

Anoressia

I veri colpevoli

Copertina

Lorenzo Bracco “Élan vital”
acrilico su carta a mano

© Copyright Lorenzo Bracco

Tutti i diritti sono riservati all'autore. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'autore.

All rights reserved to author. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording otherwise without permission from the author.

Il presente libro non intende sostituirsi all'opera del medico e dello psicoterapeuta, qualora essa sia necessaria.

Lorenzo Bracco

ANORESSIA

I veri colpevoli

*nuove prospettive per comprendere e curare
un profondo malessere esistenziale*

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2012
Lorenzo Bracco
Tutti i diritti riservati

Alla mia mamma

**LA NUTRIZIONE
UN EQUILIBRIO PER LA VITA**

LA NICCHIA ECOLOGICA

L'atto di nutrirsi è un atto che ben conosciamo, essenziale per la vita.

Secondo gli antichi cinesi, l'atto del nutrirsi e la successiva digestione rientrano nelle funzioni connesse con l'elemento Terra e consistono nella trasformazione di ciò che è esterno in ciò che è interno. Per l'antica medicina cinese problemi dell'individuo col mondo esterno possono sovente esprimersi attraverso problemi nutrizionali e digestivi. Dall'altro lato problemi nutrizionali e digestivi possono sovente indurre nell'individuo un diverso atteggiamento verso il mondo esterno.

Alimentarsi è per l'uomo elemento chiave dell'equilibrio tra il suo mondo interno e il mondo esterno, ovvero della sua omeostasi. Ne consegue che problemi alimentari possono interferire nei rapporti col mondo e problemi di rapporto col mondo si traducono sovente in problemi alimentari.

Nutrirsi vuol dire per l'individuo assumere nella giusta quantità ciò che è idoneo per il suo organismo. E' scegliere, guidati dai propri bisogni e da un sano istinto, il nutrimento che permette di trovare il giusto equilibrio, come fa il gatto quando sceglie erba da erba.

In natura ogni specie animale è caratterizzata da un modo specifico di nutrirsi, di comportarsi, di rapportarsi con l'ambiente, insomma di vivere, l'insieme di tutti questi elementi prende il nome di nicchia ecologica.

Per ogni animale è fondamentale vivere nel rispetto della propria nicchia ecologica. Forzare la nicchia ecologica di un animale è sempre un rischio. Ne è

esempio il morbo detto della “mucca pazza” conseguente all’aver trasformato la mucca da erbivora in mangiatrice di proteine animali.

L’uomo, capace di pensare fino ai più alti livelli filosofici e scientifici, fa pur tuttavia parte del regno animale. Come ogni specie animale anche l’uomo ha una sua nicchia ecologica. Ogni nicchia ecologica sottende una Dieta della Nicchia Ecologica, DNE®, dando alla parola dieta il significato che aveva nel greco antico comprendente non solo l’alimentazione, ma anche il movimento fisico e il modo di vivere.

Un sano modo di vivere, secondo la propria DNE, permette alla vita di fluire secondo natura aiutando anche la vita psichica ed emozionale. Non per nulla gli antichi romani dicevano “Mens sana in corpore sano”.

UN’ALIMENTAZIONE SQUILIBRATA E I DISTURBI ALIMENTARI

Fattori esistenziali e psicologici possono indurre comportamenti nutrizionali in cui l’alimentazione è squilibrata nella scelta dei suoi componenti e può essere in eccesso o in difetto come quantità. Questi comportamenti nutrizionali sono i così detti disturbi alimentari. Si tratta di scelte alimentari che non sono dettate né da razionalità né da istinto, ma da disagio esistenziale, sia fisico che psicologico, che agisce come una trappola alterando la percezione della realtà e di conseguenza le reazioni ad essa in comportamenti che possono arrivare ad avere aspetti disvitali. Alla base di questo disagio vi sono eventi vissuti come traumatici che hanno alterato il modo di

funzionare dell'individuo relativamente alla percezione. Come già diceva il filosofo dell'antica Grecia Epicuro «Nessuno sceglie il male sapendo che è un male, ma ne resta intrappolato se, per sbaglio, lo considera un bene rispetto ad un male maggiore».

Nutrirsi vuol dire saper scegliere qualità e quantità degli alimenti in funzione del proprio bene. Ciò è diventato più problematico in un mondo in cui si sono alterati molti equilibri ecologici e in cui la pubblicità è fortemente condizionante. Questa maggiore difficoltà può portare già di per sé ad una cattiva nutrizione la quale può essere peggiorata anche dall'ignoranza, dalla pigrizia o dall'osservanza della moda. Il tutto può portare ad un'esasperazione dei disturbi alimentari.

La cattiva alimentazione, indipendentemente da cosa sia causata, è fonte di trauma per l'individuo con non poche conseguenze fisiche, emozionali e psichiche. Per rendersi conto di come la nutrizione sia stata considerata condizionante per la vita non solo fisica ma anche emozionale e psichica, si pensi agli ordini monastici di tutte le religioni i quali, proprio in funzione di una evoluzione emozionale, psichica e spirituale, proponevano regole alimentari ben precise.

Vi è un'interdipendenza, un condizionamento reciproco tra nutrizione e psiche: la psiche condiziona la nutrizione, ma anche la nutrizione condiziona la psiche, basti pensare alle dipendenze alimentari. Il gioco tra nutrizione e psiche può diventare sempre più serrato.

Nutrizione e psiche devono essere prese ambedue in considerazione quando si parla di disturbi alimentari, sia quelli in eccesso sia quelli in difetto, anoressia compresa.

I disturbi alimentari sono caratterizzati da una dieta non idonea, sia come stile di vita che come alimentazione.

Nella società baciata dal così detto benessere sempre più frequentemente vi sono persone vittime di disturbi alimentari con un'alimentazione squilibrata sia nella scelta che nella quantità dei cibi. Questo può apparire paradossale perché non si parla di società povere, in cui vi sono difficoltà nei corretti approvvigionamenti alimentari, ma di società benestanti, in cui, volendo, può non mancare nulla, tanto meno l'alimentazione giusta.

I disturbi alimentari sono caratterizzati da una nutrizione che, oltre a essere il più delle volte squilibrata nella scelta dei suoi componenti, è in eccesso o in difetto rispetto ai fabbisogni energetici dell'individuo.

Percentualmente oggi sono più frequenti i disturbi alimentari in cui l'assunzione del cibo è eccessiva come apporto calorico. Il risultato per l'individuo è che il peso corporeo aumenta, arrivando al sovrappeso e, nei casi più gravi, all'obesità. Mantenere il giusto peso corporeo è diventato per molti una dura conquista e per rendersi conto dell'importanza sociale del problema basta osservare dal giornalaio quante riviste pubblicizzano diete miracolose per perdere peso.

L'OMS già nel 1997 dichiarò la presenza "dell'epidemia globale dell'obesità" e la riconobbe come causa di primaria importanza per l'incremento delle patologie ad essa correlate (ipertensione, malattie cardiovascolari, diabete, tumori, ecc.) e l'obesità può essere considerata l'emergenza sanitaria di questi anni.