



**“LE EMOZIONI  
NEL PIATT”**

*Prevenire l'anoressia a casa  
e sui banchi di scuola*

**Alcune informazioni  
di base**

# Il cibo: molto più che nutrimento

Per il bimbo alla nascita il cibo rappresenta la prima forma di relazione che ha con il mondo esterno.

Quando la mamma allatta, i suoi sguardi e quelli del piccolo si perdono uno nell'altro in un dialogo esclusivo che attraverso il latte e il corpo trasporta emozioni, affetto, riconoscimento. Il bambino, oltre a nutrirsi di cibo, si nutre di quell'amore materno che gli permette di sentirsi accettato, riconosciuto, sente di poter essere degno d'amore e si pongono le basi per una buona autostima.

È da qui che inizia quel percorso che, accanto alla costruzione della personalità del bimbo, vede lo strutturarsi del suo rapporto con il cibo, in una relazione intima e complessa.

Una volta abbandonata la situazione di quasi fusione mamma/bambino dei primi mesi, viene intrapresa infatti la lunga strada verso l'indipendenza: dallo svezzamento in poi è un continuo sperimentare da parte del bambino, è un mettere alla prova sé ma anche i genitori e il rapporto con il cibo diventa per lui canale di espressione di emozioni, segnale del suo rapporto con i genitori ambiente e con la società.

Da parte dei genitori è allora importante mantenere un atteggiamento rispettoso delle scelte del piccolo: senza ansie ed eccessive rigidità trasmettono al figlio fiducia e serenità, evitando che i pasti si trasformino in un momento di conflitto, all'interno del quale ogni "gusto" e piacere si perderebbero.

## Conoscere l'anoressia

L'anoressia è una patologia psichiatrica grave, caratterizzata dal rifiuto di mangiare; ha il più alto tasso di mortalità tra i disturbi mentali.

Riguarda soprattutto soggetti di sesso femminile in età adolescenziale, ma può interessare anche i bambini.

Più frequentemente in loro si osserva però il così detto "disturbo evitante-restrittivo dell'alimentazione" che si distingue dall'anoressia vera e propria per l'assenza di dispercezione dell'immagine corporea e di ricerca della magrezza. Si differenzia dal comune "picky eating" dell'infanzia (alimentazione selettiva, con aversioni e "fobia" rispetto ai nuovi cibi) per l'incapacità di mantenere un peso adeguato per l'età.

Nell'ottica della prevenzione dell'anoressia, è comunque importante prestare attenzione anche a quelle manifestazioni di disagio alimentare che, senza essere disturbi veri e pro-

pri, sono comunque un mezzo tramite il quale i piccoli cercano di esprimere un loro malessere. Attraverso i “capricci a tavola”, infatti, utilizzano il cibo per lanciare dei messaggi che è opportuno cercare di interpretare. Spesso riguardano situazioni transitorie che si risolvono da sole, ma se il bambino persiste in modo molto rigido in comportamenti di rifiuto del cibo, per un periodo prolungato, allora è il caso di prendere in considerazione un percorso diagnostico rivolgendosi per prima cosa al pediatra.

## **I possibili campanelli d'allarme**

Sono diverse le cause che possono determinare l'anoressia e non è possibile indicare dei sintomi che portino facilmente alla identificazione di un reale problema.

Per questo è necessario considerare il comportamento alimentare dei piccoli sempre nel quadro della complessità che lo regola e non interpretare subito alcune anomalie come indice di un sicuro disturbo.

Detto questo, conviene sempre prestare attenzione ad alcuni elementi che possono dare un'idea di come il bambino si rapporti alla propria immagine corporea e di come viva il rapporto col cibo:

Osservare se il mangiare sia vissuto con gioia e rilassatezza, oppure come un momento di tensione, attraverso la quale vengono messi in gioco autostima e valore personale. ● Verificare se per il bambino ricevere cibo costituisce la conferma di un atto d'amore e di cura, oppure se lo viva come una richiesta di prestazione impegnativa e ansiogena. ● Osservare se il bambino associa al momento dei pasti dei rituali ricorrenti (es. analizza il cibo nel piatto minuziosamente; lo suddivide in tante parti...).

Considerare il modo con cui vive la propria immagine corporea e l'importanza che le attribuisce

Tenere conto di particolari atteggiamenti: tendenza eccessiva al perfezionismo, aggressività verso se stesso o gli altri...

## **Il progetto “Le emozioni nel piatto”**

"Le emozioni nel piatto" è un progetto di prevenzione primaria dell'anoressia.

Si sviluppa intorno a un'idea forte: richiamare i bambini a un protagonismo attivo nei confronti delle loro scelte e abitudini alimentari per promuovere atteggiamenti positivi sul piano della conoscenza di sé, della responsabilità nelle relazioni interpersonali, della conquista di una propria autonomia, nonché dello sviluppo della propria personalità e capaci-

tà critica.

Per la scuola dell'infanzia, il percorso si centra sull'uso dei sensi: l'attenzione al gusto, la curiosità nei confronti del cibo, la gioia della convivialità...

Per la scuola primaria si sposta il focus sulla conoscenza del cibo per coglierne l'essenza di "merce speciale", che entra a far parte di noi in un rapporto fondamentale con il nostro benessere e che è frutto di un intervento diretto dell'uomo sull'ambiente.

Racconti, cartoni animati, giochi, schede didattiche, libri da costruire, poster da completare, animazioni, incontri con esperti, filmati e guide destinate agli insegnanti e alle famiglie... sono questi gli strumenti messi a punto dall'equipe di esperti impegnati nel progetto "Le emozioni nel piatto".

È un progetto che approccia in modo positivo temi di salute fondamentali e che divertendo i bambini li vuole accompagnare sulla via del benessere