

**coop**  
**Centro Italia**

**ALIMENTA IL TUO  
 BENESSERE**

**LA PAROLA ALL'ESPERTO**

# Controllate i disturbi alimentari Sempre più adolescenti a rischio anoressia e bulimia

*Quando il peso corporeo è vissuto come incubo*

**I** DISTURBI del comportamento alimentare sono un insieme di patologie che si manifestano con un comportamento alimentare «disturbato», e attualmente sono diventati un fenomeno diffuso e preoccupante. Si sviluppano prevalentemente in contesti sociali e culturali che enfatizzano la magrezza come un valore socialmente importante e desiderabile. Entrano in gioco alterate dinamiche familiari e spesso il problema peso risulta essere solo espressione visibile di un disagio ben più profondo. Il problema sta nella percezione della propria immagine corporea e nel rapporto tra il proprio corpo e l'ambiente esterno: si teme la comparsa di quei segni corporei che segnalano l'identità femminile (seno, curve, ciclo mestruale...), e in tal senso si può dire che l'anoressia esprime anche la paura di diventare adulti, di cambiare, di lasciare un ambiente a volte scomodo ma pur sempre conosciuto. I disturbi del comportamento alimentare comprendono diverse forme di manifestazione, di cui le principali sono l'anoressia e la bulimia.

**COSA È L'ANORESSIA?** La possiamo definire come intensa paura di acquistare peso o di diventare grassi, anche quando si è in sottopeso, alterazione del modo con cui si vive il peso o la forma del corpo, rifiuto di mantenere il peso al sopra del minimo normale per l'età e la statura. Per la sua diagnosi, nelle donne in età fertile deve verificarsi l'assenza di mestruazioni da almeno 3 mesi.

**COSA È LA BULIMIA?** Si caratterizza con ricorrenti abbuffate, ricorrenti e inappropriate condotte compensatorie per prevenire l'aumento di peso (vomito autoindotto, abuso di lassativi, diuretici, esercizio fisico eccessivo). Bulimia significa mangiare senza fame (fame da bue), senza uno scopo preciso: l'unica mo-



di RITA BIELLI\*

tivazione è quella di placare uno stato di ansia (come il latte calma il neonato). L'abbuffata proviene dalla perdita di controllo; è un tentativo di riempimento fisico di un vuoto psichico che si cerca disperatamente di colmare, mirando a mantenere l'immagine esterna di persona bella e brava.

**L'ALLARME**  
**Attenti alle mode**  
**Problema sentito**  
**soprattutto**  
**in Occidente**

**UN PO' DI STORIA.**

L'anoressia esiste da secoli, e quasi sempre è stata vissuta come forma di protesta nei confronti dell'ambiente sociale. L'identificazione dell'anoressia nervosa come entità clinica a sé stante risale al 1873. In quell'anno due medici, l'inglese Gull e il francese Lasègue, partendo da esperienze ed osservazioni differenti approdarono alla medesima conclusione studiando un certo numero di giovani donne che inesorabilmente e a dispetto di qualsiasi tentativo di terapia cessavano di alimentarsi, soprav-

vivevano per un certo periodo in stato di inedia ed infine morivano.

**LE DIMENSIONI** del problema. L'anoressia colpisce circa lo 0,5% dei giovani tra i 12 e i 25 anni (il 90% dei quali sono ragazze), e determina una mortalità che oscilla tra il 6 e il 8%. Negli ultimi anni si osservano casi sempre più frequenti anche nelle persone, prevalentemente di sesso femminile, di oltre 40 anni, appartenenti a tutti i ceti sociali. La bulimia si manifesta prevalentemente tra i 12 e i 35-40 anni, e coinvolge una percentuale di persone prevalentemente di sesso femminile del 1-2% circa.

**SINTOMI** e manifestazioni. Nel caso dell'anoressia, inizialmente non viene rispettato l'orario dei pasti, la ragazza mangia poche cose a orari strani, spesso da sola, e spesso si impone un ritmo di vita frenetico (attività scolastiche, sportive, domestiche), pur di perdere sempre più peso. L'anoressia coinvolge, col passare del tempo, tutto l'organismo: calo di temperatura, di pressione e della massa muscolare, pelle disidratata e tesa, colorito giallo, occhi cerchiati e arrossati, fragilità ossea, dentaria e delle unghie, perdita di capelli e di sali (p.es. calcio e potassio), amenorrea, alterazioni cardiache ecc. La malattia viene accelerata non solo da drastiche diete, ma anche da vomito volontario, abuso di



diuretici, di lassativi e eccessiva attività fisica.

**LA MALATTIA** diventa conclamata quando la ragazza perde più del 25% del proprio peso corporeo. Si può arrivare a pesare 28/30 kg, che è il limite della sopravvivenza. Nel caso della bulimia, la diagnosi è spesso difficile, perché il peso corporeo può essere del tutto normale, non essendoci le perdite estreme e pericolose dei pazienti anoressici. In alcuni casi, addirittura, ci può essere anche un sovrappeso. Il bulimico vive la sua condizione con un senso di colpa. Infatti quando è in compagnia non cade mai in eccessi. Mangia da solo e di nasco-

sto. Il bulimico ha un'immagine fortemente negativa di sé. Non prende mai delle decisioni. Ancor più che nell'anoressia, non ammette la propria malattia.

**EVOLUZIONE.** Solo nella metà dei casi si ottiene la guarigione, in 5-10 anni. Il tasso di mortalità non è trascurabile, e nel caso dell'anoressia è forse il più elevato tra i disturbi psichiatrici. Per questo motivo è assolutamente giustificabile la grande attenzione che viene riposta in questi ultimi anni nei confronti di questo problema negli ultimi anni in ambito scientifico e sociale.

**LA CURA.** Bisogna indagare più a fondo sul disagio psicologico sottostante. È importante un approccio multidisciplinare che preveda l'intervento coordinato di più operatori: terapia psicologica individuale e familiare in modo da coinvolgere i genitori in un'alleanza terapeutica; terapia medica con internisti; terapia nutrizionale con dietologi e dietisti, in modo che un regime alimentare dosato e controllato possa rassicurare molto il paziente e lo induca ad accettarla.

\*Specialista  
 in Scienza dell'Alimentazione  
 Centro Dietetico Umbro  
 Perugia

**SCUOLE INFANZIA E PRIMARIA San Quirico d'Orcia**  
**Le virtù dell'olio, dalla cucina alla medicina**

**TEMA** proposto dal Comitato Soci Coop alla scuola di S. Quirico d'Orcia in occasione della «Festa dell'Olio». I bambini hanno effettuato ricerche sull'olio scoprendo che in passato veniva utilizzato sia come alimento che come medicamento. Il lavoro è stato sintetizzato con cartelloni esposti in occasione della Festa e in un libro di ricette. Questi alcuni dei suggerimenti dati dalla mostra: «Un tempo chi doveva lavorare esposto al sole a lungo, si ungeva la fronte con olio d'oliva e si riteneva al sicuro da insolazioni», «quando il cacio comincia a "sudare" si unta con olio mischiato alla cenere, poi si dispone su

una tavola e tra una forma e l'altra si mettono foglie di noce», «sin dai tempi antichi si usava frizionare con olio d'oliva il corpo dei bambini rachitici o anemici. Infine un esempio di piatti tradizionali realizzati con l'olio: i «Crostini alla Buttera». Ingredienti: fette di pane, pomodori maturi, ricotta affumicata, olio extra vergine d'oliva. Procedimento: lavate i pomodori e tagliateli a dadini e conditeli con sale e olio extra vergine d'oliva. Scaldate nel forno le fettine di ricotta e abbrustolite le fette di pane. E dopo averle strofinate con l'aglio, copritele con il pomodoro e le fettine di ricotta.

# ALIMENTA IL TUO BENESSERE



**Coop**  
Centro Italia



**GLI ARTISTI**  
Autori della ricerca  
sono gli studenti  
della scuola primaria  
Caprara - San Pellegrino  
che hanno anche illustrato  
il lavoro

## IL PROGETTO

# Il trionfo della pizza Mangia positivo e con gusto

*Una ricetta che ha fatto storia*

Scuola Secondaria "Gentile da Foligno"

Estratto dalla ricerca sui cibi  
del mediterraneo del "Progetto  
Alimentazione"

Origini della pizza: Egitto, Grecia, Roma

La pizza ha tremila anni di storia. Tutte le civiltà, si può dire, hanno conosciuto forme differenti di focacce, schiacciate e simili che vedevano nell'impasto tra fari-

questo termine indicanti variazioni culinarie sul tema, dal dolce al salato, e differenti metodi di cottura. I longobardi dopo la caduta dell'impero romano avevano portato con sé la bufala che, una volta ambientata tra il Lazio e la Campania,

### SCUOLA SECONDARIA "Gentile da Foligno" Una ricerca sui cibi del Mediterraneo I segreti della bontà

na di cereali di vario genere, acqua e i più svariati condimenti, una fonte di nutrimento fondamentale nell'alimentazione umana. Dall'Egitto alla Grecia classica all'antica Roma e Pompei è perciò tutto un proliferare di vivande che richiamano nella composizione e nella cottura la pizza. Nell'antico Egitto era usanza celebrare il genetliaco del Faraone consumando una schiacciata condita con erbe aromatiche. In epoca medievale e rinascimentale, ondeggiando tra gusto aristocratico e consumo popolare, tra i banchetti regali e la mensa del povero, la parola "pizza" è già attestata.

Anche in epoca altomedievale e nei secoli successivi si rinven-  
gono svariate forme locali di

fornirà il latte per la fabbricazione della mozzarella.

La scoperta del Nuovo Mondo recherà in Europa un elemento princi-

pe della pizza che è quasi impossibile immaginare priva: il pomodoro. Ma è tra il 700 e l'800 che la pizza si afferma sempre più come uno dei piatti della cucina napoletana preferiti dal popolo, entrando a pieno titolo nella tradizione culinaria di questa città dove, da sempre, si vanno definendo le caratteristiche della pizza e dei luoghi deputati al suo confezionamento: le pizzerie. Il principio del nuovo secolo vede la pizza pronta per la sua diffusione su scala nazionale e mondiale, ben al di là dei confini napoletani, che tutti conosciamo: la pizza ha conquistato consensi dall'Europa all'America al Giappone, divenendo, e non sembri una esagerazione, patrimonio dell'intera umanità.

## SCUOLA PRIMARIA Caprara - San Pellegrino

### Benvenuti a Cioccolandia, biscotti al cacao per partire con sprint

**CI HANNO** detto che la colazione è uno dei pasti più importanti della nostra giornata. Sono più di 10 ore che non mangiamo e abbiamo bisogno di ricaricarci per affrontare la giornata scolastica. A colazione dovremmo consumare circa il 20% delle calorie della giornata, almeno 300. Le possiamo prendere dai cereali, dalla frutta fresca o sotto forma di spremuta, succo o frullato, ma anche dalla marmellata ed infine dal latte o dallo yogurt, fonti di calcio importanti per le nostre ossa e i nostri denti. E allora... come deve essere la nostra prima colazione? Il suggerimento: una tazza di latte e cacao, un succo o un frutto di stagione e poi... perché non dei buoni biscotti al cioccolato realizzati con la mamma?

Ecco la nostra ricetta. Biscotti al cioccolato: 900 g di farina 00; 3 uova più un tuorlo; 230 g di zucchero;

250 g di burro; 100 g di cacao amaro; 3 bustine di vaniglia; 2 bustine di lievito per dolci; ½ bicchiere di olio; 3 pizzichi di sale; palline di zucchero colorate per decorare. Disporre la farina a fontana. Sbattere le 3 uova con lo zucchero e aggiungere il burro. Impastare tutto insieme al cacao, all'olio, al sale, alla vaniglia, aggiungendo infine il lievito. Stendere una sfoglia alta mezzo centimetro e ritagliare i biscotti con uno stampo apposito o con il coltello. Infornare a 165°C per 10-15 minuti in forno ventilato. Per la sua carica energetica e per le sue proprietà antifatica, il cacao è un'ottima scelta anche come ingrediente della nostra merenda prima della partita a pallone o della lezione di nuoto? Facendo un po' di moto tutti i giorni possiamo gustare la nostra merenda senza la preoccupazione che si trasformi in rotolini di ciccìa!

## SCUOLA PRIMARIA Teofoli - Terni Classe terza

### Il segreto per star bene? Occhio alla piramide

#### MANGIARE sano per crescere bene.

Abbiamo studiato che i medici, per consigliarci la giusta alimentazione, hanno disegnato la Piramide degli alimenti: ogni giorno occorre mangiare un po' di tutto, ma nella giusta quantità. Per capire meglio l'argomento, in classe abbiamo fatto una indagine sulle nostre abitudini alimentari. Per una settimana, in una tabella appositamente studiata, sono state messe delle X nelle caselle corrispondenti agli alimenti consumati giorno per giorno e alla fine abbiamo notato che tutti i giorni abbiamo mangiato latte, pasta o minestra (solo una volta riso), frutta e dolce,

mentre solo quattro volte carne, tre volte verdura, una volta uova e mai pesce. Poi in fondo alla tabella una nota ci spiegava che se tutti i cibi avevano qualche X, la nostra alimentazione era varia ed equilibrata, se invece qualche cibo non era mai stato consumato, ed era il nostro caso, la nostra alimentazione non era stata corretta. Quindi abbiamo elaborato il paragrafo successivo.

#### CONSIGLI UTILI per una sana alimentazione.

Ormai sai che l'alimentazione è molto importante per il tuo benessere e la tua crescita. Mangiare bene non vuol dire mangiare tanto, se segui queste regole dopo ti sentirai in perfetta forma. Ecco le sei regole del vivere bene e in salute.

1) Mangia ad orari regolari: il tuo stomaco funzionerà alla perfezione.

2) Non mangiare solamente i tuoi cibi preferiti: per crescere ai bisogno di mangiare un po' di tutto.

3) Cerca di mangiare cibi semplici e naturali.

4) Mastica bene ogni boccone: la digestione sarà più facile.

5) Se fuori pasto hai tanto appetito, mangia frutta o verdura cruda come mele e carote.

6) L'acqua è fondamentale per la salute. Bevine tanta, ma soprattutto fuori pasto. Se seguirete queste regole alimentari gli effetti benefici non tarderanno ad arrivare.