

Anoressia, attenti alla monotonia alimentare

Data: Invalid Date | Autore: Fabrizio Vinci



MILANO, 27 OTTOBRE 2012 - Molto spesso mi è capitato di leggere nei blog delle "pro ana", riferimenti impropri all'essere vegetariane se non addirittura vegane. Il tutto in realtà, non nasce davvero né dall'amore per gli animali e il tentativo della loro salvaguardia, né tantomeno dal volere mangiare in modo sano. Semplicemente, associano il loro modo di non alimentarsi, a una dieta assai rigida ma ben regolata, che è il vegetarianismo (e il veganismo), e che induce molte (inconsiamente, giacché da persone intelligenti ben sanno che così non è) a convincersi di essere vegetariane o vegane giacché vivono di sole "foglie d'insalata". Questa condizione non affligge solo le "pro ana", nate e sviluppatasi su Internet, ma tendenzialmente le anoressiche in generale.[MORE]

Cosa riscontrabile nella persona affetta da tale malattia, è poi la monotonia dell'alimentazione. Questa condizione avviene tanto nelle anoressiche vere e proprie (ovvero coloro che hanno sviluppato questa malattia sin da ragazzine e dovuta a condizioni conflittuali non risolte), tanto nelle "pro ana" che nelle donne adulte che sviluppino una forma anoressica dovuta a depressione (che tuttavia anoressia non è davvero, ma uno stato depressivo profondo, che può in ogni caso portare a disturbi dell'alimentazione).

Nulla di più rivoltante per chiunque, è, infatti, ritrovarsi giornalmente, a tavola, le solite cose da mangiare. Immaginate se ogni giorno doveste cibarvi a mezzogiorno di un piatto di minestrone e la sera di una bistecca con insalata. Dopo un tot di giorni, ne sarete talmente nauseate che sarà gioco-

forza per voi ricorrere ad altri tipi di cibo; pena il lasciare i vostri pasti nel piatto. L'anoressica ben sa che a sua volta si sentirà nauseata nel vedere lo stesso cibo nel piatto giornalmente, e proprio per questo ne perpetuerà l'azione; più fastidio proverà nel vedere ciò che mangia, più sarà portata a rifiutarlo lasciandolo nel piatto e non volendo neppure pensare ad altre possibilità.

Chi è vicino a una persona che soffra di tale patologia, ha anche queste verifiche a propria disposizione. Nessuna anoressica, infatti, o persona che tenda a volere dimagrire attraverso un metodo poco ortodosso, o una depressa, mangerà alternando e variando il cibo. Saranno sempre portate a mettere in tavola le stesse cose. Altro campanello d'allarme sarà appunto dato da risposte del tipo: "Sono diventata vegetariana", o "vegana". Ci si ricordi sempre che tanto la vegetariana quanto la vegana, prima di avere un approccio con questo tipo di alimentazione ricorreranno almeno a letture che soddisfino le loro esigenze di alimentarsi in modo sano senza andare a intaccare la propria salute; anzi, traendone i vantaggi da essa derivanti. Soprattutto, assumeranno ciò che loro manca e dovuto alla scarsità di sostanze di cui si cibano, attraverso degli integratori alimentari.

Quando fui vegetariana, non mi feci mai mancare gli integratori di cui sapevo necessitare. Molto spesso dunque, l'avvicinamento a questi stili alimentari accompagnato da una monotonia costante di assunzione degli stessi alimenti, è un campanello di allarme per chi viva accanto a persone che stiano per entrare in un disturbo alimentare serio. Vale la pena sottolineare cose che parrebbero scontate, perché se così tante ragazze e donne soffrono di anoressia e così tante ne muoiono, forse almeno una certa forma di disattenzione è da imputare a chi vive loro accanto. Tanto un genitore quanto un coniuge, non mancano in realtà dei mezzi per venire a conoscenza dell'eventuale malattia che il loro caro sta per sviluppare.

Lorella Dellana

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/anoressia-attenti-alla-monotonia-alimentare/32753>