



# COME AFFRONTARE UN DISTURBO ALIMENTARE

Cogliere i primi sintomi ed intervenire precocemente è molto importante. È frequente scivolare nella rabbia, nella disperazione e poi nella depressione se la persona che si ama sta attendendo alla propria vita.

## *COSA DIRE/FARE CON UN FIGLIO IN DIFFICOLTÀ?*

Esprimete il vostro dispiacere e la vostra preoccupazione senza far sentire il/la figlio/a in colpa, ricordandovi che non è mai un discorso di volontà, ma ci si trova di fronte ad una patologia complessa.

Non aspettatevi che il problema passi in fretta: è necessario un percorso articolato multidisciplinare dove la variabile tempo ed il rispetto di esso devono essere tenuti presenti.

## *COME COMPORTARSI A TAVOLA?*

Evitate che la conversazione a tavola si riduca al cibo. Per lei/lui è come essere considerata/o un corpo che deve essere riempito. Parlare solo di cibo significa dare al cibo la stessa importanza che lei/lui gli dà. Che mangi o meno, fate in modo che resti a tavola fino a quando tutti hanno finito di pranzare. Mettetela sul piano della compagnia e accettate la sua scelta di non toccare cibo.

Il pranzo e la cena sono i momenti più drammatici: discutere animatamente o amorevolmente con lei/lui o con gli altri sul suo problema con il cibo a tavola può contribuire farla/o rifugiare sempre più nella sua malattia.

## *COME POSSONO ESSERE D'AUTO I FAMILIARI?*

Il ruolo della famiglia è prezioso: è un'alleata nel processo di cura. Fare ponte con l'équipe e lavorare verso una direzione comune è un fattore importante. La famiglia, così come il paziente, deve poter essere sostenuta dall'équipe curante.

## *SE AD AMMALARSI È IL O LA PARTNER?*

Manifestare la propria sincera preoccupazione per la sua sofferenza e il desiderio di aiutarla/o risulta spesso un segnale di amore, di un'attenzione che con tutta probabilità era a torto o a ragione considerata non sufficiente.

Anche qui è importante non cadere nella tentazione di fare i terapeuti e ancor di più di assumere un atteggiamento da genitore.

## *DOVE CERCARE AIUTO?*

[WWW.DISTURBIALIMENTARIONLINE.IT](http://WWW.DISTURBIALIMENTARIONLINE.IT)

*O CHIAMARE IL NUMERO VERDE*

**800180969**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BERGAMO**

Dipartimento  
di Scienze Umane  
e Sociali