
Disturbi alimentari, parliamone

Autore: Chiara Andreola

Fonte: Città Nuova

Il 15 marzo si celebra la Giornata nazionale del fiocchetto lilla, contro i disturbi del comportamento alimentare. Come guarire da problemi come anoressia e bulimia? Innanzi tutto, testimoniando che è davvero possibile farlo.

#coloriamocidililla: è questo l'hashtag dedicato all'**ottava Giornata nazionale del fiocchetto lilla 2019** contro i **disturbi del comportamento alimentare**, che si celebra ogni anno il 15 marzo. La giornata ha avuto origine oltre trent'anni fa negli Stati Uniti, e nel nostro Paese è arrivata nel 2012 tramite l'associazione **"Mi nutro di vita"** di **Pieve Ligure (Genova)**. Ha avuto il riconoscimento ufficiale lo scorso anno, quando la sua indizione è stata **sancita dalla presidenza del Consiglio** con la pubblicazione in Gazzetta Ufficiale. Sono **oltre 150 le iniziative promosse in tutta Italia:** presentazioni di libri, convegni, punti informativi, flashmob, testimonianze, psicologi e nutrizionisti a disposizione per un consulto... le idee non mancano. L'obiettivo è quello di **sensibilizzare la popolazione al tema dei disturbi del comportamento alimentare** – in quanto legati non solo a problematiche del singolo, ma anche a dinamiche sociali – ed offrire sostegno a chi soffre di questi disturbi (**anoressia, bulimia, binge eating e affini**) e alle loro famiglie. **Simbolo della giornata è appunto un fiocchetto lilla**, da indossare a mo' di spilla per testimoniare la propria adesione. Ambasciatore dell'iniziativa è il celebre **Chef Rubio**, che parla di buona cucina come "modo costruttivo per contrastare i disturbi alimentari" e **"nutrirsi di convivialità"**. Fino a qui la parte, diciamo così, "istituzionale". Ma che cosa fare davvero per questi disturbi – che evidentemente durano tutto l'anno, e non una sola giornata? Innanzitutto [testimoniare che se ne può uscire](#). Non è facile credere di poter compiere finalmente in maniera felice e serena un atto così naturale come il mangiare, quando il semplice fatto di metterti (o non metterti) a tavola ti ricorda almeno tre volte al giorno che no, tu non ci riesci. Per questo è fondamentale che chi ne è uscito, e chi ha aiutato altre persone ad uscirne, porti semplicemente la propria esperienza. Poi è importante **far conoscere al largo questi disturbi**, che non consistono solo nell'anoressia o bulimia conclamata, ma anche in **atteggiamenti molto più sottili e non sempre evidenti**. Molti di noi potrebbero, nella miglior buona fede, avere inconsapevolmente degli atteggiamenti che feriscono chi ne soffre. Frasi come "ti vedo affamato/a", "complimenti, sei una buona forchetta", o viceversa "prendine ancora un po', e al diavolo la dieta e il colesterolo!" possono essere taglientissime. Di qui **la necessità di un'attenzione e un impegno come singoli**. Infine, **essere nel complesso meno ipocriti come società**. Inutile che l'ennesima casa di moda metta al bando le modelle sottopeso – cosa che mediamente interesserà ben poco a chi soffre di questi disturbi, visto che hanno radici ben più profonde del semplice desiderio di emulazione – se poi in tv girano annunci che pubblicizzano quel tal snack "con solo x calorie", prodotti dietetici, e più in generale vige una retorica per cui **ci si sente (almeno un po') giudicati in base a ciò che si mangia** – indipendentemente da quelle che sono poi realmente le condizioni fisiche. **Una dieta corretta è fondamentale**, non solo per chi ha problemi di sovrappeso o sottopeso, ma per tutti. Per cui, anche su questo, un po' di sano **"voto con il portafoglio"** – prediligendo i prodotti di quelle aziende che non fanno leva scorretta su questo aspetto a fini di marketing – non guasterebbe. *Tutte le informazioni sulla giornata e sulle iniziative collegate sono disponibili su* Coloriamocidililla.wordpress.com