

Quando un figlio si rifiuta di mangiare

I dubbi dei genitori e le loro domande più frequenti sui disturbi del comportamento alimentare di bambini e ragazzi.

 di **Leonardo Sacrato** ⌚ 6 minuti di lettura 20 ottobre 2021

La storia di Lorenzo

Lorenzo (nome di fantasia) ha 6 anni ed è di costituzione esile. La mamma descrive il momento dell'alimentazione come una battaglia che ha combattuto dallo svezzamento in poi. Verso i 18 mesi, con l'alimentazione più consistente, inizia la vera sfida per i genitori; ad ogni tentativo il rifiuto è netto. «Per Lorenzo è angosciante provare cibi sconosciuti» – spiega la mamma – «è selettivo nelle sue scelte e non accetta di mangiare, tantomeno assaggiare, altro».

I genitori, preoccupati per la salute e la crescita del figlio, si sono rivolti al Servizio di Neuropsichiatria infantile, dove hanno ricevuto una diagnosi corretta e un intervento opportuno, poi dimostratosi risolutivo.

«Per Lorenzo è angosciante provare cibi sconosciuti»

Alcune considerazioni

I Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA) – definizione che ha sostituito la precedente (Disturbi del Comportamento Alimentare, DCA) – oltre a poter esordire durante la prima infanzia, possono insorgere tanto in età prescolare (fino ai 6 anni) quanto nel corso della terza infanzia, che va dal compimento del sesto anno alla pubertà. L'alimentazione selettiva, nello specifico, è uno dei problemi alimentari più frequenti e consiste nel mangiare solo alcune tipologie di cibi, escludendo tutte le altre. I bambini con questo comportamento alimentare limitano la loro alimentazione a quattro/cinque alimenti differenti (spesso carboidrati), rifiutando tutti gli altri in base a caratteristiche sensoriali quali il gusto, l'odore o il colore, cui si aggiunge, solitamente, un'estrema riluttanza ad assaggiare cibi nuovi. Molte volte il problema è momentaneo e scompare da solo; per tale motivo occorre allarmarsi solo se esso è associato anche ad altri sintomi. A differenza di altri disturbi, in questo caso il bambino non presenta problemi di peso, nonostante le sue cattive abitudini alimentari, né mostra distorsioni cognitive


e preoccupazioni relativamente a peso o forma del corpo. A volte possono associarsi sintomi quali paura di vomitare o paura di soffocare.

Quali campanelli d'allarme?

Sebbene non sia semplice, è possibile identificare alcuni segnali d'allarme che potrebbero far insospettare il genitore. Ovviamente un singolo comportamento non è predittivo di un futuro disturbo; quando però due o più di questi compaiono contemporaneamente il rischio aumenta:

- cambiamento del tono dell'umore: nervosismo, irritabilità, pianti improvvisi e immotivati;
- tendenza all'isolamento: rifiuto di uscire di casa, evitare amici e compagni di scuola;
- diverso atteggiamento verso la scuola: eccessiva preoccupazione per il profitto, paura di non essere preparati alle verifiche, insoddisfazione di sé;
- cambio di approccio verso lo sport: eccessiva pratica sportiva oppure, al contrario, interruzione di tale pratica;
- non consumare i pasti insieme ai famigliari, tendenza a trovare scuse per non mangiare;
- mangiare grandi quantità di cibo senza riuscire a fermarsi (voracità);
- desiderio di accompagnare il genitore al supermercato e restare molto tempo davanti agli scaffali per leggere attentamente le etichette e scegliere i cibi meno calorici;
- vestire con molti abiti sovrapposti in modo tale da apparire sempre più o meno della stessa taglia; allo stesso tempo, rifiutare di spogliarsi davanti alla madre e usare spesso la bilancia;
- rifiutare di andare a farsi visitare dal medico.

Fra questi comportamenti, quelli che implicano una risposta inusuale verso il cibo o che riguardano direttamente il corpo (forma, peso) sono maggiormente significativi.



I disordini alimentari non dipendono solo dal cibo, ma da svariati fattori strettamente legati alla storia personale e familiare

Come intervenire

Poiché si tratta di disturbi insidiosi e difficilmente riconoscibili, specialmente all'inizio, l'intervento dei genitori (ricerca di aiuto) spesso arriva tardi. Una prima frequente risposta è temporeggiare nella speranza che "tutto si risolverà per conto suo". Una richiesta di aiuto tempestiva può fare la differenza. Diviene pertanto essenziale sapere come muoversi senza temere giudizi o incolparsi di essere stati dei "cattivi genitori". Prima di tutto è necessario consultare il proprio pediatra. È inoltre opportuno rivolgersi a uno psicologo-psicoterapeuta o neuropsichiatra infantile, meglio se specializzati nei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione, poiché in grado di riconoscere il disturbo e fare una diagnosi. Un'alternativa è rivolgersi al Servizio di Neuropsichiatria infantile territoriale (AUSL), che avrà nella propria équipe le figure citate. Lo psicologo, nello specifico, è importante perché i disordini alimentari non dipendono solo dal cibo, ma da tanti e diversi fattori intimamente legati alla storia personale e familiare di un individuo.

Ricordiamo sempre che reazioni quali piangere davanti ai figli supplicandoli di mangiare, disperarsi dichiarandosi genitori incapaci, insinuare il senso di colpa per indurre il figlio ad alimentarsi non servono a nulla.

Sarà più utile creare un clima sereno e accogliente piuttosto che insistere o forzare i figli a mangiare a tutti i costi.

PER APPROFONDIRE

- **Sacrato L., Franzoni E. (2017)**, *Mio figlio ha un disturbo del comportamento alimentare?*, Giunti EDU, Firenze

Il volume risponde ai dubbi dei genitori e alle loro domande più frequenti sui disturbi del comportamento alimentare di bambini e ragazzi.

Il lettore viene accompagnato a comprendere quali atteggiamenti caratterizzano un corretto comportamento alimentare e come possono manifestarsi i vari disturbi, quali anoressia, bulimia ecc. Vengono inoltre fornite strategie e suggerimenti pratici per aiutare il proprio figlio sia nel caso in cui sia stato diagnosticato un disturbo vero e proprio, sia nel caso si tratti di difficoltà nel rapportarsi con il cibo o con il proprio corpo (non accettazione di sé).

