

■ DISTURBI PRECOCI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Giorgio Pitzalis



I disturbi del comportamento alimentare (DCA) sono caratterizzati dalla grande importanza attribuita al peso e alle forme corporee.

Il notevole sforzo che l'individuo mette in atto per controllare il peso differenzia i soggetti che sono semplicemente insoddisfatti del proprio peso e delle proprie forme corporee, da chi soddisfa i criteri per un DCA. Da sempre i genitori si preoccupano della nutrizione dei propri figli poiché una sana ed equilibrata alimentazione favorisce un altrettanto sano sviluppo del bambino, soprattutto nei primi anni di vita.

Attenzione, abbiamo detto che spesso i genitori si preoccupano dei loro figli ma, talvolta, non se ne occupano: la differenza è sostanziale.

Un disturbo dell'alimentazione insorge quando si incontrano disagi, di diversa intensità, durante il processo di nutrizione più o meno duraturi nel tempo.

In realtà esistono dei *momenti critici* in cui l'insorgere di piccoli rifiuti di cibo da parte del bambino, è frutto della fase dello sviluppo che sta vivendo. Uno di questi delicati momenti è

quello dello *svezzamento*, in cui si passa da cibi liquidi (il latte) a cibi più consistenti (le pappe).

In questo periodo, è utile che l'adulto che nutre il bambino, comunichi al piccolo la propria tranquillità e sicurezza, poiché l'introduzione di un cibo nuovo e diverso può essere per lui fonte di ansia.

Tra le condizioni più frequenti, vi è quella del *bambino che mangia solo alcuni cibi, a discapito della varietà alimentare*: in alcuni casi, caratteristiche come il colore o la forma dell'alimento, possono influenzare la scelta; in queste situazioni, è necessario stimolare il bambino con altri cibi per riattivare la curiosità verso nuovi sapori.

Quando si parla di disturbato rapporto madre-bambino bisogna stare attenti a non attribuire alla madre tutte le colpe dell'alterato sviluppo del figlio: la madre, proprio perché è la persona in prima linea nella relazione (gravidanza, parto, allattamento, ecc.), è anche la persona più esposta a situazioni emotivamente impegnative e angoscianti.

In quest'ottica una funzione importante deve essere quella paterna (dal periodo della gravidanza al primo anno di vita), in quanto assume una funzione mitigatrice, stabilizzatrice e ordinatrice del rapporto madre-bambino. Il padre dovrebbe essere il "garante" della sopravvivenza psicologica della madre e del figlio. È bene sottolineare che quando si parla di "madre" e di "padre" ci si riferisce maggiormente alla "funzione" materna e paterna che perlopiù coincidono con padre e madre reali, ma non solo.

A livello individuale, fin dall'età neonatale, l'alimentazione ha un ruolo fondamentale nella sopravvivenza e nell'instaurazione di validi rapporti col mondo esterno. La soddisfazione dei bisogni alimentari è l'occasione per la madre, d'insegnare il piacere al figlio. Attraverso la relazione alimentare vengono sperimentate le prime esperienze di soddisfazione, di frustrazione, di piacere e di dispiacere. Si stabiliscono così le preferenze alimentari che assumendo significato di scelte morali, di adesione a valori e modelli, diventano attributi di identità di individui e gruppi. L'affettività correlata alle prime esperienze alimentari può influire sul comportamento alimentare, assai più delle caratteristiche organolettiche dell'alimento.

Il cibo, da sempre, ha assunto un significato simbolico e una speciale carica emotiva di calore, rifugio, identificazione. Mangiare vuol dire incorporare, assimilare, anche in senso ideale, le caratteristiche proprie degli alimenti che diventano parte dell'individuo. Gli uomini diventano "forti o deboli" a seconda del cibo "forte o debole" che assumono; ecco che vengono conferiti poteri magici ad alcuni elementi. Il pasto comune, in ogni società, ha un significato di mantenimento di identità culturale, di scambio; è simbolo di comunità, è rito religioso, è ospitalità. I costumi alimentari sono tra gli indicatori migliori delle caratteristiche etniche e delle differenziazioni tra i popoli; i riti ad essi connessi, i miti e i tabù, hanno permesso di identificare leggi precise dei comportamenti umani.

Gli studi sui *processi di attaccamento e distacco* concettualizzano la propensione degli

esseri umani a stabilire e mantenere la prossimità con le figure significative e a stringere con queste forti legami affettivi, che costituiranno la base degli stili affettivi adulti.

Tali processi hanno luogo grazie alla partecipazione di sistemi comportamentali innati (piangere, succhiare, ridere, aggrapparsi) che hanno un ruolo fondamentale nell'alimentazione e costituiscono la maggior fonte iniziale di informazioni per un sistema conoscitivo umano, punto di integrazione tra l'innato e l'acquisito, sistema biologico di regolazione di tutte le relazioni strette. Così è importantissimo che durante il divezzamento il bambino sperimenti in modo piacevole la vicinanza con la madre come pure i primissimi allontanamenti da lei, ovvero le prime espressioni di gusti e propensioni diversi dalle aspettative della stessa. Ecco che l'esperienza del divezzamento si fa centrale anche dal punto di vista delle abilità conoscitive e della qualità dell'esperienza del bambino.



Cosa fare in pratica

Tutti questi elementi richiedono agli adulti particolare attenzione e disponibilità nel ricono-

scere i gusti del bambino e consentirne le tendenze esplorative e l'espressione dei gusti mentre al contempo, fermamente ma non rigidamente, si propone l'esecuzione di comportamenti utili alla crescita. Se ad esempio un bambino all'inizio del divezzamento rifiuta i cibi sapidi sarà bene riproporglieli senza insistere troppo ma senza neanche zuccherarli. Se, iniziando a mangiare da solo si sporca, sarà bene seguirlo dolcemente durante il pasto perché impari ad alimentarsi, senza pretendere che mangi come un adulto, ma senza neanche impedirgli, imboccandolo, di fare da solo le sue esperienze.

Cosa non fare

Evitare di favorire le esigenze di fretta e perfezione dell'adulto impedendo al bambino di imparare a fare da solo.

Piuttosto insegnargli a diventare autonomo. Ancora e più di prima, evitare di offrirgli cibo per farlo stare buono, o per farlo dormire o perché obbedisca ad altri comandi, ed evitare che i pasti durino ore, con gli adulti che giocano e vezzeggiano, perché il cibo è una necessità e un piacere di per sé ed è opportuno che il pasto duri 15-30 minuti e non di più. Non limitarsi a pochi alimenti, ma offrire invece ampia varietà di gusti, perché impari a mangiare tutto e a capire che il cibo è un piacere vario e multiforme che esprime tradizioni e cultura.

Mentre alcuni bambini respingono il cibo mettendo in atto condotte di rifiuto durante il momento della nutrizione, altri ricorrono al vomito. Nei casi più gravi, si può arrivare a un vero e proprio *disturbo della nutrizione delle prima infanzia*, ossia l'incapacità di mangiare adeguatamente, come manifestato dalla significativa impossibilità di aumentare di peso o di una significativa perdita di peso durante un periodo di almeno un mese. In questi casi, dopo aver escluso particolari condizioni mediche associate, è auspicabile ricorrere prontamente ad una terapia psico-comportamentale.

Molto spesso l'esordio del sintomo può essere correlato a *eventi specifici* occorsi nella vita del bambino: una malattia, un trasloco o l'affidamento a una nuova figura di accudimento, co-

me succede durante l'*inserimento al nido*.

In questo caso, è importante la cooperazione tra i genitori e la nuova figura, con lo scopo di condividere abitudini e routine, per rendere il passaggio meno brusco; è importante inoltre pianificare insieme l'introduzione di nuovi cibi e l'inizio dello svezzamento, per far sì che il bambino ritrovi le stesse modalità di somministrazione del cibo sia a casa sia a scuola: la presenza di questa forma di coerenza in tutti i contesti di vita del bambino, dona sicurezza, fiducia e stabilità al piccolo.

Verso i 3 anni la capacità del bambino e della madre di *sincronizzare* i reciproci ritmi di richiesta di cure e accudimento, facilitano nel piccolo le abilità di sintonizzarsi con la figura di accudimento prima e di identificare e distinguere i propri ritmi interni poi, ovvero ad abbozzare e iniziare la costruzione dell'organizzazione di sé.

Questo significa che se la madre fino a questo punto è stata in grado di riconoscere e distinguere le diverse esigenze del bambino, lo ha alimentato quando necessario, cullato, sgridato, scaldato etc. a seconda delle necessità, il bambino dal canto suo è cresciuto in grado di differenziare ed esprimere distintamente i suoi bisogni: mangia se ha fame, esprime rabbia se irritato, chiede rassicurazione se ha paura, senza fare confusione tra questi stati d'animo e senza richiedere il cibo come soluzione di ogni disagio.

Questa fase sembra infatti essere il periodo in cui si instaurano i successivi e più gravi disturbi dell'alimentazione fondati sulla difficoltà o incapacità a riconoscere i propri stati interni e a rispondere con la variazione del proprio comportamento alimentare a ogni oscillazione dei propri stati emotivi. A questa età le *organizzazioni centrali di attaccamento* sono già formate.

A seconda di queste il bambino reagisce ai cambiamenti, alle novità, all'inserimento all'asilo, ai cambiamenti alimentari e dei ritmi della sua giornata. L'ingresso nella scuola costituisce una vera e propria rivoluzione che rompe l'unità del mondo del bambino.

Le possibilità che in questa fase il bambino ha di leggersi negli altri e di differenziarsi co-



stituisce uno degli aspetti centrali per la costruzione di un senso di sè accettabile e adeguato. È diventato molto più indipendente e ha acquistato molte abilità tanto da pretendere di fare da solo molte cose difficili o pericolose, perché le fanno i grandi. La sua personalità comincia a esprimersi e a volersi affermare, compaiono i suoi gusti, i suoi amori e i suoi odi anche e soprattutto per certi alimenti.

In pratica, cosa fare

Certamente rispettare i gusti e le propensioni del bambino senza forzarlo eccessivamente nell'alimentazione, ma al tempo stesso offrirgli cibi vari, insegnargli come stare educatamente a tavola, fare in modo che il pasto sia un momento sereno nel quale gli adulti offrono il modello di

come sia piacevole assaggiare cose varie e come sia piacevole l'occasione conviviale. Il fatto che il piccolo cominci ad andare a scuola e spesso si trattenga lì anche per il pranzo è un'ottima occasione, come quella di avere l'opportunità di mangiare qualche volta da e con un amichetto o in un locale pubblico, per distanziarsi dalle abitudini familiari e, qualche volta, dai conflitti relativi al cibo per sperimentare meglio come questo sia soprattutto un'occasione di libertà. Per questo, far partecipare a volte il bambino alla preparazione dei cibi può aumentare il suo senso di competenza e facilitare il rapporto col cibo.

Cosa non fare

Evitare di far diventare il cibo occasione di guerre e duelli quotidiani; se il bambino si ostina a preferire solo poche cose, gli sia consigliato senza insistere e con molta gradualità di variare le scelte senza entrare con lui in un braccio di ferro.

Evitate pure di continuare a imboccarlo per farlo mangiare di più e più in fretta, poiché a questa età sa benissimo farlo da solo come per altro accade a scuola; evitate ancora di offrirgli dolci e merendine perché non ha mangiato a tavola e assicuratevi che i pasti non durino per tempi interminabili sparecchiando dopo una decina di minuti a pietanza e rimandando il tutto al prossimo pasto; non consentire che si comporti maleducatamente a tavola purché mangi.

Insomma, educarlo. ■

Presso la BIOS S.p.A. di Roma in via Domenico Chelini 39, il dott. Giorgio Pitzalis, specialista in Gastroenterologia, svolge attività di consulenza nell'ambito del servizio di Diagnostica Specialistica Pediatrica, coordinato dal prof. Armando Calzolari.

Per informazioni e prenotazioni: CUP 06 809641