



I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE NELL'INFANZIA



A cura dell'Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus

Il momento del pasto ha un'importante valore affettivo e relazionale sia per i bambini sia per i genitori: per questo può facilmente prestarsi a divenire il "luogo" in cui i bambini possono provare a comunicare alle persone che si prendono cura di loro un malessere o un possibile disagio.

NUTRIRE IL CUORE

Già nella primissima infanzia i più piccoli possono utilizzare il comportamento alimentare come forma di comunicazione all'interno del proprio ambiente familiare: i bambini possono, progressivamente, sostituire al pianto e alla parola a seconda dell'età, il rifiuto del cibo o la voracità per esprimere le proprie emozioni, i propri dubbi, una transitoria impossibilità a fare o capire, una difficoltà nell'affrontare un certo momento della crescita. È fondamentale quindi non ridurre l'atto nutritivo al semplice scambio materiale di cibo, ma considerare invece che, soprattutto nell'infanzia, il cibo nutre sia la pancia sia il cuore dei bambini. Occorre sempre, perciò, considerare il comportamento alimentare dei bambini come qualcosa da comprendere e qualcosa su cui interrogarsi.

AIUTO STO CRESCENDO!

L'età puberale, la pre-adolescenza e l'adolescenza sono fasi evolutive in cui talvolta si presenta uno scarto tra i tempi dello sviluppo fisico e quelli dello sviluppo emotivo, affettivo e relazionale. Uno dei compiti specifici di queste fasi della crescita riguarda proprio il dover fare i conti con l'ingovernabilità dei cambiamenti del corpo: i ragazzi desiderano crescere ma, quando le trasformazioni corporee si realizzano, sono spesso irruenti ed imprevedibili, quindi difficili da gestire. Accade così che si sentano cambiati, cresciuti "troppo presto" e ciò può creare insicurezza, incertezza, paura e aspettative.

Ragazzi e ragazze, non più bambini, ma non ancora adulti, alle soglie dell'adolescenza possono quindi vivere una "sorta di impreparazione" tale da spingerli, talvolta, a trovare rifugio proprio nel cibo: l'i-





per controllo alimentare o viceversa la “consolazione” che il cibo realizza, possono attenuare, e in parte neutralizzare, la paura e gli effetti dell’impatto con la pubertà e dell’avvio della crisi adolescenziale.

I dati dell’Osservatorio Pollicino (*vedi box*), attivo da oltre 10 anni, mostrano un significativo abbassamento dell’età di insorgenza dei disturbi del comportamento alimentare.

PREVENIRE NELL’INFANZIA È POSSIBILE!

La prevenzione nel campo dell’alimentazione implica un approccio multidisciplinare. È fondamentale tuttavia che i genitori imparino a riconoscere i segnali di disagio e a trattare come “campanelli d’allarme” la comparsa di alterazioni e/o confusioni del rapporto che il bambino ha con il cibo, per cercare, in collaborazione con diverse figure specialistiche, le strategie più adatte per intervenire tempestivamente.

DISAGI O DISTURBI? QUALI SONO I CAMPANELLI DI ALLARME?

All’interno dei disordini alimentari esiste una differenziazione clinica tra disagi alimentari e disturbi alimentari.

I **disagi alimentari** (bizzarrie alimentari, inappetenze, selettività) si riferiscono a transitori malesseri del bambino o della relazione del bambino con l’ambiente familiare a cui il piccolo, attraverso il cibo o l’atto alimentare, prova a inviare un messaggio rispetto alla sua sofferenza.

I disagi alimentari, oltre ad essere temporanei, non comportano generalmente conseguenze sul piano della cresci-

ta e non implicano una problematicità specifica in altre aree dello sviluppo (sonno, gioco...). Si tratta di forme di malessere che rappresentano messaggi che vengono inviati dal bambino e depositati nelle mani dell'adulto di riferimento e che chiedono un dialogo, una traduzione e un'interpretazione. Sono quindi pronti per essere tradotti a patto che ci sia un altro disposto e in grado di farlo.

Si parla invece di **disturbi alimentari** (anoressia, iperfagia, obesità) in quelle situazioni in cui l'opposizione, il rifiuto o il divoramento del cibo sono presenti da più tempo ed il comportamento appare

più determinato. Questi disturbi possono evidenziare una maggiore compromissione nella relazione con i genitori e con l'ambiente scolastico.

Spesso, oltre alla sfera alimentare, sono presenti anche segnali di malessere in altre aree (disturbi del sonno, della condotta, dell'interazione con i coetanei e con gli adulti) e possibili compromissioni rispetto alla salute e alla crescita.

Letture consigliate

- Pace P., Mastroleo A., *Sfamami* – Ed. Mondadori, Milano, 2009
- Pace P., Mastroleo A., *Mangio o non mangio? I disordini alimentari e i bambini* – Ed. Mondadori Electa, Milano 2015



**ASSOCIAZIONE POLLICINO
e Centro Crisi Genitori Onlus**

Pollicino e Centro Crisi Genitori è un'Associazione Onlus che promuove iniziative di prevenzione ed intervento sul disagio

psicologico in età evolutiva, in particolare sui disordini del comportamento alimentare in età evolutiva (0-16 anni). Attraverso varie attività di prevenzione e sensibilizzazione, di formazione degli operatori e attività consultoriali e psicoterapiche, Pollicino desidera sensibilizzare in particolare genitori, insegnanti, pediatri, a comprendere come il comportamento alimentare nel bambino possa divenire molto presto veicolo di messaggi. Tra le diverse finalità, occupa un posto di rilievo l'accoglienza della preoccupazione e delle richieste di aiuto dei genitori. L'attività dell'Associazione prevede una stretta collaborazione fra psicologi, psicoterapeuti e pediatri e valorizza il lavoro e il confronto con diverse figure sanitarie che possono essere in grado di cogliere, per il lavoro che svolgono, disagi che possono indicare malesseri o fatiche evolutive di bambini e ragazzi.

Dal 2006, anno della fondazione dell'Associazione, è attivo un servizio di Numero Verde Nazionale (800.644.622) che accoglie le richieste di aiuto di mamme, papà, insegnanti, educatori e operatori.

Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus, Via Amedeo d'Aosta 6 – Milano
info@pollicinoonlus.it - www.pollicinoonlus.it