

## **Lotta all'anoressia, anche gli chef in campo : "Le ricette per recuperare un rapporto con il cibo"**

Il progetto Lifeness dell'Associazione Italiana Chef. L'esperto Lucio Rinaldi spiega come affrontarli con un approccio non giudicante e comprensivo, per aiutare le persone a recuperare un rapporto armonico con il cibo, la vita e gli altri.

Roma, 3 dicembre 2023 – Aumenta in Italia e non solo l'incidenza dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, in particolare l'anoressia, la bulimia nervosa e il disturbo da alimentazione incontrollata, chiamato **'binge eating'** dagli specialisti. Un'epidemia silenziosa che, secondo i dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, rappresenta la **seconda causa di morte tra i 12 e i 25 anni**.

In Italia gli ultimi dati diffusi dal ministero della Salute confermano un aumento della patologia di quasi il 40% rispetto al 2019. Tali disturbi affliggono oltre 55 milioni di persone in tutto il mondo, 3,6 milioni di persone in Italia (circa il 5% della popolazione complessiva).

Un'emergenza sanitaria di fronte alla quale gli chef hanno deciso di scendere in campo con il progetto **#CiboAmico**, un percorso di educazione alimentare-sentimentale realizzato da **Lifeness** – associazione di educazione alimentare di prevenzione delle patologie croniche – in collaborazione con il **Policlinico Universitario Agostino Gemelli** e il **Policlinico Universitario di Tor Vergata** di Roma.

A partire dal mese di febbraio 2024 medici specializzati nei disturbi alimentari lavoreranno insieme a chef professionisti dell'Associazione Italiana Chef in un ciclo di dieci incontri rivolti a giovani che soffrono di bulimia e anoressia per aiutarli a ristabilire un rapporto armonico con sé stessi, con il cibo e con la vita.

"Di fronte a questo disagio emergente nella nostra società si può avere un approccio capace di restituire anche ai disturbi alimentari delle potenzialità trasformative se si è in grado di ascoltare e di partecipare alla vita delle persone che stanno vivendo una difficoltà. È necessario creare uno spazio di ascolto non giudicante della difficoltà dell'altro". Questo il messaggio lanciato da **Lucio Rinaldi**, psichiatra e psicoterapeuta, professore di Psichiatria presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore e responsabile del Day-Hospital di Psichiatria dell'Area Adolescenza e disturbi della Nutrizione presso il Policlinico Gemelli, alla luce dell'incremento dell'incidenza dei disturbi alimentari nel nostro Paese, in particolare tra i più giovani.

### **Il progetto #CiboAmico va in questa direzione?**

"Non si propone come un percorso terapeutico. L'obiettivo è offrire un'opportunità che rappresenti un supporto ulteriore. Insieme agli chef vogliamo provare in dieci incontri ad affrontare la relazione con il cibo ripercorrendo determinati percorsi evolutivi e provando ad aggiungere frammenti di armonia per aiutare i ragazzi a recuperare un rapporto più armonico con il cibo, con la vita e con gli altri".

### **Stando ai dati sempre più giovani soffrono di disturbi alimentari. Qual è la sua esperienza?**

"Nel nostro ambulatorio al Gemelli dal 2020-'21 abbiamo avuto un aumento del 48-50% delle richieste. Persone sempre più giovani e situazioni sempre più difficili in cui il disturbo alimentare è spesso associato a comportamenti anticonservativi (self cutting, lesioni provocate tagliandosi o bruciandosi la pelle, idee suicidarie), depressione e disforia di genere".

### **Esiste un minimo comune denominatore che possa giustificare tale malessere diffuso?**

"Il disagio mentale, in particolare adolescenziale, deve trovare delle forme di gestione. Questo ha portato a un aumento dei comportamenti che servono all'attenuazione dell'angoscia. E i disturbi alimentari rappresentano una soluzione efficace per alleviare il disagio emotivo. Ma da tentativo per risolvere una trappola evolutiva diventano una patologia vera e propria".

### **Può essere difficile cogliere tale disagio?**

"Un tratto comune delle anoressiche è il perfezionismo, un livello di alta funzionalità. La personalità anoressiche viene spesso associata a una personalità ossessiva, ipercontrollante, che tende sempre a dare il massimo. Spesso sono ragazze molto brave a scuola. Vi è, però, una dissociazione interna tra aspetto intellettivo ed emotivo. L'aspetto intellettivo iper funziona, quello emotivo è ipo evoluto. Persone brillanti nelle quali può essere difficile cogliere un quadro depressivo".

### **Cosa si può fare per aiutare?**

"Rivolgersi ai centri specializzati anche se, purtroppo, non sempre è sufficiente. La soluzione al problema di questi pazienti non è il mangiare. Bisogna avere un approccio comprensivo, far sentire queste persone accolte, non stigmatizzate. Questi disturbi non sono capricci. La famiglia non deve negare il problema ma mettersi in discussione".

© Riproduzione riservata - GIULIA PROSPERETTI

<https://www.quotidiano.net/cronaca/lotta-allanoressia-anche-gli-chef-in-campo-le-ricette-per-recuperare-un-rapporto-con-il-cibo-4a318a32>