

*I meccanismi implicati nel controllo del peso e dell'alimentazione si conoscono poco, benché si ritenga che essi coinvolgano fattori biologici, psicologici e sociali. Tuttavia la convinzione che regolare il peso e il cibo sia cosa semplice, è assai diffusa*



Disegneremo, in questo intervento alcuni passaggi decisivi del complesso e faticoso cammino dell'anoressica. Alcuni ricercatori ritengono che mantenere una prospettiva aperta sulle diverse modalità di osservazione, aiuti ad avvicinarsi alla “verità” del disturbo.

L'anoressia nervosa, invero, si caratterizza dall'intreccio profondo di due temi decisivi: il controllo del peso e dell'alimentazione e il controllo dell'emozione. In verità, ciò che sostanzia questo legame è esattamente il terrore della paziente di perdere questo controllo. L'anoressica *non potrà assolutamente permettersi* di mangiare una briciola in più rispetto a quanto si è prefissata, altrimenti sentirà di precipitare nell'abisso dello smarrimento.

I meccanismi implicati nel controllo del peso e dell'alimentazione si conoscono poco, benché si ritenga che essi coinvolgano fattori biologici, psicologici e sociali. Tuttavia la convinzione che regolare il peso e il cibo sia cosa semplice, è assai diffusa.

La *filosofia* delle cure dimagranti lascia intendere, infatti, che il peso corporeo sia regolato da semplici leggi economiche (come quelle di entrata e di uscita) e che il corpo potrebbe essere modificato tenendo conto unicamente dei nostri desideri. Non è così. Questa visione semplicistica non considera la rilevante stabilità del peso corporeo.

Se le diete dovessero terminare in un fallimento, l'aspirante al dimagrimento si giustificherà concludendo di essersi sforzato poco e di aver adottato una tecnica inefficace. Di rado però metterà in relazione il *suo fallimento* alla resistenza al cambiamento del proprio corpo.

Se, viceversa, l'impresa dovesse riuscire, alla perdita di peso seguirà una piacevole sensazione di successo e di raggiunto autocontrollo. Tuttavia, gli esiti positivi della dieta saranno presto messi alla prova dall'autoimposta disciplina. Potrà capitare che le privazioni alimentari stimolino l'aspirante *magro* a mangiare di più e a riguadagnare il peso perduto.

Quale che sia la natura di questo meccanismo, è certo che esso tenderà a riportare il fenomeno verso la sua posizione di partenza. È probabile che a questo punto l'aspirante abbandoni *la lotta*, ritenendo l'intera vicenda d'importanza relativa. Non è così per l'anoressica. *L'impresa del dimagrimento* rimarrà per lei profondamente intrecciata ai temi dell'autostima e la sola idea di rinunciare alla *lotta* assumerà un carattere terrificante.

La fame sarà negata e la vita organizzata esclusivamente intorno all'idea del cibo, che sarà ritualizzato ed evitato. Quando l'impulso verso eventuali eccessi alimentari farà capolino, questo sarà temuto come il peggiore dei nemici, come la più funesta delle debolezze. È in questo modo che si stabilirà il legame patologico fra il controllo alimentare e le istanze affettive. Tuttavia, quanto più aumenterà il controllo alimentare, tanto più crescerà la sua percezione di rischio e di terrore. La paziente è dunque in trappola.

La battaglia che si prepara sarà decisiva. L'anoressica dovrà farsi largo fra i grovigli, ferendosi, nel lungo cammino verso l'indispensabile e *vitale* autostima.