

Disturbi del comportamento alimentare

# Mamma io non mangio

Rifiutano il cibo. Ma non per capriccio. Ecco che fare

di VALERIA PINI

**L**orenzo ha quattro anni e mangia patate e pasta, vuole solo "cose gialle". A tre anni Maria rifiuta quasi tutto, tranne le cotolette e la pizza bianca. Matteo, sette anni, spaventato per un boccone andato di traverso, impone alla mamma di preparare solo semolino. Sono storie di disturbo evitante dell'assunzione di cibo, una patologia che ostacola la crescita e costituisce un fattore di rischio di ammalarsi di anoressia o bulimia in adolescenza. Il libro *Le mani in pasta* (Pensiero Scientifico editore, 20 euro), di Laura Dalla Ragione, psichiatra e responsabile del centro per i disturbi alimentari Palazzo Francisci di Todi e Paola Antonelli, neuropsichiatra infantile della Usl Umbria 1, descrive una malattia di recente definizione che in Italia conta 320.000 pazienti.

«Fino a quattro anni è normale che il bimbo tema alcuni cibi - spiega Dalla Ragione - ma se il problema persiste anche dopo, con crisi di ansia e pianti, si parla di disturbo selettivo. Se un bimbo non mangia bene, se non assume vitamine e proteine, può avere vari problemi di salute e un minor accrescimento osseo».

Mangiano con lentezza e nel piatto vogliono solo pochi alimenti. Di fronte a una pietanza sconosciuta reagiscono con disgusto e, a volte, con sforzi di vomito. Un incubo per le famiglie, ma non si tratta di capricci.

Spesso l'inizio del rifiuto avvie-

ne nel passaggio all'alimentazione autonoma: tra i sei mesi e i tre anni. È bene intervenire subito con cure specifiche e supplementi nutrizionali per contrastare la perdita di peso e sostenere la crescita. Il piccolo paziente va seguito da un'équipe multidisciplinare specializzata composta da un pediatra, un neuropsichiatra infantile, uno psicologo e un nutrizionista. E, visto che si tratta di ragazzini, la famiglia deve essere sempre coinvolta nel percorso di cura. Perché è spesso da lì che inizia il problema. «Oggi l'alimentazione è il canale privilegiato attraverso cui si esprimono i disagi profondi. Il rapporto con i genitori è un punto importante per capire cosa non va - aggiunge Dalla Ragione - un fattore di rischio può essere, ad esempio, una mamma depressa o con disturbi alimentari. Oppure un trauma infantile, come è accaduto dopo il terremoto in Umbria. Curando un bimbo con disturbo selettivo, ci siamo accorti, ad esempio, che la madre mangiava solo cose bianche. Un'altra madre aveva invece la fissazione delle lasagne bruciate. Ma vanno indagate anche le relazioni con chi si prende cura del piccolo: i nonni, gli zii o con eventuali baby-sitter».

A volte ai bambini vengono proposti modelli irraggiungibili, difficili da metabolizzare alla loro età, con un'attenzione sempre più morbosa al proprio corpo. Da uno studio del Cento per il disturbo alimentare dell'Umbria su 800 ragaz-

zini tra i 10 e i 12 anni emerge un mondo di diete in cui l'ideale di magrezza si impone con prepotenza. Per curare queste patologie bisogna "fare pace con la tavola" e ricostruire la giusta comunicazione con i genitori. Ricordando che quando i bambini dicono: "Non lo voglio" non bisogna forzarli. Ma non vanno neanche promessi premi se mangiano. «Il rapporto di un individuo con il gusto, con il cibo, inizia prima della nascita, quando è un feto ed è influenzato da quello che la madre mangia - dice Dalla Ragione - . È lei lo specchio del figlio. Si tratta di un rapporto fondamentale per costruire la piena consapevolezza del sé dell'individuo». Nel caso di Sara, una piccola di sei mesi, i problemi sono incominciati durante l'allattamento. Prendeva poco latte e con le pappe non è andata meglio. «Durante la terapia abbiamo scoperto che mentre mangiava non c'era uno scambio di sguardi con la mamma e il papà. L'alimentazione si insegna e i genitori devono impegnarsi emotivamente», aggiunge l'esperta.

I medici lavorano per "rafforzare" la fiducia e la relazione fra genitori e figli. Fra le esperienze utili, ci sono anche i laboratori di cucina. «È un modo per insegnare di nuovo al piccolo a mangiare. In cucina preparano pizza, biscotti e insalata, prima creando alimenti finti, poi realizzando piatti veri, da consumare lì per lì, ma anche a casa. È importante reimpostare la cena collettiva, senza tv, dando nuova vita alle famiglie».