

---

# INDICE

**Prefazione** XIII  
*Marino Niola*

**Introduzione** XV  
*Laura Dalla Ragione, Paola Antonelli*

**PRIMA PARTE. Bambini che non mangiano:  
una linea sottile tra cibo e relazione**

1. Il cibo buono e il cibo cattivo 3  
*Laura Dalla Ragione*

2. L'immagine corporea nel bambino 15  
*Laura Dalla Ragione*

3. Il piacere del cibo 27  
*Simonetta Marucci*

4. Dalla nutrizione all'alimentazione:  
verso l'autonomia alimentare 47  
*Maria Vicini*

5. Attaccamento e regolazione emotiva 53  
*Paola Antonelli*

Riferimenti bibliografici 59

**SECONDA PARTE. Tracciare i confini**

6. I Disturbi del comportamento alimentare in età infantile 65  
*Laura Dalla Ragione*

7. Prime classificazioni: una questione ancora aperta 79  
*Paola Antonelli*
8. Il ritmo di danza tra madre e bambino 95  
*Stefania Sinesi*

Riferimenti bibliografici 107

**TERZA PARTE. Attraversare i confini:  
paure del cibo, paure del mondo**

9. Gentiana e la neve: il disturbo emotivo  
da evitamento del cibo 113  
*Paola Antonelli*
10. Un cammello in casa: il disturbo da ruminazione 121  
*Paola Antonelli*
11. Ilaria e la fame: alimentazione selettiva  
o *Selective Eating* 125  
*Paola Antonelli*
12. Roberto e la maionese: autismo e selettività 133  
*Paola Antonelli*
13. Trauma e disturbi alimentari nel bambino 149  
*Laura Dalla Ragione*

Riferimenti bibliografici 161

**QUARTA PARTE. Pollicina che non crescerà:  
l'intervento integrato di riabilitazione  
psico-nutrizionale**

14. Lavorare insieme 165  
*Laura Dalla Ragione, Claudia Marchetta,  
Francesca Rossetti*
15. Al di qua della parola: l'approccio psicopedagogico 177  
*Chiara De Santis*
16. Ricominciare a mangiare: la riabilitazione  
nutrizionale nella prima infanzia 191  
*Maria Vicini*
17. Nuove frontiere della cura: il trattamento EMDR  
in età infantile e preadolescenziale 207  
*Ilaria Raichi*

---

18. Mani in pasta: linee di ricerca per la cura dei disturbi da alimentazione selettiva in infanzia e prima adolescenza <i>Chiara De Santis, Ilaria Raichi, Enrica Ubbidini</i>	215
Riferimenti bibliografici	227
<b>QUINTA PARTE. Intrecci di cura sul telaio educativo</b>	
19. La relazione educativa <i>Chiara De Santis</i>	233
20. Con la famiglia, per la famiglia <i>Chiara De Santis</i>	239
21. La scuola come risorsa <i>Chiara De Santis</i>	255
22. Per un'idea di prevenzione <i>Laura Dalla Ragione, Chiara De Santis</i>	265
23. Lo sguardo che carezza da lontano... <i>Chiara De Santis</i>	273
Riferimenti bibliografici	277
Ringraziamenti	281

---

# PREFAZIONE

I regimi alimentari sono diventati i nuovi classificatori dell'umanità globale. Che ha fatto del cibo una passione e un'ossessione. Strumento di unione e di divisione, identificazione e contrapposizione, prescrizione e proibizione. E soprattutto, un dispositivo di regolazione dell'anima attraverso la disciplina del corpo. Questo libro nasce da un'osservazione partecipante sull'interiorizzazione dei modelli e degli imperativi alimentari nell'infanzia e nella prima adolescenza. Si tratta di un lavoro importante, tanto più prezioso in un contesto, come quello contemporaneo, in cui il rapporto con il cibo diventa il grande trasduttore di codici, il *signifiant flottant* di un'inquietudine epidemica che ha nella tavola la sua scena primaria.

Oggi siamo tutti ossessionati, grandi e piccini, da un'ideale di purezza e di leggerezza. Schiavi di un format normalizzatore mosso da un disprezzo quasi talebano nei confronti della carne. Che può essere mostrata senza veli e pudori, ma solo a condizione di essere azzerata ed emendata, di portare scritti sul corpo i segni della rinuncia e della sofferenza. Ovvero le stimmate di quell'autocontrollo penitenziale indotto dall'obbligo sociale della magrezza. Che è un imperativo estetico, ma anche

un'etica mascherata, un integralismo secolarizzato che vede nel grasso un demonio da scacciare. E in un corpo non piallato un inestetismo da nascondere. Siamo davanti a un'inquisizione dietetica, che omologa i corpi anziché disciplinare le anime. Ecco perché oggi nel *fashion* contemporaneo, così sottilmente misogino, una taglia quarantaquattro è una colpa, mentre una ragazzina smunta ed emaciata diventa un modello ideale. Un corpo sacrificale immolato sull'altare di santa anoressia.

Per obbedire a quel decalogo della magrezza ormai virale nell'immaginario adolescenziale, soprattutto in rete, dove bambine anoressiche si scambiano consigli su come sconfiggere la fame per portare allo stremo il loro fisico imprimendogli le stimmate di un'insostenibile leggerezza. Esibita in foto e video postati sui social. Basta digitare hashtag come #ana #mia #thinspo #tigh-gap #eatingdisorders, per entrare in una dimensione parallela, dove la malattia viene estetizzata e socializzata. E diventa un segno di riconoscimento e di appartenenza. Ma anche l'affermazione di una differenza e di una superiorità rispetto alla comunità dei non-magri. Che è come dire gli imperfetti, quelli che non sono capaci di affinare la loro carne sottoponendola a un controller che ha qualcosa di mortale. Un esempio per tutti. Le foto dove viene mostrato con orgoglio il tigh-gap, il vuoto tra le cosce che rappresenta la passione-ossessione di molte adolescenti.

Questo libro è dunque doppiamente prezioso, perché al suo valore scientifico aggiunge un surplus strategico. E diventa un'arma decisiva per individuare e combattere i fattori predisponenti di questa estetizzazione del male, che dà alla sofferenza un segno eroico e collettivo. E rischia di trasformare una patologia in un circolo iniziatico. Glamour e feroce al tempo stesso. Perché se prevenire è meglio che curare, in questa guerra necessaria, riconoscere è meglio che curare. E per farlo bisogna avere le mani in pasta.

**Marino Niola**

Antropologo

Università degli Studi di Napoli

Suor Orsola Benincasa

---

# INTRODUZIONE

*Lo chiamiamo granello di sabbia.  
Ma lui non chiama se stesso né granello né sabbia.  
Fa a meno di un nome.  
Generale, individuale  
permanente, temporaneo  
scorretto o corretto.*

Wisława Szymborska, *La gioia di scrivere*

Il cervello dell'essere umano non potrebbe pensare senza selezionare. Se non selezionassimo il flusso continuo di informazioni, emozioni e ricordi che arrivano alla nostra coscienza, non riusciremmo a organizzare un pensiero.

Selezionare è quindi una funzione fondamentale per l'uomo, estremamente complessa, che non risponde a logiche prevedibili se non quelle della singolarità, in un intreccio continuo di mente e corpo, emozione e ragione che ci pone di fronte al problema dell'individuazione e della libertà personale.

Ci sono poi persone per le quali la capacità di selezionare viene alterata e si trasforma in ossessione, un perimetro di sicurezza all'interno del quale non può entrare nulla di minaccioso e pericoloso. È una modalità che ha a che fare profondamente con l'umano. Non a caso gli animali, anche se diventano capaci di interazioni raffinate, non hanno ossessioni, rimpianti o rimorsi. Per averne è necessario essere liberi, come lo sono gli essere umani, la cui libertà si declina all'interno del quotidiano di cui è composta ogni esistenza, attraverso una scelta continua, con il rischio costante che possa essere compromessa, alienata da difficoltà, patologie, traumi.

Ci sono dunque persone che selezionano troppo, che cominciano a chiudersi in uno spazio sempre più ristretto perché il mondo fuori fa paura e si pensa di non poterlo governare. La radice delle ossessioni si situa in questa deriva che diventa sempre più isolata e costrittiva.

E ci sono bambini che selezionano troppo, costruiscono prigioni, gabbie insormontabili per difendersi da pericoli che possono rimanere invisibili ai nostri occhi, ma che appaiono spaventosi per loro. All'interno di quello spazio alcuni bambini cominciano a escludere grandi categorie di cibi fino ad arrivare ad alimentarsi con pochissimi alimenti, mettendo a rischio la loro crescita e il loro sviluppo.

La selezione avviene attraverso criteri molto diversi: a volte è il colore, la consistenza, il sapore o l'odore. Ma anche qui la singolarità gioca un ruolo forte, non c'è apparentemente una ragione per l'una o l'altra scelta.

Anche in infanzia, quindi, si può parlare di Disturbi del Comportamento Alimentare; si tratta di disturbi in realtà molto diffusi, la cui conoscenza è tuttavia scarsa anche tra coloro, come i pediatri e gli educatori ad esempio, che dovrebbero riuscire a riconoscerli precocemente. Anche perché in questo caso, ancor più che negli altri, la linea di confine tra normalità e patologia è sottile e spesso sfumata. Come distinguere un bambino schizzinoso da uno che ha già strutturato un Disturbo selettivo? Quando e, soprattutto, come intervenire?

Come nella favola di Hansel e Gretel, i bambini arrivano affamati alla casa di marzapane, ma non è solo alimentare il nutrimento di cui hanno bisogno per saziarsi: nell'infanzia, come nel corso della vita, cibo e movimenti emotivi sono strettamente embricati, divorati e divoratori all'opera nell'inconscio individuale e collettivo. Nulla di strano che il cibo sia un potente messaggero di istanze interne, di vario colore.

Da subito il cibo è una comunicazione. Ma è anche e soprattutto relazione, senza la quale non potrebbe accadere nulla,

infatti senza un «accudimento» non ci può essere «attaccamento», e senza questa dipendenza non potrà mai esserci una vera autonomia. E nella relazione il cibo è mediatore primario, dal seno al pasto ci sarà un passaggio graduale, a volte non semplice. Sempre e comunque, in una società povera di cibi e risorse come in una società opulenta, fra tavole semplici e tavole ricche, ovunque il rito del cibo è mediatore di relazioni e affetti, intorno ad esso vivono scambi ed emozioni che in modo più o meno consapevole trainano con sé amore e accudimento, relazionalità e rapporti.

Il cibo infatti non è «buono» o «cattivo» in assoluto: ma sempre qualcuno ci ha insegnato a riconoscerlo come tale. L'organo del gusto non è la lingua, la mucosa della faringe e dell'epiglottide dove peraltro si trovano 9000 recettori, i cosiddetti bottoni gustativi, ma il cervello, dove avviene l'elaborazione della percezione del sapore. E dunque tale elaborazione ha sempre a che fare con una cultura di provenienza e così conseguentemente la definizione del gusto.

Il nesso tra natura e cultura nell'idea di cibo è molto ambiguo e in un certo senso il rapporto tra l'uomo e il cibo è ciò che di più innaturale possa esistere.

L'uomo sceglie sempre cosa mangiare e attraverso tali percorsi il cibo si definisce come un elemento decisivo dell'identità umana e come uno dei più efficaci strumenti per comunicarla.

Il senso del gusto, insieme a quello dell'olfatto, è quello più emotivo, più soggettivo e meno trasmissibile. Non è facile, infatti, descrivere a qualcun altro il profumo di gelsomino o l'aroma del caffè, perché si tratta di percezioni intime e difficilmente condivisibili. Questo perché gusto e olfatto sono gli unici due sensi direttamente collegati all'ippocampo, che guarda caso, è il centro della memoria a lungo termine. Il loro marchio è perciò indelebile. Tutti gli altri sensi, invece, vengono elaborati dal talamo, che è strettamente legato a circuiti linguistici, e le loro tracce sono più effimere e meno capaci di richiamare il passato. Tutte le ricerche concordano inoltre



sul fatto che l'età riduca la sensibilità olfattiva (e anche gli altri sensi per i processi inevitabili dell'invecchiamento) ma senza influire sul gusto, che è l'unico senso che rimane indelebile e anzi accentuato fino alla fine dei nostri giorni.

La grande diffusione dei Disturbi selettivi dell'alimentazione in infanzia ci segnala quanto difficile sia, in questo momento, la costruzione di un mondo di relazioni nutrienti per il bambino. E come di fronte a un evento difficile da elaborare, se non addirittura un trauma, il primo modo del bambino per esprimere a se stesso e al mondo il dolore o la paura sia quello di rifiutare e selezionare il cibo.

Disturbi che sono stati sempre segnalati nello sviluppo infantile ma che hanno avuto un incremento esponenziale negli ultimi dieci anni. Non è peraltro irrilevante, per spiegare questo dato epidemiologico, il contesto «tossico» occidentale, all'interno del quale i bambini crescono, dove il cibo e il corpo costituiscono un pericolo e un nemico per milioni di persone.

Il libro racconta di come si possono riconoscere le diverse espressioni di tali patologie e di come soprattutto si possa intervenire per aiutare i bambini e le loro famiglie nella difficile ricostruzione di un rapporto sereno con il cibo.

Dentro il volume ci sono molte storie e volti di bambini, ma anche il punto di vista dei loro genitori che si sono rivolti a noi, pieni di angoscia e nello spesso tempo con la fiducia nell'affidarci il loro bene più prezioso.

Abbiamo anche cercato di capire come si possano declinare delle ipotesi di prevenzione, nella famiglia, nella scuola e ovunque il bambino costruisca la sua idea di mondo e di corpo.

Essere genitori nell'attuale panorama storico significa, infatti, affrontare problemi decisamente diversi rispetto a quelli delle generazioni che ci hanno preceduto, padri e madri si trovano ad essere protagonisti di battaglie collegate al disagio, alla paura di vivere, alla difficoltà di trovare un significato nella storia dei loro figli. Il mestiere del genitore oggi contiene anche il difficile compito di contrastare i molti

messaggi ingannevoli e fuorvianti che derivano dal mondo esterno, migliaia di informazioni, di idee, di comportamenti che spesso non sappiamo come vengano metabolizzate ed elaborate, ma che hanno un'enorme influenza sulla strutturazione dell'identità.

La partita che si gioca all'interno di tutti questi eventi è proprio quella dell'identità, un'identità in costruzione nel caso di bambini così piccoli, che all'interno del corpo familiare hanno bisogno di apprendere ad esistere, a crescere e anche a separarsi. Compito primario della famiglia è proprio quello di permettere ai suoi membri di vivere l'appartenenza e, al tempo stesso, di sperimentare la separazione, cercando di mantenere in equilibrio queste due spinte così apparentemente contrapposte tra loro. È proprio in questa fitta e intricata trama di ruoli, funzioni, mandati e miti familiari che disturbi come quello legato alla selettività alimentare trovano terreno fertile sul quale attecchire, un luogo privilegiato per svilupparsi, manifestandosi spesso proprio come paura di crescere e di separarsi dai genitori.

Le trame della cura educativa si intrecciano così tra le storie di questo libro, storie di mamme e di papà, di bambini e bambine, dei loro insegnanti e in tralice anche di noi operatori che incontrandoli diventiamo in qualche modo parte delle loro storie e li accogliamo nelle nostre.

In questo libro abbiamo voluto raccontare anche l'esperienza appassionata di un Servizio pubblico della USL 1 dell'Umbria, l'Ambulatorio per i Disturbi del Comportamento Alimentare di Umbertide. In questo centro, a partire dal 2013, è stato costruito un percorso terapeutico pensato per accogliere le richieste di questi bambini e delle loro famiglie. Il nome scelto per il progetto, *Le mani in pasta*, che dà il titolo anche a questo volume, parla di un trattamento di gioco in cui si usa il cibo come mediatore di relazione: madri, padri, bambini giocano con i terapeuti, in gruppo, giocano a mettere le mani in pasta per rinnovare relazioni che la patologia del cibo ha interrotto.

Il nostro augurio è che queste pagine che raccontano di questo percorso, ma anche dell'impegno quotidiano nella clinica, come nella prevenzione, possano essere utili a genitori, educatori, pediatri e operatori della salute per affrontare un problema così nuovo e diffuso.

Umbertide, febbraio 2018

*Laura Dalla Ragione, Paola Antonelli*