

T 2

Cibo e corpo, un rapporto difficile

In un'epoca in cui il culto del fisico e della bellezza secondo un modello di perfezione ideale ha assunto dimensioni di valore cui uniformare anche la propria crescita personale, il rapporto con il cibo diviene un segnale psicologico importante, tale che i disturbi dell'alimentazione colpiscono in misura sempre maggiore. (...)

Se il 44% degli italiani dichiara di controllare costantemente il proprio peso, se 20.000 adolescenti l'anno ricorrono ad interventi di chirurgia estetica, questo significa che il problema della propria immagine esterna nasconde sempre più spesso quello della propria autostima. Ne nasce la convinzione socialmente diffusa che avere un bel corpo equivale dunque ad essere una bella persona. È certamente più facile mutare aspetti del proprio fisico, anche con l'aiuto della scienza, che mutare aspetti del proprio carattere: il corpo diviene allora lo specchio dei cambiamenti, ma anche il segnale di una sofferenza psicologica, di uno squilibrio dei cambiamenti, ma anche il segnale di una sofferenza psicologica, di uno squilibrio tra ciò che è e ciò che si avverte di essere e ciò che gli altri vorrebbero che noi fossimo.

Stati patologici come l'anoressia, la bulimia, l'obesità hanno radici psicologiche profonde nell'adolescenza: un periodo senza dubbio difficile, caratterizzato da insicurezze, dal senso di inadeguatezza, da momenti di crisi nei confronti del proprio io. In tutto questo il cibo assume un valore simbolico: l'anoressica lo rifiuta per dimostrare a sé di possedere quella capacità di autonomia e di potere che la famiglia spesso non le ha riconosciuto, caricandola di aspettative irraggiungibili ed esagerate cui la ragazza si sente inadeguata. La bulimica ricerca il cibo in modo spasmodico nel tentativo disperato di riempire un vuoto, una solitudine esistenziale, ma allo stesso tempo lo rifiuta vomitandolo, in una continua lotta tra i propri istinti e la propria immagine sociale.

L'obeso, infine, fa del proprio grasso il simbolo della distanza che vuole porre tra sé e gli altri, nel timore che l'incontro con le altre persone susciti quelle emozioni che gli risultano incontrollabili e che egli dunque teme.

Intorno ai valori dell'essere e dall'apparire, dell'accettazione di sé e degli altri, della libera crescita come persone, si gioca molto del futuro della nostra società e l'aumento dei casi, specie fra i giovani e specie fra le ragazze, dei disturbi alimentari è forse il segnale che la nostra società ha imboccato una strada il cui prezzo molti non sono più in grado di pagare.

[testo tratto da un saggio della dott.ssa Laura Collino, psicologa]

1. Rispondi alle seguenti domande.
 - Quale valore sta assumendo sempre più importanza nella nostra epoca?
 - Qual è la convinzione diffusa tra la società di cui parla il testo?
 - Che cosa diventa il corpo secondo l'autrice del testo?
 - Perché, secondo la studiosa, l'anoressica rifiuta il cibo?
 - Come si comporta invece la bulimica?
2. Riassumi il testo utilizzando circa 80-100 parole.
3. Scrivi una pagina di diario di una ragazza colpita da un disturbo alimentare (circa 100-120 parole)
4. I disturbi alimentari di cui parla il brano sono in continuo aumento; in un testo di circa 120-150 parole esprimi i tuoi punti di vista sul fenomeno.