



DISTURBI ALIMENTARI: CONSIGLI PER I FAMILIARI

IN QUESTO PERIODO DI CONVIVENZA FORZATA E DI CAMBIAMENTI OBBLIGATI NELLE NOSTRE ABITUDINI DI VITA, PERSONE CHE SOFFRONO DI PROBLEMATICHE O DISTURBI ALIMENTARI (DA) POSSONO VIVERE UN AUMENTO DEI MOMENTI DI CRISI E DI CONSEGUENZA IL DISAGIO ED I CONFLITTI FAMILIARI POTREBBERO INTENSIFICARSI. ALCUNI PICCOLI ACCORGIMENTI POSSONO ESSERE D'AIUTO PER FAR SÌ CHE EVENTUALI SITUAZIONI CRITICHE SIANO MEGLIO GESTITE E PER RISTABILIRE UN CLIMA FAMILIARE SERENO E DISTESO.

RIDUCI GLI STIMOLI CHE AUMENTANO LE PREOCCUPAZIONI SULL'ALIMENTAZIONE

1



- Evita conversazioni sul tema del peso corporeo o che enfatizzino il valore del concetto di magrezza, perché rischiano di attivare preoccupazioni sulle forme corporee. Evita anche commenti del tipo “Come ti vedo bene” o “Stai molto meglio!” in riferimento ad un aumento/perdita di peso. Possono essere fraintesi oppure generare pensieri intrusivi disturbanti nel tuo familiare con DA.
- Se un tuo familiare ha episodi di abbuffata ricorrenti, non fare scorte di “cibo-spazzatura” (per es. torte, cioccolatini, snack, patatine, ecc.): la presenza di grandi quantità di cibo in casa, in particolare cibo ad alto contenuto calorico, può essere un fattore scatenante per gli episodi di abbuffata.
- La presenza di troppi specchi in casa può stimolare ed accentuare nel tuo familiare con DA preoccupazioni sulla forma del corpo, sul peso e quindi sul controllo dell'alimentazione.
- Se noti che le preoccupazioni del tuo familiare con DA lo portano a monitorare il peso continuamente, invitalo a pesarsi solo una volta a settimana per conoscere l'andamento nel tempo ed evitare che le normali oscillazioni giornaliere del peso corporeo inneschino ulteriori preoccupazioni.

CONTRIBUISCI A CREARE UN AMBIENTE FAMILIARE OTTIMALE

- Cerca di trascorrere il tempo con il tuo familiare in un clima sereno, rilassato e accogliente; intraprendi con lui attività gradevoli e distraenti.
- Mostra apertamente fiducia nella possibilità che il tuo familiare riesca ad uscire dalla problematica alimentare.
- Cerca di stimolare il tuo familiare ad occupare il tempo facendo attività che non riguardino solo lo sport, la cucina o l'alimentazione. Un esempio può essere riscoprire un gioco di società o di carte, vedere film o serie tv insieme, disegnare, imparare una nuova abilità come lavorare a maglia...
- Cerca di assumere un atteggiamento assertivo, soprattutto nei momenti in cui ti senti particolarmente in difficoltà su come comportarti o su quali parole usare con il tuo familiare con DA. L'assertività consiste nell'affermare i propri bisogni, desideri o difficoltà in modo sincero e diretto, ma senza aggressività, spiegando come una cosa ci fa sentire da punto di vista emotivo.

2



COSA FARE DURANTE I PASTI?

3



- I pasti sono spesso il momento più difficile della giornata; se ne hai la possibilità, consuma i pasti con il tuo familiare con DA.
- Aiuta il tuo familiare con DA a pianificare la giornata alimentare giorno per giorno, in modo che possa sentirsi maggiormente a suo agio ed in controllo rispetto alle preoccupazioni sul cibo.
- Aiuta il tuo familiare a capire che le sensazioni di fame e pienezza non devono influenzare ciò che viene mangiato; queste sensazioni sono spesso alterate dal sottopeso (se presente) o dalle preoccupazioni che caratterizzano le problematiche alimentari.
- Non fare commenti (né positivi, né negativi) sul comportamento alimentare del tuo familiare, come ad esempio: "Ah caspita oggi hai mangiato più del solito, bravo!", "Come fai ad avere le forze se mangi solo due foglie di insalata?", "Oggi hai proprio esagerato col cibo!". Questi spesso innescano emozioni che possono influenzare negativamente il suo comportamento alimentare.
- Evita di parlare in generale di argomenti quali forme corporee, peso o calorie, anche se non ti stai riferendo al tuo familiare con DA.
- Evita di far sentire il tuo familiare controllato (anche con semplici sguardi al suo piatto o durante la preparazione dei pasti) nei suoi comportamenti alimentari.

PRENDITI CURA ANCHE DI TE

- Fornire cure ad un familiare che sta lottando con un disturbo dell'alimentazione può essere faticoso e difficile; ricordati di essere indulgente con te stesso e di non trascurare il tuo benessere.
- Senso di colpa vs Ostilità: succede spesso che i familiari di persone con problematiche alimentari alternino forti sentimenti di colpa verso ciò che sta succedendo ad intense sensazioni di rabbia o ostilità per l'incapacità di affrontare una situazione così complessa. Bisogna attenuare il senso di colpa riconoscendo che i DA sono patologie complesse e si sa ancora poco sui fattori eziologici. Quindi evitiamo di oscillare tra pensieri quali: "E' colpa mia se sta così" ed "E' lui che non si sforza abbastanza per uscirne" oppure, "Lo fa apposta per attirare l'attenzione a non mangiare/abbuffarsi!".
- E' importante riconoscere quando si provano questi sentimenti per cercare di non farsi influenzare dall'emozione del momento, che potrebbe portare a un atteggiamento eccessivamente accondiscendente ed iperprotettivo oppure di contro ad un ambiente estremamente critico e punitivo per chi soffre di problematiche alimentari.
- L'importanza dell'informazione corretta: fatti guidare ed orientare da esperti per riuscire a fronteggiare il problema. E' importante chiedere aiuto, porre domande a personale esperto nel settore e/o associazioni di familiari per ricercare informazioni corrette e basate sulla letteratura scientifica sul disturbo.

4



INFOGRAFICA A CURA DEL GRUPPO TAGES NUTRITION, LO STAFF DI TAGES ONLUS CHE SI OCCUPA DI ALIMENTAZIONE, NUTRIZIONE E DELLE PROBLEMATICHE CONNESSE.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
WWW.TAGESONLUS.ORG/TAGES-NUTRITION