Nasce il "TEEN NUTRITIONAL HELP"

il primo sportello in italia che aiuta i genitori a combattere i disturbi alimentari dei figli

Una linea telefonica nata per offrire un servizio gratuito alle famiglie che affrontano la piaga dei disturbi alimentari, che colpiscono oltre 3 milioni di italiani. L'iniziativa viene lanciata da Nutrimente Onlus Milano, associazione che si occupa della prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi alimentari

Ampia libertà d'espressione, ascolto consapevole delle problematiche e demitizzazione dell'immagine corporea: il ruolo dei genitori nell'alimentazione dei figli è fondamentale e passa attraverso azioni ben precise. Nasce per questo "Teen Nutritional Help", lo sportello telefonico attivato da Nutrimente, associazione per la prevenzione, la cura e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare, che permette alle famiglie di confrontarsi gratuitamente con esperti di psicologia e nutrizionisti, per affrontare la problematica dei disturbi alimentari. I genitori sono spesso i primi ad essere colpevolizzati se lo stato di salute dei figli non risulta ottimale ed il servizio nasce per dare un supporto professionale non solo ai ragazzi bisognosi, ma soprattutto a mamme e papà e alle loro preoccupazioni. Un servizio lanciato nel periodo estivo, nel quale le patologie alimentari iniziano a riacutizzarsi, che può essere attivato tramite una richiesta da inviare all'indirizzo mail teenutrihelp@gmail.com.
"Teen Nutritional Help nasce con l'intenzione di aiutare soprattutto i genitori dei ragazzi colpiti da disturbi alimentari ad affrontare la problematica nel modo più corretto – afferma la psichiatra Sara Bertelli, presidente dell'Associazione Nutrimente Onlus –. Numerosi studi che riguardano questo disturbo, mettono in luce alcune caratteristiche familiari che possono contribuire alla loro insorgenza durante l'adolescenza. Entrambi i genitori, infatti, in epoca adolescenziale, sono chiamati a mantenere un sottile equilibrio fra cure affettuose e accettazione dell'autonomia. Questo può talvolta sfociare in un aspro criticismo o in comportamenti iperprotettivi che scoraggiano l'indipendenza. In un momento di cambiamenti corporei e di costruzione della stima di sé, il dialogo in famiglia assume dunque un ruolo fondamentale. Il cibo e la cura di sé può divenire per i giovani un terreno di battaglia, uno strumento con il quale segnalare i propri disagi, le proprie proteste o insoddisfazioni".

A dimostrazione dell'importanza del ruolo della famiglia nella salute dei figli, esistono numerose ricerche delle più note università straniere e gruppi di studio italiani, che hanno rilevato l'effetto delle relazioni parentali sullo sviluppo della patologia alimentare. L'International Journal of Eating Disorders ha pubblicato pochi mesi fa un'interessante ricerca sulla qualità delle cure genitoriali e lo sviluppo di questi disturbi. Gli autori sottolineano l'importanza di sostenere lo sviluppo dei figli bilanciando cure protettive e incoraggiamento all'autonomia. Un ruolo fondamentale lo ricopre anche il lessico familiare basato sulle emozioni, che devono essere nominate, riconosciute e affrontate anche quando sono negative, affinché possano essere integrate dai ragazzi nel loro sviluppo successivo e vengano così acquisite strategie di coping adeguate alle difficoltà che inevitabilmente affronteranno.
Per prevenire l'insorgere dei Disturbi Alimentari , l'Associazione Nutrimente Onlus ha realizzato il "Decalogo del genitore responsabile" con l'intento di dare indicazioni ai genitori , se pure in pillole, per diminuire uno dei fattori di rischio e per favorire i fattori protettivi nell'ambito familiare. I genitori possono infatti diventare un'importante risorsa nella soluzione del problema.

Nasce il teen nutritional help

1) Essere una base sicura per i propri figli

I genitori, soprattutto nei primi anni di vita, hanno il compito di accudire e proteggere i propri figli, seguendo le linee di sviluppo dei piccoli prima e dei ragazzi poi. "Sei forte, puoi farcela da solo" è un incoraggiamento positivo, se adeguato all'età. Diverso, ed inopportuno, è invece dire "Ormai sei grande, devi vedertela tu" o "non si piange! Vergognati, alla tua età".

2) Favorire l'esplorazione

I genitori hanno, allo stesso tempo, il compito di lasciare esplorare il mondo ai propri figli, senza colpevolizzarli per il minor tempo passato in famiglia, lasciando la "porta di casa sempre aperta" nel momento del bisogno . Si consiglia di parlare con i propri figli utilizzando frasi incoraggianti come "Divertiti! Starai bene coi tuoi amici!", invece di "Vai pure a passare le vacanze coi tuoi amici, noi staremo qui da soli".

3) Fare attenzione al tipo di relazione

Il genitore dovrebbe avere a mente il concetto di giusta distanza nella relazione e consentire, nel rispetto reciproco, ampia libertà di espressione dei propri sentimenti nella famiglia. Il genitore, quindi non si pone come migliore amico del figlio e nemmeno come giudice del suo comportamento. Genitori ipercritici, così come genitori non attenti ai confini, rischiano di creare un clima di insicurezza e di poca fiducia all'interno della famiglia. Si consiglia di usare frasi come "Se hai voglia puoi parlarmene" e di evitare frasi (con atteggiamenti connessi): "Io voglio essere la migliore amica di mia figlia". "Quando andiamo in giro io e mia figlia, la gente non capisce se io sono la madre o la sorella". "Tra me ed i miei figli non ci devono essere segreti".

4) Alimentare l'autostima

Non sempre il progetto ideale di vita di un genitore combacia con il progetto reale dei figli. Questi ultimi non vanno ritenuti prolungamenti del sé, ma individui con intenzioni e desideri che, seppur differenti, meritano rispetto e attenzione. "So io ciò che è meglio per te" non sempre rappresenta il medesimo punto di visto fra genitore e figlio.

5) Incoraggiare l'autonomia

Un problema diffuso, è la difficoltà dei genitori a lasciare andare i figli che si avviano alla prima età adulta. È importante promuovere la loro autonomia, trasmettendo fiducia e appoggio nella loro capacità di camminare da soli, ad esempio con frasi del tipo: "Coraggio! Puoi farcela, noi crediamo in te e potrai chiedere il nostro aiuto se ne sentirai il bisogno". Occorre evitare atteggiamenti "iperprotettivi", sostenuti da frasi del tipo: "Meno male che ci siamo noi, da sola non ce la potevi fare" o di eccessiva spinta "Non fare la mammona, ormai sei grande!".

6) Affrontare le difficoltà e non evitarle

Nel momento in cui si dovessero presentare difficoltà nei figli o in famiglia, occorre creare le condizioni affinché questo disagio possa essere riconosciuto ed espresso, preparandosi all'irruzione nel salotto di casa di tensioni. È meglio evitare la strategia del "far finta" o lanciare accuse, esprimere risentimenti o cercare di suscitare sensi di colpa nel figlio. Ai genitori è consigliato di avere un atteggiamento aperto al dialogo e alle emozioni con frasi come: "Capisco tu sia triste/arrabbiato, possiamo parlarne se vuoi". Evitando l'uso di 'regole di famiglia' del tipo: "In casa nostra dobbiamo essere sempre sereni".

7) Ascoltare in modo consapevole

A fronte di una figlia/o che sta cercando di esprimere un suo disagio, cercare di orientarsi verso frasi come: "Ci dispiace molto tu stia male, dacci la possibilità di aiutarti e aiutaci a capire come possiamo farlo" invece di "Perché ci fai questo?" o "Io e papà siamo stanchi, non lo vedi? Non è questo il momento per venir fuori con certe cose tue!".

8) Demitizzazione dell'immagine corporea

Purtroppo oggi molte ragazze sono patologicamente concentrate su forma e peso corporeo. Occorre che in famiglia tali aspetti siano il più possibile normalizzati, quindi evitando di mostrare eccessiva attenzione, fare paragoni o osservazioni negative su un corpo che per natura si sta sviluppando e modificando. I genitori devono osservare delicatamente questo cambiamento ed essere pronti a rinforzare il valore personale della ragazza a prescindere dall'aspetto fisico. Sono consigliate frasi come: "Non c'è un corpo giusto o uno sbagliato" oppure "Come stai bene oggi!". "Come ti senti?" invece di "Guarda come sei diventata cicciottella" oppure "Certo che quella tua amica, così bella magra, fa proprio una gran figura!".

9) Guardare nel proprio piatto

Quando il rapporto con il cibo è parte preponderante del problema, non bisogna rinforzare ulteriormente l'ossessione sull'aspetto alimentare. A tavola va evitato ogni commento sul cibo. Ciascuno è tenuto a guardare nel proprio piatto e possibilmente a chiacchierare di come si sono svolte le rispettive giornate. È meglio utilizzare frasi come: "Può farti male un altro pezzo di torta, tienilo per domani così lo gusterai di più" invece di "Se vai avanti ad abbuffarti così, farai la fine di tua zia..." .

10) Cercare soluzioni con empatia

I genitori spesso sostengono che a fronte di una difficoltà alimentare o rispetto ad un disagio nell'aspetto corporeo, tutto si possa superare semplicemente con la buona volontà. Il disturbo alimentare non dipende dalla buona volontà del soggetto, né è legato alla sua intelligenza. I genitori possono essere di aiuto rivolgendosi ai propri figli in difficoltà con frasi come: "Vorremmo trovare con te il modo più adatto affinché tu ti senta meglio" invece di "Per me non serve una psicoterapia, basterebbe un po' di buona volontà per riprendere a mangiare" oppure "Non capisco come una ragazza così intelligente si possa comportare così".