

**DISTURBI
DELLA NUTRIZIONE E
DELL'ALIMENTAZIONE**

**STRATEGIE
DI SUPPORTO
AL PASTO**



Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione

STRATEGIE DI SUPPORTO AL PASTO



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Elena Sofia Giovanardi

Dietista

Silvia Bellei

Dietista Programma DCA AUSL Modena

Roberta Covezzi

Responsabile Programma DCA AUSL Modena

Supportare le persone con D.N.A. significa dare loro sostegno prima, durante e dopo il pasto, ovvero aiutarle nel completare il pasto che è stato concordato e a modificare i comportamenti alimentari disfunzionali.

È bene ricordare che il momento dei pasti, per le persone che soffrono di un D.N.A. è il più complicato della giornata e ripetendosi più volte nell'arco di uno stesso giorno, può diventare arduo e difficile da affrontare.

Il clima che si crea, durante il pasto, può condizionare fortemente lo stato emotivo e l'umore delle persone con D.N.A.

Il supporto al pasto ha lo scopo di aiutare le persone affette da D.N.A. ad aumentare o mantenere il peso, a superare le fobie nei confronti del cibo, a spezzare rituali alimentari, a reintrodurre una varietà di cibo e la condivisione del pasto come una piacevole esperienza sociale.

Le linee guida a livello internazionale consigliano fortemente il coinvolgimento della famiglia nel supporto al pasto per fornire assistenza e creare un ambiente che faciliti il cambiamento positivo.

Questi consigli sono stati elaborati per aiutare i genitori ad assumere il giusto atteggiamento.



**Il pasto è
da considerarsi
una medicina fondamentale,
ma il cibo è
al tempo stesso
quello che spaventa di più.**

01 RESTARE CALMI

Durante il pasto vostro figlio vive il momento più elevato della sua ansia, quindi più riusciamo a restare calmi e avere un atteggiamento pacato, più questo può aiutarlo a rimanere tranquillo. Può essere utile, prima di iniziare un pasto:

- prendere un bel respiro
- fare un breve esercizio di respirazione
- parlare con un tono di voce basso
- parlare in modo leggermente rallentato.

03 FERMI E DECISI

Vostro figlio proverà a mettere in atto strategie mirate alla riduzione della porzione, oppure a procrastinare il tempo d'inizio del pasto. È fondamentale che voi cerchiate di fare il possibile affinché il pasto possa andare a buon fine.

ESSERE FIDUCIOSI 02

Provare ad essere fiduciosi, ovvero avere sempre dentro di voi la fiducia che vostro figlio riuscirà ad affrontare quel pasto, in modo migliore rispetto al precedente.

MOSTRARE COMPASSIONE 04

Avere un atteggiamento compassionevole, ovvero di comprensione delle sue difficoltà.

PRIMA DEL PASTO

La pianificazione

La pianificazione risulta fondamentale, in quanto ci permette di arrivare il più possibile preparati al momento in cui ci si siede a tavola e si affronta il pasto.

Essa consiste nel decidere con vostro figlio, in un momento lontano dai pasti (in cui l'ansia è minore), quelli che saranno gli alimenti che verranno assunti, tenendo come riferimento le indicazioni condivise con il dietista.

La pianificazione ha lo scopo di contenere l'ansia, ridurre la negoziazione al momento del pasto e assicurare che, nell'arco della settimana, la nutrizione di vostro figlio sia pianificata in un modo che può essere maggiormente adeguato alle sue necessità nutrizionali.

QUANDO

Definire l'orario in cui consumare i pasti, cercando di mantenere un orario stabile, ma non eccessivamente rigido.

CHI

Stabilire chi sarà presente al momento dei pasti.

DOVE

Concordare dove saranno consumati i pasti (es: casa, nonni, zii).

COSA

Programmare cosa mangiare nei singoli giorni e nei singoli pasti evitando che la persona D.N.A. prenda per questa decisione al momento del pasto.

DURATA

Stabilire quale sarà la lunghezza adeguata da dedicare a ciascun pasto per evitare che si prolunghino troppo e la persona sia esposta ad ansia e preoccupazione durante l'arco della giornata.

- Potrebbe essere utile organizzare una tabella settimanale in cui indicare gli alimenti, l'orario, il luogo e le persone presenti al pasto.

PREPARAZIONE DEL PASTO

La persona affetta da D.N.A. spesso esprime il desiderio di essere presente durante la preparazione del pasto, perché si sente di poter controllare meglio le cose e questo gli crea l'illusione di essere meno in ansia successivamente.

In realtà, così facendo, l'ansia inizia ad aumentare già prima dell'esposizione diretta al cibo. Inoltre, per un genitore che prepara un pasto, essere continuamente osservato dal figlio, che cerca di controllare e ridurre le dosi, può risultare molto faticoso e distruttivo. Per questo è bene limitare il più possibile questi comportamenti.

Le linee guida a livello internazionale consigliano di affidare la responsabilità di acquisto, preparazione e porzionatura del cibo ai famigliari, secondo un menù appropriato e concordato.



Invitare vostro figlio ad allontanarsi dalla cucina.

Se vostro figlio protesta o vuole essere presente, è bene ricordagli, in un momento neutro della giornata, che è qualcosa di difficile da affrontare all'inizio, ma che nel lungo termine sicuramente darà beneficio, poiché questo comportamento crea soltanto l'illusione di stare più tranquilli, mentre in realtà fa aumentare l'ansia.



Essere molto attenti e precisi nel rispettare le indicazioni e le dosi prestabilite.

Questo è importante per mantenere la fiducia.



Il/la ragazzo/a, preso dalla preoccupazione di un cibo, che aveva pianificato di mangiare in maniera sufficientemente tranquilla, potrebbe iniziare ad avere pensieri che lo spingono ad evitare gli alimenti.

Rimanere fermi ed evitare di negoziare su quello che verrà preparato.

Cambiare continuamente gli alimenti può creare nei genitori l'illusione di rassicurare il proprio figlio, mentre si rischia di alimentare l'ansia.

Per questo motivo è meglio evitare discussioni e contrattazioni, ma utilizzare frasi di questo tipo:

Vedo quanto sia difficile per te, ma hai bisogno di mangiare questo cibo



Io ti ho preparato quanto concordato con la dietista



Ricordati che si discute del piano alimentare con la dietista



Modificare il piano alimentare durante il pasto potrebbe metterti in difficoltà



Hai concordato con la dietista quanto avresti assunto. Fai come ti senti e poi ne parlerai in colloquio con lei



MOMENTO DEL PASTO

**È il momento
più critico
caratterizzato da
un alto livello di
ansia e un continuo
flusso di pensieri
riguardanti il
cibo e la paura di
ingrassare.**

Vostro figlio sarà completamente avvolto dalle preoccupazioni e dagli aspetti più critici della malattia. Dobbiamo fare di tutto per essere il più supportivi possibile.



Individuare il familiare più supportivo

Anche per i familiari il momento del pasto può essere complicato. È utile individuare chi dei membri della famiglia riesce, più degli altri, a svolgere un ruolo supportivo. Una volta individuato il familiare che si occupa del supporto al pasto, tutti gli altri sono fondamentali nel sostenerlo per evitare che all'interno della famiglia si creino dinamiche negative e colpevolizzazioni.



Sedersi insieme a tavola

È importante anche cercare di essere rilassati, di sorridere e di mantenere un tono di voce calmo. È possibile che vostro figlio non si senta pronto ad assumere alcun alimento: è comunque consigliabile apparecchiare anche per lui e invitarlo a sedersi a tavola con il resto della famiglia ed evitare che il pasto sia un momento di vergogna.

Decidi tu se mangiare, a noi farebbe comunque piacere se venissi a tavola e ci facessi compagnia





Limitare l'uso del bagno

nel momento del pasto e in quello subito dopo.



Creare un'atmosfera positiva

attraverso la cura dei dettagli; essi possono sembrare superflui, ma possono contribuire a creare un contesto in cui ci si sente a proprio agio (Esempio: mettere su una musica di sottofondo rilassante, apparecchiare la tavola con cura..)



Distrarre il ragazzo con storie, barzellette o discorsi graditi

come un viaggio che vorrebbe fare, un film che faranno alla sera in tv, una mostra, un libro ecc...



Evitare argomenti sensibili

come cibo, calorie, peso, forma corporea, attività fisica e tutto ciò che può aumentare l'ansia (es. scuola).

Si è dimostrato poco utile dare risposte logiche alle domande su questi argomenti.

Capisco che tu
mi faccia questa
domanda in questo
momento, ma non
credo sia utile parlarne
ora ne parleremo
forse dopo

Con questi cibi
ingrasso mamma?





Davanti alle reazioni di sofferenza e difficoltà è meglio evitare di evocare i sensi di colpa e astenersi dal fare commenti critici e ostili.



Perché non hai mangiato?



Che spreco di cibo



**Sbrigati a finire il pasto,
non ho tempo da perdere**



Pensa ai bambini del terzo mondo



**Tutti i sacrifici che facciamo per te
non servono a nulla**



**Non vuoi mangiare?
Peggio per te!**



Siamo stanchi di te e dei tuoi capricci



Mantenere un atteggiamento di comprensione e supporto.

**Mi sembra che fatichi a finire
il tuo pasto. Come ti senti?**



**Sembra che sia la voce dell'anoressia
a parlare. Mi chiedo se sei in ansia.
Dovremmo parlarne?**



**Non è necessario nascondere il cibo per
farmi vedere quanto sia difficile per te.
Se vuoi puoi dirmi ciò che ti preoccupa**



**Capisco sia veramente dura,
ma ho fiducia in te.
Puoi iniziare/continuare/finire il pasto**



Come posso aiutarti ad andare avanti?



Vuoi parlare di ciò che sta accadendo?



Ricorda ciò di cui abbiamo parlato. E' importante che mangi una porzione piena per avere una vita piena

Sei più di questo disturbo alimentare e meriti una buona vita

Pensa alle ragioni per cui hai deciso di sconfiggere la malattia e so che puoi farcela

Fa paura ma è un passo importante per il tuo obiettivo a lungo termine

No questa porzione è troppa per me, io sicuramente non la prenderò tutta!





Evitare frasi e discorsi di supporto eccessivamente lunghi e
utilizzare brevi frasi motivazionali



Evitare scontri

e non creare disaccordo, interpellando i curanti di riferimento;
Assolutamente sconsigliato forzare la persona con D.N.A. a mangiare.



Segnalare, con dolce fermezza, il comportamento disfunzionale al massimo una o due volte

e riservarsi di parlarne successivamente con gli operatori sanitari



Valutare l'andamento, chiedendosi:

**“Cosa ha funzionato?”, “Cosa ho imparato?”,
“Quali ostacoli ho incontrato?”**



Valorizzare gli aspetti positivi osservati

Dare supporto e approvazione ogni qualvolta sia possibile.
Fate capire a vostro figlio che sapete che è stata dura e che siete fieri che ci sia riuscito.

MOMENTO DOPO IL PASTO

Le persone affette da D.N.A, dopo il pasto, vivono una condizione sgradevole, condizionata da sensazioni fisiche (estrema pienezza, mal di pancia, mancanza di respiro..) e psichiche (sensi di colpa, tristezza, ansia) che causano loro malessere.

È importante riconoscere queste sensazioni come reali e incoraggiare le persone con D.N.A. a tollerarle, esprimendo nei loro confronti fiducia e supporto.

Dopo il pasto la persona potrebbe:

01

Essere spinta ad assumere atteggiamenti di tipo compensatorio (vomito autoindotto, lassativi, diuretici, iperattività), mirati alla riduzione dell'introito energetico assunto durante il pasto.

02

Porre domande rispetto al proprio peso, nel timore di essere ingrassata

03

Piangere, cercando rassicurazioni rispetto al contenuto calorico del pasto consumato

04

Scrutarsi allo specchio per controllare un cambiamento corporeo, effettuando body checking

Possiamo mettere in atto delle strategie che ci possono aiutare a sostenere le persone nella fase del dopo pasto.



Rimanere insieme nel momento immediatamente successivo al pasto



Riconoscere le difficoltà

Evitando di razionalizzare disconfermando il suo vissuto.



**È normale che tu ti senta così pieno.
Con il tempo, se mangerai regolarmente,
questa sensazione svanirà**



**Capisco che tu possa sentirti così.
Devi essere molto spaventata.
Sappi che io sono qui**



Mantenere un clima fiducioso e calmo

dentro cui l'ansia dei ragazzi possa trovare un contenitore
sufficientemente in grado di contenerla
Tenete sempre a mente la visione d'insieme e siate determinati
e speranzosi che il vostro caro possa fare progressi nello
sviluppo di una nuova forma mentis.



Utilizzare distrazioni

per allontanare i pensieri negativi dei nostri ragazzi
(Es: fare insieme un gioco, guardare un film, disegnare ecc...)

