**

UN ESTRATTO DAL LIBRO



GENITORI
& FIGLI

EMILIO FRANZONI
LEONARDO SACRATO

Mio figlio
**HA UN
DISTURBO**
del
comportamento
alimentare?

*Una collana dedicata ai genitori
e agli adulti di riferimento*

di bambini con difficoltà o veri e propri disturbi di comportamento e/o di apprendimento. Volumi agili e snelli, dal taglio divulgativo e dal linguaggio semplice ed esplicativo, che inquadrano con completezza e fondatezza scientifica le problematiche che possono emergere durante la crescita del bambino – dentro e fuori la scuola – e forniscono suggerimenti e indicazioni pratiche su come e cosa fare per aiutarlo concretamente.

Direzione editoriale

Paola Pasotto

Testi

Emilio Franzoni
Leonardo Sacrato

REALIZZAZIONE EDITORIALE

Coordinamento di produzione

Silvia Galli

Editing e redazione

Paola A. Sacchetti

*Progetto grafico copertina
e impaginazione*

Simonetta Zuddas

Progetto grafico interni

Lisa Amerighi

Referenze fotografiche

Shutterstock: © Image Point Fr (pp. 6, 38, 92)

www.giuntiedu.it

© 2020 Giunti Edu S.r.l.

Sede legale: via Bolognese 165 – 50139 Firenze

Prima edizione: agosto 2020



Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa, con qualsiasi mezzo, compresa stampa, copia fotostatica, microfilm e memorizzazione elettronica, se non espressamente autorizzata dall'Editore.

Stampato presso Lito Terrazzi S.r.l.
Stabilimento di Iolo

Prefazione	5
------------------	---

SEZIONE 1 CONOSCERE LE DIFFICOLTÀ ALIMENTARI LIEVI E PASSEGGERE

Capitolo 1 • L'importanza dell'alimentazione	8
1.1 Alimentazione e nutrizione a confronto	8
1.2 L'educazione alimentare per i bambini	9
1.3 L'alimentazione: il primo incontro con il bambino	13
Capitolo 2 • L'alimentazione nell'età evolutiva e primi segnali di difficoltà	16
2.1 L'alimentazione durante l'infanzia	16
2.2 La fanciullezza: il desiderio e la ricerca di autonomia	25
2.3 La pre-adolescenza e l'adolescenza: la conquista dell'autonomia e i primi movimenti esterni alla famiglia	30

SEZIONE 2 CAPIRE I DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE

Capitolo 1 • Dalla normalità alla patologia: "viaggio" tra i comportamenti alimentari	40
1.1 Quando le difficoltà alimentari ci devono preoccupare?	40
1.2 Confini tra difficoltà e disturbo alimentare	43
1.3 Difficoltà e disturbi: alcune ipotesi	46
1.4 La preoccupazione dei genitori	49
Capitolo 2 • I Disturbi del Comportamento Alimentare	51
2.1 I disturbi del comportamento alimentare nell'infanzia	52
2.2 I disturbi del comportamento alimentare nella fanciullezza	55
2.3 I disturbi del comportamento alimentare in pre-adolescenza e adolescenza	62
2.4 I disturbi del comportamento alimentare nei maschi	73
2.5 Altri disturbi del comportamento alimentare	75
2.6 I fattori che incidono sul disturbo	76
Capitolo 3 • La ricerca d'aiuto	83
3.1 Cosa fare se si sospetta un disturbo alimentare?	83
3.2 La valutazione degli specialisti	86
3.3 Quando arriva la diagnosi	90

SEZIONE 3 INTERVENIRE

CAPITOLO 1 • L'importanza della prevenzione	94
1.1 Cosa si intende per prevenzione?.....	94
1.2 La prevenzione nei disturbi del comportamento alimentare.....	95
1.3 Prevenire i disturbi del comportamento alimentare a scuola e in famiglia.....	96
1.4 Come riconoscere in tempo la malattia?.....	102
1.5 Le difficoltà di chi soffre di DCA nel chiedere aiuto.....	105
CAPITOLO 2 • Come si può intervenire?	106
2.1 La necessità di un approccio multidisciplinare	106
2.2 I livelli di intervento per il trattamento dei DCA	109
CAPITOLO 3 • Il ruolo della famiglia e indicazioni pratiche per genitori e insegnanti	112
3.1 La famiglia come risorsa	112
3.2 Consigli pratici ed educativi in famiglia	116
3.3 Consigli pratici ed educativi a scuola	126

CAPITOLO 1

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE

1.1 Alimentazione e nutrizione a confronto

Spesso usiamo le parole senza soffermarci molto sul loro vero significato, nel nostro caso, prima di affrontare qualsiasi argomento, sarebbe opportuno riflettere sulla differenza tra "alimentazione" e "nutrizione", poiché i due termini sono caratterizzati da importanti sfumature di significato.

Il termine nutrizione riguarda i nutrienti – cioè acqua, proteine, carboidrati, grassi, minerali e vitamine – che sono necessari alla vita del corpo e indica i processi biologici che consentono o condizionano la crescita, lo sviluppo e l'integrità dell'organismo.

L'alimentazione, invece, si riferisce all'assunzione degli alimenti, ed è definita come la scelta e il consumo consapevole di alimenti e bevande nelle loro varie combinazioni ed è influenzata da numerosi fattori.

Quindi, la nutrizione ricopre un ruolo fondamentale nella vita delle persone perché è essenziale per lo sviluppo e il mantenimento della salute; per questo motivo è importante attenersi a uno stile alimentare sano ed equilibrato che garantisca un apporto adeguato di energia e di nutrienti, prevenendo sia carenze che eccessi nutrizionali.

Avere un'alimentazione sana non significa ridurre drasticamente le quantità o privarsi dei cibi che amiamo, significa piuttosto scegliere quello che ci fa stare bene, che ci dà energia, che migliora la nostra salute e che contribuisce al nostro buon umore.

► Il rifiuto del cibo nell'età prescolare

Se il bambino si rifiuta di mangiare, è importante non allarmarci, perché nel corso della crescita **episodiche avversioni per certi cibi sono possibili e quindi normali**.

All'eccessiva importanza attribuita dai genitori a regole rigide riguardanti quantità di cibo, calorie, intervalli tra i pasti, buone maniere, paura della sovralimentazione o della sottoalimentazione, i bambini non possono ribellarsi e il loro disagio, accumulatosi nel tempo, si potrà manifestare poi in un disturbo alimentare.

La storia che segue è un esempio di come una bambina inizi a sviluppare difficoltà alimentari per esprimere le proprie paure, il senso di inadeguatezza agli occhi dei genitori e i primi sentimenti di gelosia verso la sorellina appena arrivata.



La storia di Laura: i cambiamenti che spaventano

Laura ha 3 anni e 2 mesi, è stata allattata artificialmente fino al quinto mese e sin dall'inizio dello svezzamento ha sempre mangiato con molto appetito tutto ciò che le veniva offerto. Da qualche mese, con l'inizio della scuola dell'infanzia che frequenta malvolentieri, le cose sono cambiate e Laura ha cominciato a rifiutare tante cose che prima mangiava. Oggi la sua alimentazione è ristretta all'assunzione di latte e biscotti a colazione e a pochi grammi di pasta in bianco, sia a pranzo che a cena.

L'iniziale opposizione agli alimenti ha spinto i genitori, fortemente preoccupati, a preparare le pietanze che la bambina più desiderava per spronarla a mangiare, credendo che il rifiuto fosse espressione di un'inappetenza momentanea dovuta alla varicella recentemente contratta. In pochi giorni la situazione è andata peggiorando, Laura ha iniziato a rifiutare non solo le pietanze che le venivano proposte, ma anche quei cibi che lei stessa spontaneamente chiedeva alla mamma di preparare. I pasti in casa sono rapidamente divenuti un vero incubo: non appena le viene presentato il piatto, Laura inizia a urlare, a piangere e a fare i capricci, lamenta mal di pancia e ha conati di vomito.

I genitori, preoccupati e disperati, hanno sempre cercato di assecondare la figlia senza obbligarla a mangiare. Allo stesso tempo la coppia non si accorge che, dalla nascita della secondogenita (che ha 9 mesi quando si presenta il rifiuto del cibo della figlia maggiore), Laura è stata spesso sottoposta a confronti poiché la sorella risulta più paffuta e "mangiona". Gli stessi, non sapendo più come gestire questa situazione, hanno infine deciso di rivolgersi a uno psicologo, il quale, dopo aver conosciuto la bambina, ha condotto i genitori a comprendere che il rifiuto del cibo della figlia risultava correlato al giudizio dei genitori, alla paura di essere abbandonata e ai vissuti di inferiorità e inadeguatezza rispetto alla sorellina.

CAPIRE I DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE

- **CAPITOLO 1**

Dalla normalità alla patologia:
"viaggio" tra i comportamenti
alimentari 40

- **CAPITOLO 2**

I Disturbi del
Comportamento Alimentare 51

- **CAPITOLO 3**

La ricerca d'aiuto 83

Anche in età evolutiva sembra essere presente un “continuum” tra anoressia e bulimia e la transizione tra un disturbo e l’altro è molto frequente. Infatti, anche se in passato si pensava che la bulimia difficilmente si manifestasse prima dei 13 anni, oggi viene riscontrata anche in bambini significativamente più piccoli.

► **Bulimia Nervosa**

In età evolutiva, il disturbo si presenta con **preoccupazione eccessiva rispetto al peso e alla forma del proprio corpo, paura di non sapersi controllare, abbuffate ricorrenti e comportamenti compensatori come vomito autoindotto**. Anche in questo caso, i lassativi/diuretici risultano di difficile accesso ai bambini e quindi sono raramente utilizzati.

Tra i bambini la bulimia è **molto meno frequente** dell’anoressia, per quanto i due disturbi presentino molte caratteristiche comuni, come la bassa autostima e il bisogno di controllo. Inoltre, sono rari i comportamenti autolesivi, quali abuso di alcol e droghe, tentativi di ferirsi deliberatamente ecc., che spesso sono associati alla bulimia in adolescenza. Dobbiamo comunque porre attenzione a questi comportamenti, che potrebbero svilupparsi in seguito con l’aumentare dell’età.

! **CAMPANELLI D’ALLARME**

LA BULIMIA NELLA FANCIULLEZZA

Alcuni disturbi alimentari possono essere meno evidenti rispetto ad altri ma ugualmente critici. La bulimia, per esempio, costituisce un disturbo insidioso pur rimanendo a lungo invisibile.

Alcuni segnali possono aiutarci a rilevarne la presenza, fra questi:

- scomparsa frequente di alimenti dalle dispense di casa;
- ritrovare involucri di merendine nascosti sotto il letto o nell’armadio;
- trovare tracce di vomito nel water o sentirne l’odore in bagno;
- sentire alito cattivo dopo che il bambino è stato in bagno;
- vedere abrasioni sul dorso delle mani, dovute agli incisivi quando ci si provoca il vomito;
- rilevare cambiamenti repentini dell’umore.

LA RICERCA D'AIUTO

3.1

Cosa fare se si sospetta un disturbo alimentare?

Quando una persona a noi cara soffre di Disturbi del Comportamento Alimentare, è normale sentirsi confusi e disorientati; se poi si tratta di nostro figlio, le preoccupazioni e le angosce pervadono l'atmosfera familiare e i sentimenti di paura, rabbia, solitudine e senso di colpa predominano.

Spesso i genitori vengono invasi da queste spiacevoli emozioni e non si sentono in grado di aiutare il figlio in difficoltà. Per questi motivi è molto importante far sapere ai familiari che **non si è soli e che si può trovare un valido aiuto sia medico, che psicologico.**

Cosa può fare un genitore quando il figlio mostra i primi sintomi di un disturbo alimentare o comunque serie difficoltà con il cibo?

Innanzitutto dovrà cercare aiuto, fidarsi e affidarsi ai professionisti sanitari, provare a riconoscere i bisogni del figlio e rispettare le sue difficoltà.

Purtroppo si tratta di disturbi insidiosi, difficilmente riconoscibili, specialmente all'inizio, e la ricerca di aiuto spesso comincia quando il disturbo è presente da tempo.



Non ha un disturbo: vuole solo attirare l'attenzione!

I disturbi alimentari non sono un capriccio o un modo per attirare l'attenzione, costituiscono invece un disagio rilevante, con molte possibili cause, che si presenta indipendentemente dalla volontà del soggetto.

Quando si ha un sospetto fondato, l'atteggiamento di negazione è controproducente. Rifiutare l'idea che possa trattarsi di un disturbo e credere invece erroneamente che sia solo un modo per attirare l'attenzione finisce per ritardare la diagnosi. Quanto più si lascerà correre, tanto più le cose peggioreranno.



Di fronte a un figlio che non mangia o che inizia a manifestare un comportamento alimentare insolito, i genitori possono mostrare grande apprensione e forzarlo ad alimentarsi o sottovalutare il problema.

Con un taglio divulgativo che coniuga la fondatezza scientifica a un linguaggio immediato e accessibile, gli Autori forniscono suggerimenti e indicazioni pratiche per insegnare ai propri figli ad avere un buon rapporto con il cibo, per comprendere i motivi che stanno alla base di un comportamento alimentare alterato e aiutarli a far fronte alle situazioni più serie e preoccupanti.

Mio figlio HA UN DISTURBO del comportamento alimentare?

*"Perché non mangia?"
"Perché fa tutto questo sport?"
"Come mai non cena più a
tavola con noi?"*

Attualmente in Italia oltre 3 milioni di persone soffrono di un Disturbo del Comportamento Alimentare (DCA), di questi circa l'89% sono adolescenti. Purtroppo, poi, negli ultimi anni, si è assistito a un progressivo abbassamento dell'età di insorgenza di tali disturbi, fino a rilevare casi di bambini di 8-9 anni.

Questo libro aiuta a:

- **CONOSCERE** l'importanza dell'alimentazione in età evolutiva e le difficoltà alimentari lievi e passeggera;
- **CAPIRE** quali sono i disturbi del comportamento alimentare nelle diverse fasce di età e i "campanelli d'allarme" a cui prestare attenzione, cosa fare se il proprio figlio ha un comportamento alimentare alterato e/o si sospetta abbia un DCA;
- **INTERVENIRE** per prevenire la comparsa di un DCA e per riconoscere in tempo il disturbo e chiedere aiuto, al fine di sostenere i propri figli nell'affrontare la situazione.

