

Non mangiano carne, pesce, pasta o latticini. Al ristorante scannerizzano il menù prima di ordinare.

Ma sono davvero tutti intolleranti, celiaci o vegani? Forse no. Secondo gli esperti, in alcuni casi le rinunce o l'eccessiva diffidenza nei confronti di certi cibi possono rappresentare un pretesto per nascondere un disturbo del comportamento alimentare già presente o in divenire. Un esempio su tutti? «Tante ragazze, nella fase iniziale dell'anoressia, in mensa o in pizzeria dichiarano di non poter mangiare perché ci sono solo cibi contaminati o sostanze che non tollerano. Non solo: "Fate finta di essere vegane" è uno dei consigli dispensati nei forum e blog pro-anoressia», a dirlo è Laura Dalla Ragione, psichiatra, direttrice del numero verde nazionale SOS disturbi alimentari della Presidenza del Consiglio e dell'Istituto superiore di sanità (800/180969), presidente della società scientifica per la riabilitazione nei Dea Siridap e autrice del libro *Le mani in pasta* (Il Pensiero Scientifico editore), dedicato al disturbo selettivo dell'alimentazione di bambini e adolescenti. Trincerarsi dietro la scusa di poter mangiare solo alcuni cibi per motivi etici o medici, dovendone evitare altri, può essere l'alibi perfetto per inseguire il mito della magrezza a ogni costo senza essere stigmatizzati, visto che l'attenzione per il modo in cui si mangia oggi non solo è una moda, ma anche una attitudine che pochi si sentirebbero di contraddire. Il veganismo e le altre forme di mangiare virtuoso (a favore degli animali, dell'ambiente e del proprio benessere), per esempio, sono bene accettati, mentre disturbi alimentari come l'anoressia sono fortemente disapprovati. Così, chi non mangia perché non vuole ingrassare viene guardato male e chi, invece, si trattiene per ragioni ideologiche o salutiste merita rispetto e ammirazione. «Oggi in qualsiasi tavolata sono numerosi coloro che specificano cosa "non mangiano": la carne rossa, il glutine, il lattosio, la farina bianca, i dolci... È vero che l'alimentazione ha un ruolo chiave nel prevenire molte patologie, tumori e infarti inclusi. Ma certe forme di intransigenza alimentare sembrano sottintendere la convinzione che il cibo abbia il potere di prolungare la vita proteggendoci da tutti i mali. Ed è chiaramente un'esagerazione», dice l'esperta.

LE SOTTRAZIONI PERICOLOSE

In chi è predisposto, le forme esasperate di diete salutistiche e le intolleranze alimentari portano a restringere sempre di più la quantità e la varietà di cibi ammessi, fino al rischio di non mangiare più niente. «In generale, le persone che selezionano troppo si chiudono in uno spazio sempre più ristretto perché il mondo fa paura e pensano di non poterlo governare», spiega Laura Dalla Ragione. «Tutte le scelte troppo rigide – vegane, crudiste o macrobiotiche, per citarne alcune – possono facilitare un disturbo del comportamento alimentare nelle personalità più fragili e vulnerabili, soprattutto se giovanissime. Circa

il trenta per cento di questi disturbi inizia a manifestarsi proprio con questa ossessione. Ma c'è di più: nei nostri centri, abbiamo affrontato molti casi di adolescenti con un quadro di anoressia le cui madri erano vegane: insistere troppo sui "pericoli" del cibo costituisce un terreno che può diventare scivoloso, anche se il movente non è la magrezza». È però un luogo comune che si tratti di problemi solo femminili: «L'ortoressia, l'ossessione per i cibi sani, è un problema soprattutto maschile, oltre che più adulto, visto che compare tra i 30 e i 40 anni»,

continua l'esperta. «La persona inizia a seguire diete molto salutiste, eliminando i cibi pronti, lavorati, conservati o non bio, e poi passa a scelte sempre più restrittive, fino a sviluppare una paura di contaminazione del cibo, con un meccanismo ipocondriaco che la porta a non consumare più nulla e a nutrirsi di integratori in pillole, perdendo molto peso». Nel 2016, Emilio Franzoni, neuropsichiatra infantile dell'Università di Bologna, criticò l'introduzione di menù vegani nelle scuole (su richiesta dei genitori e con il consenso del pediatra), e la sua proposta fu contestata dall'associazione GenitoriVeg (genitoriveg.com) che sottolineava, invece, l'importanza di un'educazione alimentare rispettosa dell'ecosistema e della salute, e la riscoperta di cibi dimenticati. «Sono anch'io del parere che non è opportuno che queste scelte alimentari vengano

proposte troppo presto ai bambini e ancora di più agli adolescenti, quando l'attenzione è molto concentrata sul corpo che cambia e spesso non soddisfa», dice Laura Dalla Ragione.

«Anche alcune patologie possono fungere da detonatore per un disturbo del comportamento alimentare, come il diabete di tipo 1 e la celiachia. I bambini che ne soffrono possono sviluppare il disturbo anoressico o bulimico con percentuali maggiori rispetto agli altri perché sono abituati fin da piccoli, per necessità, a tenere la guardia alta verso ciò che c'è nel piatto. E quando subentra una forma d'ansia, che nulla c'entra con il cibo ma ha natura psicologica come un trauma, uno stress, un disagio a scuola o in famiglia, l'attenzione verso il cibo diventa la strada più facile in cui incanalare le proprie sofferenze perché è quella che conoscono meglio». Più avanti, come riconoscere se un ragazzino ha preso una china pericolosa o sta solo coltivando una curiosità, in cerca della propria identità? «È normale che l'adolescente si informi, sia incuriosito da proposte di alimentazione alternative e le sperimenti. Non è il caso di preoccuparsi se si tratta di un'esplorazione documentata e consensuale e, soprattutto, se non è accompagnata da un cambiamento dell'umore in senso depressivo e dalla chiusura verso gli altri: al contrario, se il ragazzo diventa triste, ritirato, silenzioso e per oltre 4-5 mesi ha un comportamento a tavola troppo restrittivo e intransigente, è bene attivarsi chiedendo aiuto a un esperto che possa individuare se c'è effettivamente un problema e come affrontarlo».

VEG, INTOLLERANTI,
MACROBIOTICI...
LE DIETE ETICHE
O ALTERNATIVE
MIGLIORANO LA SALUTE
E LA VITA. MA SE SONO
ESAGERATE POSSONO
ESSERE UN PRETESTO
PER NASCONDERE
UN DISTURBO
ALIMENTARE

di **Mariateresa Truncellito**