

# OLTRE IL PIATTO: COME RICONOSCERE, AFFRONTARE E PREVENIRE I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE

Opuscolo per genitori e famiglie  
a cura di CIRFOOD e FANEP



# INDICE

INTRODUZIONE A CURA DI CIRFOOD E FANEP

**PAG 3**

## CAPITOLO 1

I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E  
DELL'ALIMENTAZIONE PIÙ DIFFUSI

**PAG 6**

## CAPITOLO 2

QUALI SONO LE CONSEGUENZE FISICHE E  
PSICOLOGICHE DEI DISTURBI DELLA NUTRIZIONE  
E DELL'ALIMENTAZIONE?

**PAG 15**

## CAPITOLO 3

COME RICONOSCERE I SEGNALI DI UN DISTURBO  
DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE?

**PAG 19**

## CAPITOLO 4

COME PREVENIRE I DNA: SVILUPPARE UNA  
RELAZIONE SANA CON IL CIBO A PARTIRE DALLA  
FAMIGLIA E DALLA SCUOLA

**PAG 25**

## CAPITOLO 5

EDUCARE BAMBINI E ADOLESCENTI A UNA  
RELAZIONE SANA CON IL CIBO

**PAG 32**

# CIRFOOD, ALIMENTIAMO IL PRESENTE PER NUTRIRE IL FUTURO

---

*Feed the future* è la visione che ispira il nostro modo di fare impresa per **migliorare gli stili di vita delle persone**, nel rispetto dell'ambiente. È a partire da qui e dalla nostra esperienza nel campo della ristorazione e nutrizione che abbiamo deciso di dare vita a questa pubblicazione, **per accompagnare le famiglie, gli insegnanti** e tutti coloro che desiderano approfondire questi temi, a scoprire come riconoscere, prevenire e affrontare i **disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione nei più giovani**.

Da sempre ci impegniamo a nutrire il futuro e lo facciamo partendo dagli oltre **130.000 pasti che serviamo ogni giorno in centinaia di scuole italiane**, perché per noi questo è un momento privilegiato per valorizzare la conoscenza del cibo, l'educazione al gusto e per apprendere sani e corretti stili alimentari. È da qui che si può **iniziare a costruire il futuro, proprio partendo dalla tavola**.

Con questo opuscolo vogliamo rendere ancora più concreto e tangibile **il nostro impegno nel promuovere la cultura del cibo**, attraverso uno **strumento** che possa aiutare gli adulti a comprendere come coltivare nei più giovani una corretta consapevolezza del loro rapporto con l'alimentazione.

Nel farlo, ci siamo avvalsi della **preziosa collaborazione dei professionisti ed esperti di FANEP**, che ci hanno affiancato nella realizzazione della pubblicazione che state leggendo e a cui vanno i nostri ringraziamenti.

Ci auguriamo che fra le pagine di questo opuscolo possiate trovare **utili suggerimenti per prevenire, riconoscere e affrontare i problemi legati alla nutrizione** e che alcune delle vostre domande possano trovare qui una loro risposta.

Buona lettura.  
CIRFOOD

Cari lettori e care lettrici,

sono trascorsi **20 anni da quando in FANEP abbiamo iniziato a parlare di Disturbi della Nutrizione e dell’Alimentazione (DNA)**, prima conosciuti come Disturbi del Comportamento Alimentare, lanciando il primo grido d’allarme.

Oggi sappiamo che rappresentano un’epidemia sociale, ne soffrono 10 giovani su 100, per cui **crediamo fortemente che la prevenzione in famiglia e nella scuola sia fondamentale**: negli anni abbiamo incontrato migliaia di ragazzi e supportato tante famiglie e sappiamo che prima si agisce, maggiore è la possibilità di guarire.

Pur nelle **molteplici cause, multifattoriali e anche genetiche**, si tratta di disturbi che spesso si manifestano come reazione, opposizione, o **resistenza a un cambiamento** in famiglia, a scuola, nella vita oppure nei confronti di un trauma, verso i quali i bambini ed i ragazzi si oppongono rifiutando o assumendo in modo compulsivo il cibo. Similmente, può trattarsi anche della manifestazione di un cambiamento interno, o della sua necessità, ovvero di un bisogno profondo che il giovane esprime.

Accanto a questo, oggi assistiamo anche alla comparsa di disturbi psichiatrici, di personalità, di depressione. Sono sempre più numerosi i casi di Hikikomori, tra le bambine e i bambini e tra gli adolescenti, un fenomeno che porta al ritiro dalla vita sociale per lunghi periodi.

---

Sono **gli effetti collaterali del lockdown che ha visto aggravarsi del 40% i disturbi alimentari** che colpiscono oltre **3 milioni di persone in Italia**.

L'esordio è sempre più precoce, in alcuni casi già nell'infanzia, con segnali predittivi e ricoveri anche a 8-9 anni, motivo per cui **il Ministero della Salute pone l'accento sull'importanza del medico di medicina generale e del pediatra**, che assumono un ruolo primario nella rete di gestione dei disturbi dell'alimentazione e soprattutto **nella loro identificazione precoce**, per valutarne i rischi a livello fisico e psicologico. La prevenzione infatti è fondamentale e deve andare di pari passo con la ricerca scientifica così da sostenere tempestivamente le fragilità, attraverso **campagne di sensibilizzazione e di educazione alla salute mentale**, che passa anche attraverso l'alimentazione, come ci dimostrano i recenti studi sul microbiota intestinale come collegamento tra fattori psicologici e fattori biologici.

Ogni anno **incontriamo nelle scuole le famiglie e gli insegnanti per sensibilizzare**, informare e arginare la diffusione dei DNA.

La lotta allo stigma che colpisce i nostri bambini e i nostri ragazzi ci unisce nell'impegno a livello nazionale e internazionale con gli enti pubblici e le numerose associazioni del Coordinamento Nazionale per i Disturbi dell'Alimentazione.

**Un impegno sociale condiviso con CIRFOOD che si concretizza anche nella collaborazione per questo opuscolo**, nel quale ci rivolgiamo alle famiglie, al personale scolastico e a tutte le persone vicine ai giovani, che sono fondamentali nel processo di ascolto e di prevenzione.

*Prof. Emilio Franzoni - Neuropsichiatra Infantile*

*Dott.ssa Simona Simone - Psicologa*



CAPITOLO 1

---

# I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE PIÙ DIFFUSI

## I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE PIÙ DIFFUSI

---

Quando si parla di Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA) si fa riferimento a **disturbi psichiatrici molto complessi**, causati da molteplici fattori di diversa natura.

Ogni disturbo è caratterizzato da un **rapporto con il cibo disfunzionale**, ma ciascuno di essi ha peculiarità specifiche, soprattutto in merito al modo in cui ci si approccia all'alimentazione e ai comportamenti messi in atto.

Naturalmente, per una corretta sensibilizzazione sulla tematica è utile chiarire che tali patologie non vanno confuse con problemi passeggeri e comuni nell'infanzia, come ad esempio una transitoria perdita dell'appetito o una maggiore selettività alimentare: i **Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione**, al contrario, si verificano quando **determinati comportamenti si ripetono in modo ricorrente**, e comportano cambiamenti anche nelle relazioni sociali, familiari e in ambito scolastico.



## I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE PIÙ DIFFUSI

---

La quinta edizione del *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali* (DSM-5), pubblicata nel 2013 dall'*American Psychiatric Association*, ha raggruppato in un'unica categoria diagnostica sia i **disturbi della nutrizione tipici dell'infanzia sia i disturbi dell'alimentazione**.

Tra questi ultimi troviamo **Anoressia Nervosa, Bulimia Nervosa e Disturbo da Binge-Eating**, mentre i disturbi della nutrizione comprendono **ARFID** (Disturbo Evitante/Restrittivo dell'Assunzione di Cibo), **Pica e Disturbo da Ruminazione**.

Esistono, inoltre, altre situazioni che, sebbene non siano riconosciute come categoria diagnostica a sé, sono sempre più diffuse tra giovani e giovanissimi.

Una di queste è l'**ortoressia**, ad esempio, che si caratterizza per un'attenzione ossessiva verso i cibi salutari con evitamento di tutto ciò che non è considerato "sano".

Ma come si caratterizzano i diversi DNA?

Concentriamoci sulle condizioni classificate dal *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*.



### ANORESSIA NERVOSA

Chi soffre di Anoressia Nervosa, disturbo che interessa spesso gli adolescenti, maschi e femmine, **riduce fortemente l'assunzione di cibo** e per questo dimagrisce a tal punto da arrivare a un peso eccessivamente inferiore rispetto alla media della propria età, sesso, salute fisica e fase di sviluppo. Si tratta di un comportamento legato a un controllo ossessivo del peso corporeo e a una **forte paura di ingrassare**, che persiste a prescindere dalla propria forma fisica, anche quando si è sottopeso.

Chi soffre di questo disturbo, con importanti implicazioni a livello di salute psichica, tende a **vivere in modo alterato il proprio corpo**, attivando comportamenti tipici:

- 👁️ preoccuparsi troppo del **contenuto calorico** degli alimenti;
- 👁️ evitare i **cibi** considerati **grassi**;
- 👁️ **saltare i pasti.**

L'Anoressia Nervosa, inoltre, può manifestarsi in modi diversi: c'è chi perde peso attraverso la **dieta**, il **digiuno** e l'**eccesso di attività fisica**, e chi presenta frequenti **episodi di abbuffata**, mangia esageratamente per poi compensare o inducendo il vomito o attraverso farmaci con azione lassativa o diuretica.

### **BULIMIA NERVOSA**

---

La caratteristica tipica della Bulimia Nervosa sono i **ricorrenti episodi di abbuffata**, nei quali, in un arco di tempo molto breve, si assume un quantitativo di cibo altamente superiore a quanto un individuo, di solito, mangerebbe in un lasso di tempo simile. In queste occasioni, che in genere avvengono di nascosto dagli altri, la persona **sente di non riuscire a controllarsi** e, successivamente, tende a mettere in pratica comportamenti che hanno lo scopo di evitare l'aumento di peso come l'autoinduzione del vomito, l'uso di diuretici, lassativi, il digiuno o l'esercizio fisico eccessivo.

Chi soffre di Anoressia Nervosa è sempre sottopeso, mentre chi presenta Bulimia Nervosa non è detto che lo sia: **potrebbe essere sottopeso, avere un peso nella norma o essere sovrappeso**.

Proprio come nell'anoressia, invece, il livello di autostima è fortemente legato al modo in cui si percepisce il proprio corpo e **l'aspetto fisico** finisce per diventare, anche in questo caso, **un'ossessione**.

Con il tempo la persona può andare incontro a **stati depressivi**, sviluppando **vergogna e senso di colpa** per la consapevolezza di non riuscire a controllarsi.

Come accade nell'anoressia, il disturbo può inoltre causare ripercussioni molto gravi sul proprio stato di salute generale.

Sia anoressia che bulimia interessano maggiormente le **donne**, anche se si stanno diffondendo **sempre più anche nella popolazione maschile**, senza contare che si sta abbassando l'età di esordio che non riguarda più quasi esclusivamente l'adolescenza, ma anche **bambini in età prepuberale**.



### DISTURBO DA BINGE-EATING

Anche nel Disturbo da Binge-Eating, o **disturbo da alimentazione incontrollata**, si verificano **episodi di abbuffate ricorrenti** durante i quali chi ne soffre ingerisce quantità sproporzionate di cibo.

In particolare, tali comportamenti possono essere associati ad almeno 3 di questi aspetti:

- 🍴 **mangiare molto più velocemente** della norma;
- 🍴 mangiare fino a sentirsi **fastidiosamente pieni**;
- 🍴 assumere grandi quantità di cibo anche se **non si avverte la fame**;
- 🍴 **mangiare da soli** perché si prova vergogna per questo comportamento;
- 🍴 dopo gli episodi di abbuffata, provare **senso di colpa** o **depressione**.

Il Disturbo da Binge-Eating, oltre a rappresentare un **disturbo mentale severo e complesso**, tende a portare a condizioni di sovrappeso e obesità. L'età di insorgenza è più eterogenea rispetto ad anoressia e bulimia (può andare dall'infanzia fino alla terza età, con un'incidenza maggiore soprattutto tra i giovani adulti), ma anche in questo caso si sta abbassando sempre di più, coinvolgendo maggiormente anche la popolazione maschile.

### **DISTURBO EVITANTE/RESTRITTIVO DELL'ASSUNZIONE DI CIBO (ARFID)**

---

Chi soffre di ARFID, disturbo che di solito compare durante l'infanzia, tende a **mangiare molto poco o a evitare certi cibi**, ad esempio perché hanno un determinato odore, colore o consistenza o perché teme che possano avere effetti negativi come causare vomito o soffocamento.

Questo problema ha **ripercussioni fisiche simili a quelle dell'Anoressia Nervosa**, infatti provoca una **forte malnutrizione**.

Tuttavia, nel Disturbo Evitante/Restrittivo dell'Assunzione di Cibo la persona solitamente non è preoccupata dalla propria forma fisica.

Le cause del problema, infatti, tendono a essere multifattoriali e possono derivare:

- 👁️ da un'**ipersensibilità sensoriale**;
- 👁️ da **eventi spiacevoli o traumatici** legati a certi alimenti (come un episodio di vomito o soffocamento);
- 👁️ da un'apparente **mancanza di interesse verso il cibo**.

### **PICA E DISTURBO DA RUMINAZIONE**

---

Oltre all'ARFID, tra le altre condizioni che tendono a manifestarsi principalmente durante l'infanzia ci sono la Pica e il Disturbo da Ruminazione. Nella **Pica** si verifica l'abitudine di **ingerire sostanze non commestibili** come carta, sapone e terra, ad esempio.

Nel **Disturbo da Ruminazione**, invece, la persona rigurgita il cibo dopo averlo mangiato.

### **ALTRI DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE**

---

Il DSM-5 include inoltre altre due categorie diagnostiche: **Disturbo della Nutrizione o dell'Alimentazione con Specificazione e senza Specificazione**.

In questi casi, il modo in cui si manifestano i sintomi, le modalità con cui si associano tra loro o la frequenza con cui si presentano non rispondono a tutti i criteri indicati per la diagnosi degli altri disturbi che abbiamo appena visto.

Si tratta comunque di condizioni che richiedono una valutazione attenta e specifica perché anch'esse possono avere **ripercussioni importanti sulla salute psicofisica e sulla vita sociale di chi ne soffre**. Vediamo allora quali sono le conseguenze dei DNA a livello fisico e psicologico, ma anche da un punto di vista della socialità e delle relazioni familiari.



## CAPITOLO 2

---

# QUALI SONO LE CONSEGUENZE FISICHE E PSICOLOGICHE DEI DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE?

## QUALI SONO LE CONSEGUENZE FISICHE E PSICOLOGICHE DEI DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE?

---

Come abbiamo visto, i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione, specie quando si manifestano nell'infanzia e nell'adolescenza, hanno ripercussioni a vari livelli, sia sul piano della **salute fisica**, a causa della malnutrizione che viene a verificarsi, sia sul **piano psicologico**, fisico, comportamentale, di pensiero e delle **relazioni sociali**.

Senza dimenticare, poi, l'impatto che queste situazioni determinano sull'**intero nucleo familiare**, il cui equilibrio viene stravolto dalla portata di disturbi così complessi, difficili da riconoscere e gestire.

Vediamo meglio come i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione possono influire sul benessere fisico, psicologico e relazionale di bambini, bambine e adolescenti.

### LE CONSEGUENZE SULLA SALUTE

A prescindere dal peso corporeo della persona coinvolta, questi disturbi hanno un impatto negativo sullo stato nutrizionale, e possono **interferire con lo sviluppo psicofisico** durante l'infanzia o l'adolescenza.

Una delle conseguenze più diffuse è la **malnutrizione per difetto** dove, a causa del digiuno, di restrizioni drastiche o di condotte che portano a eliminare il cibo assunto, il peso diminuisce in modo significativo.

In altri casi, invece, la persona potrebbe **soffrire di obesità grave** oppure, nonostante la severità del disturbo, essere normopeso.

In generale, le ripercussioni sulla salute fisica sono molto importanti e **coinvolgono vari sistemi dell'organismo**.

## QUALI SONO LE CONSEGUENZE FISICHE E PSICOLOGICHE DEI DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE?

---

Solo per fare degli esempi, possono verificarsi danni all'apparato digerente, al sistema cardiaco e nervoso, perdita di massa ossea, debolezza muscolare, riduzione del metabolismo, problemi di sviluppo o di fertilità.

### L'IMPATTO PSICOLOGICO

---

Anche gli effetti psicologici e psicosociali sono significativi. Molte persone con DNA, infatti, hanno una **ridotta autostima**, un tono dell'**umore basso e ansia**, specialmente legati alla propria immagine corporea e, quindi, anche al rapporto con il cibo. Spesso provano **senso di colpa** e **vergogna** mostrano sbalzi d'umore e possono sviluppare **tendenza al perfezionismo** e comportamenti maniacali. Sul piano delle relazioni e della socialità, possono verificarsi una **diminuzione degli interessi**, tendenza all'**isolamento** e difficoltà nel mantenere i rapporti con amici, parenti e conoscenti.



## **LA FAMIGLIA COME NUCLEO DI CURA: QUAL È IL SUO RUOLO?**

Come anticipato, i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione non coinvolgono solo la persona che ne soffre, ma tutto il suo nucleo familiare. Si tratta di disturbi complessi che, in genere, **richiedono un lungo percorso** per essere risolti e che, inevitabilmente, hanno **ripercussioni importanti sulle relazioni affettive più strette**. Fanno sorgere tante domande, spesso anche sensi di colpa, e possono complicare il rapporto tra genitori e figli.

Per questo è importante che la famiglia di un bambino, di una bambina o di un adolescente con DNA sia supportata e affiancata da figure specializzate. Questo perché i familiari dei giovani che soffrono di DNA possono avere un ruolo attivo fondamentale nel percorso di cura e gli esperti sostengono il loro coinvolgimento **durante tutto il percorso terapeutico**.

Anche questo opuscolo nasce per stare vicino alle famiglie, fornendo informazioni e strumenti utili **per prevenire, riconoscere e affrontare i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione**.

Vediamo allora quali sono i primi segnali da prendere in considerazione.

CAPITOLO 3

---

# COME RICONOSCERE I SEGNALI DI UN DISTURBO DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE?



## COME RICONOSCERE I SEGNALI DI UN DISTURBO DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE?

---

Spesso non è facile definire il confine che separa una normale attenzione alla dieta e alla forma fisica da un comportamento patologico, specie in una ragazza o in un ragazzo adolescenti.

Ecco perché, soprattutto durante le prime fasi della malattia, anche per i familiari può essere difficile accorgersene e la stessa persona coinvolta tende a nascondere determinati atteggiamenti disfunzionali. Ci sono però dei **segnali a cui è importante prestare attenzione**. Analizziamoli insieme.

### **CAMBIAMENTI DRASTICI E REPENTINI NELLE ABITUDINI ALIMENTARI**

Un elemento che non va sottovalutato è un cambiamento improvviso e radicale della dieta. Può manifestarsi come **restrizione alimentare**, eliminazione di certi cibi, **digiuno**, tendenza a **mangiare sempre le stesse cose**, a bere molti liquidi e bevande dietetiche o come un'attenzione esagerata alle **calorie contenute** negli alimenti.

O potrebbe, al contrario, essere presente un comportamento incontrollato nell'assunzione del cibo, con abbuffate frequenti.

## RIGIDITÀ CON CUI SI PORTA AVANTI IL NUOVO REGIME DIETETICO

Se il bambino, la bambina o l'adolescente **controlla il proprio peso in maniera ossessiva**, mostra preoccupazione per l'immagine del proprio corpo e tende a innervosirsi se le modalità con cui ha programmato i pasti o l'esercizio fisico subiscono dei cambiamenti, **se solo riuscire a portare avanti la dieta accresce l'autostima**, mentre la convinzione di aver mangiato troppo causa sensi di colpa, allora è consigliabile non sottovalutare la situazione.

## ALTERNANZA DI DIETE RIGIDE A PERIODI IN CUI SI ECCEDE CON IL CIBO

Un altro indicatore da osservare è l'alternarsi tra periodi dove prevale un regime alimentare molto rigido a periodi di eccessi alimentari. Anche il fatto che **pur mangiando molto il peso non aumenti** è un segnale che va tenuto in considerazione.

## ABITUDINE DI ANDARE IN BAGNO SUBITO DOPO I PASTI

Come abbiamo visto, chi soffre di questi disturbi spesso utilizza il **vomito autoindotto** o fa **uso di lassativi** per eliminare il cibo assunto. Ecco perché la costante abitudine di andare in bagno subito dopo i pasti e di restarci a lungo rappresenta un campanello d'allarme da non trascurare.

## PRESENZA DI SEGNI PARTICOLARI

L'abitudine di indurre il vomito potrebbe essere indicata anche dalla presenza di **erosione allo smalto dei denti** o di lesioni sul dorso della mano o agli angoli della bocca.

## RALLENTAMENTO DELLA CRESCITA E BLOCCO DEL CICLO MESTRUALE

Altri segnali a cui fare molta attenzione sono un **rallentamento nella crescita** o una riduzione del peso nell'infanzia o durante la prima adolescenza, così come una drastica diminuzione di peso in chi prima era in sovrappeso o l'interruzione del ciclo mestruale per le ragazze.

## EVITAMENTO DELLE OCCASIONI DI CONVIVIALITÀ

Chi ha un disturbo di questo genere spesso **evita le situazioni sociali**, sia in famiglia che con gli amici, e tende a isolarsi.

## PRATICA DI ESERCIZIO FISICO ECCESSIVO

Un altro campanello d'allarme può essere l'abitudine di praticare attività fisica in modo esagerato, **con l'obiettivo di dimagrire** o per compensare il cibo assunto durante gli episodi di abbuffata.

## CAMBIAMENTI A LIVELLO PSICOLOGICO E DELL'UMORE

Come accennato, questi disturbi comportano conseguenze di carattere emotivo tra cui **rabbia, tristezza e ansia**, anche in riferimento al rendimento scolastico e alla ricerca di una costante perfezione. Possono inoltre provocare isolamento, **irritabilità**, maggiore **difficoltà a comunicare**.

## COMPORAMENTI SOSPETTI SUL WEB

Oggi, nell'epoca digitale, è anche importante prestare attenzione ai comportamenti online dei giovani. Ad esempio, se hanno l'abitudine di fare molte ricerche su internet per conoscere le calorie contenute negli alimenti o gli esercizi più adatti per dimagrire, se pubblicano foto che mostrano com'è cambiato il loro corpo nel tempo, o sono iscritti a community o a chat **dove si parla di controllo del peso e dell'alimentazione**, si potrebbe essere di fronte a segnali di esordio di un DNA.

## COME RICONOSCERE I SEGNALI DI UN DISTURBO DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE?

---

In generale, nel momento in cui **ci si rende conto che un figlio o una figlia manifesta comportamenti ossessivi** è fondamentale rivolgersi al pediatra o al medico curante per sapere se può essere opportuna una valutazione, anche con il fondamentale aiuto di uno psicologo esperto nei DNA.

**Capire il prima possibile quale può essere il percorso più adeguato da intraprendere** è indispensabile per **affrontare il problema quando è ancora agli inizi**, evitando quindi che si aggravi.

Ora che conosciamo i segnali che è bene non sottovalutare, vediamo in che modo la famiglia e la scuola possono aiutare a riconoscere e prevenire i DNA nei più giovani.





CAPITOLO 4

---

# COME PREVENIRE I DNA: SVILUPPARE UNA RELAZIONE SANA CON IL CIBO A PARTIRE DALLA FAMIGLIA E DALLA SCUOLA

## COME PREVENIRE I DNA: SVILUPPARE UNA RELAZIONE SANA CON IL CIBO A PARTIRE DALLA FAMIGLIA E DALLA SCUOLA

---

Parlando di prevenzione, spesso ci si domanda se sia possibile individuare i fattori scatenanti dei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione. Innanzitutto, è utile sapere che lo sviluppo di un rapporto alterato con il cibo può avere **molteplici cause** di natura **genetica, familiare e sociale**. Tra i potenziali fattori di rischio che sono stati identificati citiamo, ad esempio:

- 🍏 **bassa autostima;**
- 🍏 tendenza al **perfezionismo;**
- 🍏 interiorizzazione dell'**ideale di magrezza;**
- 🍏 **insoddisfazione per la propria immagine corporea.**

Un comportamento alimentare insolito, specie nei più piccoli, può avere diverse motivazioni alla base.

Nei bambini, in particolare, i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione spesso rappresentano un **mezzo per esprimere un disagio o una difficoltà** che stanno vivendo.

In ogni caso, per riuscire a scoprire la causa è necessario comprendere il significato del comportamento e rispondere in modo specifico, attraverso un **intervento personalizzato** che aiuti bambine, bambini e adolescenti a **ritrovare un buon rapporto con sé stessi e con il cibo**, prima che si instaurino modalità alimentari patologiche.

Data la complessità che caratterizza i DNA, la **prevenzione e l'intervento precoce** giocano un ruolo fondamentale.



## COME PREVENIRE I DNA: SVILUPPARE UNA RELAZIONE SANA CON IL CIBO A PARTIRE DALLA FAMIGLIA E DALLA SCUOLA

---



Ecco perché è importante fornire ai genitori le informazioni e gli strumenti necessari per supportare al meglio i figli sin dalla tenera età.

Allo stesso tempo, anche la scuola ha la **responsabilità di promuovere la salute** e stili di vita sani, in modo che giovani e giovanissimi possano portarli avanti per tutta la vita.

### IL RUOLO DELL'AMBIENTE FAMILIARE

---

Proprio perché l'origine dei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione tende a essere multifattoriale, **il nucleo familiare gioca un ruolo cruciale** non solo durante il trattamento di queste problematiche – fase nella quale la famiglia e la sua partecipazione attiva sono essenziali – ma **anche, e soprattutto, in ottica preventiva**. Fortunatamente, sono tante le famiglie consapevoli dell'importanza dello stare insieme durante i pasti e di creare un buon clima a tavola, portando avanti abitudini virtuose che permettono ai bambini e alle bambine di crescere in un clima sereno e disteso, fondamentale per aiutarli a **rapportarsi con il cibo (e con se stessi) in modo positivo**.

Di queste accortezze, che possiamo mettere in pratica ogni giorno, parleremo meglio nelle prossime pagine, ma un aspetto cruciale lo vogliamo affrontare subito, ossia il ruolo del dialogo all'interno della famiglia come indispensabile strumento per supportare la crescita.

## **IL PASTO È CONVIVIALITÀ: PERCHÉ È IMPORTANTE IL DIALOGO A TAVOLA TRA GENITORI E FIGLI?**

Il primo, preziosissimo, elemento che non dovrebbe mai mancare con bambini e adolescenti è il dialogo. **Lo scambio e la comunicazione tra genitori e figli** acquisiscono ancora più importanza nella società iperconnessa di oggi, per imparare a interpretare correttamente i messaggi con cui i giovanissimi entrano in contatto e per maturare quel senso critico e quelle convinzioni che li aiuteranno a crescere in modo sano.

Portare avanti **abitudini positive** a casa e a tavola, sin da quando i bambini sono piccoli, ci permette di creare il clima giusto che li aiuterà ad **affrontare determinati sentimenti e insicurezze** che potrebbero incontrare crescendo, specie durante l'adolescenza, soprattutto se pensiamo al mondo del web e dei social, dove spesso si possono trovare contenuti che enfatizzano la magrezza o che promuovono comportamenti volti a perdere peso e dimagrire.

Una di queste buone abitudini, ad esempio, è far sì che **i pasti diventino un piacevole momento di convivialità**.

Anche se non è sempre possibile, dovendo conciliare i tempi di vita e di lavoro, sarebbe importante riunirsi almeno una volta al giorno per mangiare insieme, come momento di educazione, dialogo e condivisione tra genitori e figli: un'occasione preziosa per alimentare la comunicazione e la relazione, anche in ottica di prevenzione dei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione.

## COME PREVENIRE I DNA: SVILUPPARE UNA RELAZIONE SANA CON IL CIBO A PARTIRE DALLA FAMIGLIA E DALLA SCUOLA

---

Trascorrere tempo insieme a tavola, parlare e confrontarsi permette anche di **fare più attenzione ai primi segnali d'allarme** che potrebbero indicare un possibile disagio da parte di bambini e adolescenti. I pasti, inoltre, possono rivelarsi un'ottima occasione di **coinvolgimento dei figli durante la preparazione dei piatti e del menu**: un'ulteriore opportunità non solo per trascorrere del tempo insieme, parlare e dialogare, ma anche per avvicinare i più piccoli al cibo e far scoprire loro qualcosa di nuovo su ciò che troveranno in tavola.

## SCUOLA E RISTORAZIONE SCOLASTICA: PREZIOSE ALLEATE PER PROMUOVERE ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA SALUTARI

---

Il nostro rapporto con il cibo si sviluppa nel contesto familiare, durante i primi anni di vita, ma la scuola riveste un ruolo di primo piano, soprattutto se pensiamo che **tanti bambini e adolescenti consumano 5 pranzi settimanali su 7 presso il refettorio scolastico**. Il pasto a scuola, quindi, rappresenta a pieno titolo un **momento educativo**, di esperienza e crescita.

La **promozione del benessere e di stili di vita sani** è infatti responsabilità anche della comunità educante.

La scuola può fare molto da questo punto di vista, trasmettendo ai più piccoli i comportamenti da adottare per **stare bene** e per **prendersi cura della propria salute**, a partire dalla tavola. Inoltre, scuola

## COME PREVENIRE I DNA: SVILUPPARE UNA RELAZIONE SANA CON IL CIBO A PARTIRE DALLA FAMIGLIA E DALLA SCUOLA

---

e mensa scolastica possono guidare giovani e giovanissimi verso **un consumo e una scelta degli alimenti più consapevole**, insegnando e mostrando loro i principi di una nutrizione corretta, ma anche di una socialità con cui costruire il futuro.

Da questo punto di vista, sono molti gli istituti scolastici che, in collaborazione con le ASL locali, sperimentano diversi approcci per stimolare l'educazione alimentare e imparare a mettere al centro, sin da bambini, questi valori.

Ma come promuovere corretti stili alimentari e un rapporto equilibrato con il cibo e il momento del pasto?



CAPITOLO 5

---

# EDUCARE BAMBINI E ADOLESCENTI A UNA RELAZIONE SANA CON IL CIBO

I pasti non rappresentano solo un momento in cui mangiamo e ci nutriamo, ma rivestono un ruolo ben più ampio e significativo nella nostra vita. Come abbiamo detto, possono essere un'**occasione preziosa di comunicazione in famiglia**, durante la quale rafforzare il legame con figlie e figli, parlare della giornata appena trascorsa, condividere pensieri ed esperienze.

Proprio per questo, riuscire a instaurare un **clima positivo** a tavola può aiutare i bambini e le bambine a sviluppare un **buon rapporto con il cibo** e a portarlo avanti in futuro, durante l'adolescenza e l'età adulta.

## COME RENDERE I PASTI UN MOMENTO PIACEVOLE E SERENO

---

Sono tanti gli elementi in grado di favorire il benessere durante i pasti. Sicuramente un clima di armonia e **relazioni familiari distese** quando si mangia, aiutano ad evitare che questo momento possa diventare fonte di stress. In particolare, quando possibile, rendere i pasti un **appuntamento di convivialità** permette di avvicinare i più piccoli al cibo, ad esempio attraverso il racconto di **informazioni e aneddoti** legati all'origine, al sapore e alla storia degli alimenti per stimolare la loro curiosità.

Anche favorire la capacità di ascolto dei segnali del proprio corpo è molto utile per aiutare bambini e bambine a riconoscere correttamente, sin da piccoli, gli **indizi legati alla fame e alla sazietà**.

## EDUCARE BAMBINI E ADOLESCENTI A UNA RELAZIONE SANA CON IL CIBO

---

In generale, quando il clima in famiglia è buono e c'è una reale connessione emotiva, il momento del pasto condiviso rappresenta sicuramente un'esperienza positiva per la crescita. Ma quali **suggerimenti pratici** possiamo adottare nella vita di tutti i giorni con i nostri figli? Ecco alcuni consigli che vogliamo lasciare a mamme e papà.



## PILLOLE DI BENESSERE A TAVOLA

---

- 1** — Cerchiamo di portare in tavola un po' di tutto, **senza “demonizzare” o eliminare nessun alimento**, nemmeno quelli considerati poco salutari o che generano, per qualche motivo, ansie e paure.
- 2** — **Variamo il più possibile** i cibi proposti.
- 3** — Per quanto non sia sempre facile, facciamo in modo che i pasti vengano consumati in **orari e spazi ben definiti** e in un ambiente rilassato, conviviale e con la televisione spenta.
- 4** — **Coinvolgiamo i bambini** nella realizzazione del menu, nella preparazione dei pasti e della tavola, per favorire il loro benessere psicologico.

5. Sin da quando sono piccoli, incoraggiamo i nostri figli ad **ascoltare i segnali del proprio corpo** per capire quando hanno fame e quando sono sazi, lasciando che si regolino autonomamente in base alle loro necessità. La nostra guida sarà invece fondamentale per aiutarli a scegliere cosa mangiare e orientarli verso cibi dal valore nutrizionale maggiore.
6. Stimoliamo il dialogo a tavola, **evitando però che i discorsi riguardino quasi esclusivamente il cibo.**
7. Sia che si tratti un bambino, una bambina o un adolescente, cerchiamo di **non fare commenti** riferiti al suo corpo, a ciò che mangia e al suo quantitativo.
8. In generale, proviamo ad adottare un **atteggiamento positivo** e non troppo rigido verso l'alimentazione, per non creare pressioni e malumori che, con il tempo, potrebbero collegare il momento del pasto a sentimenti negativi, di frustrazione o costrizione.

### COSA FARE DI FRONTE A COMPORAMENTI CHE DESTANO SOSPETTO? QUALCHE CONSIGLIO UTILE

---

E se i figli manifestano atteggiamenti insoliti verso il cibo? Cosa fare e come agire quando l'alimentazione diventa causa di ansie e paure per i giovani? In questi casi è sicuramente importante **comprendere il disagio** che provano: in generale, però, nel momento in cui bambini o adolescenti mostrano comportamenti come selettività alimentare, rifiuto di certi alimenti o se notiamo una tendenza a ridurre la propria alimentazione, è sicuramente bene confrontarsi con il pediatra o con il medico curante, **senza allarmarsi, ma anche senza sottovalutare** la questione. Consapevoli che esistono molti professionisti, realtà sanitarie e associazioni del terzo settore che possono sostenere e supportare le famiglie.

Educare i nostri giovani ad una vita sana, favorendo il loro benessere fisico e psicologico non è sempre facile, ma con queste pillole speriamo di essere riusciti a darvi qualche consiglio utile per rendere **il momento del pasto un appuntamento quotidiano sempre più piacevole e di crescita**, per i più piccoli e per tutta la famiglia!



Con oltre 50 anni di storia, CIRFOOD è una delle maggiori imprese italiane attive nella ristorazione collettiva, commerciale e nei servizi di welfare. Grazie al lavoro di circa 12.000 persone, la vera forza dell'impresa, CIRFOOD è presente in 17 regioni e 74 province d'Italia, Olanda e Belgio. Feed the future è la visione che ispira da sempre CIRFOOD nel modo di fare impresa e guardare al domani per migliorare gli stili di vita delle persone nel rispetto dell'ambiente. CIRFOOD si impegna ogni giorno a nutrire il futuro di idee e soluzioni in grado di garantire a tutta la società uno sviluppo sostenibile, dal punto di vista economico, ambientale, sociale e culturale.



La ODV FANEP nasce nel 1983 dalla volontà di un gruppo di genitori di bambini affetti da malattie neuropsichiatriche e dei medici e paramedici del reparto di Neurologia Pediatrica del Policlinico Sant'Orsola di Bologna.

Fin dagli esordi, FANEP è impegnata nel sostegno alle famiglie e alla ricerca scientifica ed è in prima linea nella prevenzione e nella diagnosi precoce nell'ambito dei disturbi alimentari dei minori e delle malattie neuropsichiatriche infantili.

Progettazione, testi e grafica a cura de Il Giornale del Cibo.

# *Il Giornale del Cibo*

CONOSCERE • SCOPRIRE • GUSTARE

Il Giornale del Cibo è un magazine di cultura, formazione e informazione che tratta le tematiche relative al cibo e all'alimentazione dal punto di vista culturale, sociale, politico ed economico. Nato nel 2007, il Giornale del Cibo è edito da CIRFOOD, da oltre 50 anni una delle maggiori imprese italiane attive nella ristorazione collettiva, commerciale e nei servizi di welfare. La rivista affronta i temi che riguardano l'alimentazione a 360°, considerando il cibo non solo come nutrimento, ma anche quale strumento di socialità, tradizione e innovazione. Un taglio editoriale che ne caratterizza l'identità unica, in continuità con Feed the future, la visione che da sempre ispira CIRFOOD nel modo di fare impresa e guardare al domani, per migliorare gli stili di vita delle persone nel rispetto dell'ambiente, anche promuovendo la ristorazione italiana e una cultura dell'alimentazione sana ed equilibrata.

# IMMAGINI

---

**[Copertina]** <https://www.shutterstock.com/it/image-photo/having-fun-breakfast-table-shot-family-2146434885>

**[Pagina 6]** <https://www.shutterstock.com/it/image-photo/little-girl-tasting-food-mother-feeding-2364169395>

**[Pagina 7]** <https://www.shutterstock.com/it/image-photo/porrait-cute-little-boy-eating-sandwich-1756511348>

**[Pagina 11]** <https://www.shutterstock.com/image-photo/mother-daughter-eating-vegetables-saladr-kitchen-93908608>

**[Pagina 15]** <https://www.shutterstock.com/it/image-photo/afro-american-father-son-casual-clothes-1175505907>

**[Pagina 17]** <https://www.shutterstock.com/it/image-photo/teenage-daughter-hugging-her-father-outside-2154531617>

**[Pagina 19]** <https://www.shutterstock.com/it/image-photo/family-breakfast-kid-mother-home-happiness-2304755173>

**[Pagina 24]** <https://www.shutterstock.com/it/image-photo/cute-teenage-girl-her-smiling-mother-1891496311>

**[Pagina 25]** <https://www.shutterstock.com/it/image-photo/girl-elementary-school-fetching-fruit-buffet-1752345548>

**[Pagina 27]** <https://www.shutterstock.com/it/image-photo/healthy-eating-family-people-concept-happy-660599227>

**[Pagina 28]** <https://www.shutterstock.com/it/image-photo/family-eating-outdoors-garden-summer-fun-1955792176>

**[Pagina 32]** <https://www.shutterstock.com/it/image-photo/teenage-girl-home-kitchen-ingredients-looking-2342363095>

**[Pagina 34]** <https://www.shutterstock.com/it/image-photo/cheerful-baker-dad-laughing-daughter-child-2423903515>



In collaborazione con

