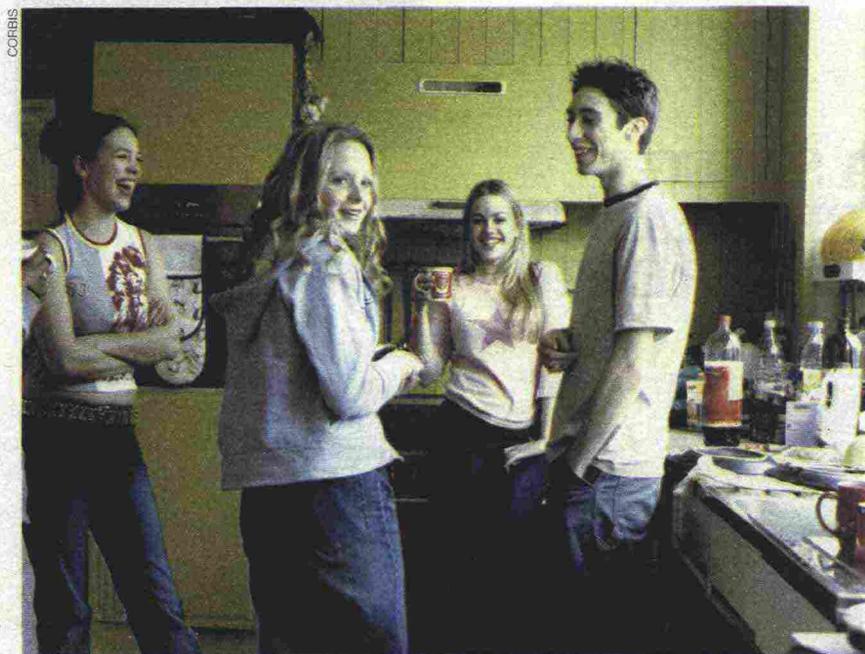


SCIENZE



CORBIS

l'argomento sia alquanto delicato e determinante il modo in cui viene affrontato. «Fra le molte concause, personali, familiari e sociali dei disturbi alimentari ci può anche essere in effetti la comunicazione fra figli e genitori» ricorda Stefano Erzegovesi, responsabile del Centro disturbi del comportamento alimentare dell'Ospedale San Raffaele di Milano. «In particolare sappiamo che osservazioni giudicanti da parte di madri e padri, sul peso e sull'aspetto di una figlia, possono essere più dannose di quelle degli stessi coetanei». Conferma lo psicologo dell'Istituto di fisiologia del Cnr, Franco Buonaguidi: «Il modo con cui le madri parlano alle loro figlie di diete e di problemi di peso è decisivo: essere troppo dirette rischia di aumentare ansia e insoddisfazione delle figlie verso il proprio corpo, e quindi il rischio di sviluppare un comportamento patologico verso il cibo». Ma allora una madre preoccupata del peso della figlia deve tacere?

+

SOTTO, ERIN HILLARD, PSICOLOGA DELLA UNIVERSITY OF NOTRE DAME: HA SEGUITO 89 RAGAZZE ADOLESCENTI INDAGANDO SUI LORO COMPORTAMENTI ALIMENTARI E SUL MODO DI PARLARE DEL PROPRIO PESO CON LE MADRI



LE REGOLE PER PARLARE DI PESO ALLE RAGAZZE

di Alessandro Codegoni

Come dire alla propria figlia che è il momento di una **dieta**? Una psicologa ha studiato la situazione e conclude: mai essere diretti

mangiare in modo esagerato e compulsivo, e l'anoressia, mangiare troppo poco.

Lo ha scoperto la psicologa Erin Hillard, dell'americana University of Notre Dame, che ha seguito 89 adolescenti fra i loro 12 e 14 anni, indagando sui loro comportamenti alimentari e su come discutesse dei problemi di peso con le madri.

È risultato che le ragazze le cui madri avevano insistito perché perdessero peso, erano quelle più a rischio di sviluppare disturbi alimentari, preannunciati dalla insoddisfazione per il proprio aspetto e ossessione per magrezza e diete. Il rischio diminuiva un po' se la madre aveva parlato alla figlia del tema partendo dai suoi stessi problemi di forma e tentativi di risolverli.

«Ma in realtà» ci dice la Hillard «le ragazze a minor rischio sono risultate quelle le cui madri avevano evitato del tutto l'argomento». I terapeuti dei disturbi alimentari concordano con il fatto che

«No, ma deve cercare di usare un approccio indiretto, che punti sulla condivisione, non sul giudizio» spiega Erzegovesi. «Per esempio invitando la figlia a preparare con lei pasti equilibrati, o invitandola ad andare insieme in palestra. Motivando il tutto non come un rimedio per i problemi di peso, ma con il piacere di stare insieme e di aumentare il benessere psicofisico».

Ma l'adolescente potrebbe opporre un rifiuto. «Certo, ma dietro a quello ci sarà sicuramente l'apprezzamento per l'interesse mostrato dal genitore, che ha riconosciuto quel disagio che quasi sempre sta alla base dei disturbi alimentari. Ed è probabile che al rifiuto iniziale segua poi una brontolante accettazione». Ma chi decide qual è il peso giusto? «Bisogna portare regolarmente l'adolescente dal pediatra. Sarà lui a stimare se la crescita rientri nei parametri consigliati» conclude Erzegovesi. ■

Che deve fare una madre che veda la figlia adolescente mettere su peso? Dirglielo direttamente, consigliandole diete e ginnastica? O alludervi, parlando dei propri problemi di forma? O non farne proprio cenno?

Non è una questione di poco conto, visto che pare che la risposta influenzi il rischio che la figlia sviluppi veri e propri disturbi alimentari, come la bulimia,