

Nuovi miti? L'anoressia e i rischi del web

*Ho provato ammirazione per il coraggio e la determinazione di una mamma di Ivrea che ha denunciato la figlia quindicenne finita in un **blog che incitava all'anoressia**. La polizia postale è risalita al sito attorno a cui gravitavano decine e decine di ragazzine con disturbi alimentari. Il blog, gestito da una diciannovenne, è stato chiuso e la giovane denunciata per istigazione al suicidio. Sono "preoccupata" per i nostri figli. **I nostri figli che non vogliono "regole", li vedi invece sottomettersi senza esitazione ai diktat delle mode e ai capricci della pubblicità con il rischio di cadere nell'anoressia o in altri comportamenti devianti. Che cosa possiamo fare come genitori per smontare il mito che se non sei magra non sei attraente?***

Negli ultimi anni *l'anoressia* è diventata qualcosa di onnipresente nella società occidentale. Partendo dalla televisione, dal cinema, dalle passerelle ... il modello da "seguire" e "imitare" sembra essere sempre lo stesso: "magro è bello". In Italia ne soffrono circa tre milioni di persone e ogni anno i malati crescono del 3%. *Nel 20-30% dei casi la patologia diventa cronica*. Nell'85% dei casi, si tratta di donne adulte, adolescenti, bambine e sta diffondendosi anche tra i maschi. Solo il 2% viene alla luce, ma si calcola che ne soffrano segretamente un adolescente su quattro. *Quattro ragazzi su dieci non sono soddisfatti della propria forma fisica*. Il rapporto con il cibo è oggi uno dei principali sintomi di disagio per gli adolescenti.

Le cause: il contesto sociale, dove al corpo è riservata una grandissima attenzione, **e il contesto familiare** che premia la disciplina e il successo più che la conquista dell'autonomia e di una sana accettazione di sé. Talvolta la figura paterna è in posizione periferica e la figura materna tende ad essere iperprotettiva e dominante. È così che i figli, oppressi dal desiderio di soddisfare le aspettative dei loro familiari e dal timore di essere socialmente inadeguati, possono sviluppare una tendenza perfezionistica e autodistruttiva con disturbi del comportamento alimentare (abbuffate, vomito, diete ferree, digiuni estremi), abuso di alcol o di droghe. Frequentemente le ragazze anoressiche tendono a dipingere un quadro positivo della loro famiglia. Quello che dicono i genitori è sempre giusto e le ragazze si rimproverano per non essere abbastanza buone: sono **"bambine perfette"**. A tutto questo si aggiungono **le "mode" e la pubblicità web**, gli sbagliati modelli televisivi che propongono ragazze e show girl magrissime, quasi a far sembrare il format di una campagna pro-anoressia. Oggi le cose si complicano a causa della **rete** che diventa per tanti una **"ragnatela" che imprigiona mente e cuore**. Infatti, sul web nascono come funghi siti e blog in cui adolescenti e non, si scambiano informazioni, sia per nascondere il proprio disagio agli occhi degli altri, sia per raggiungere nuovi e pericolosissimi stadi di anoressia. Questi siti spingono gli adolescenti alla competizione sulla loro forma fisica. **Si cerca, nella magrezza estrema, la perfezione**. Qualche studioso l'ha interpretata come rifiuto di un mondo materialistico fatto solo di consumi. Così, navigando sul web, si trovano **siti e blog "pro-ana" (pro-anoressia), come modello perfetto di bellezza**. Dei siti pro-ana, l'85% pubblica foto e video di donne scheletriche a cui ispirarsi, l'80% è dotato di contatori di calorie e l'83% dà pericolosi consigli su come dimagrire velocemente, su come avere il completo controllo del proprio peso per scendere sotto la soglia dei 45 chili. Spesso insegnano a vomitare senza emettere suoni, consigliano lassativi e diuretici, esortano a rifiutare il cibo e ammirano chi lo fa, insultano chi fa notare che anoressia e bulimia sono malattie che possono portare alla morte. È risaputo che i teenagers dedicano una parte importante della loro giornata allo smartphone, diventato il supporto indispensabile per restare agganciati agli amici e per **curare la propria immagine. Il mito dell'apparire sembra ormai l'unica forma dell'esserci**. Lo specchio, allora, controlla ogni aspetto della vita, consuma, logora, devasta mente e corpo. Il mondo virtuale rischia di sovrapporsi al mondo reale e dell'esperienza. I ragazzi della generazione web sono stati etichettati come **collegati in rete e disconnessi nella vita reale**. Alla base c'è la paura di non essere accettato dalla propria famiglia e dalla società. Davanti a questo "male di vivere", **"che cosa manca ai nostri ragazzi"?** Quali "vuoti" dovrebbero riempire i disturbi alimentari, l'alcool, le sostanze, i divertimenti a rischio? Sembra che tutto sia loro garantito: amore, casa, cibo, vestiti, sport, conoscenze, divertimento, svaghi. Tutto sembra "predisposto", dovrebbero solo sedersi al "tavolo": in teoria, tutto è pronto; che cosa resta loro da fare, da progettare, da costruire? Gli "esterni" non mancano (mode, pubblicità), la tendenza alla "vetrinizzazione" li plagia, li schiavizza, rischiano di perdere la loro originalità e unicità! **Mancano però "gli interni"**: mancano sogni, speranza, futuro ... fede! **La vita è "bella", su ciascuno c'è un progetto d'amore**, siamo pensati da sempre come unici e irripetibili, non abbiamo bisogno di scimmiettare nessuno: **sanno questo i nostri figli?** I "vuoti interni" creano sofferenze indicibili, alimentano il vuoto di "senso", il vuoto dell'anima! Mancano ragioni che li aiuterebbero a uscire dal ripiegamento narcisistico, dal senso di "inutilità"; e impegnare la vita nel dono di sé! I genitori non sono onnipotenti! I figli non sono come li vogliamo noi e non sono solo la conseguenza delle nostre scelte! Non dimentichiamo che abbiamo a che fare con le scelte libere dei nostri figli, soprattutto quando diventano adolescenti e ... scelgono amici, affetti, strade proprie. Qual è la loro méta? Che cosa desiderano di più? Che

cosa è più importante per loro? **Recenti ricerche** dicono che gli adolescenti bergamaschi sono «sempre connessi e spesso da soli» e che gli «Smartphone sono usati in modo compulsivo», con perdita di motivazione per altre attività, cattivo umore, ansia e depressione, sorgono problemi scolastici, disturbi fisici come insonnia e cefalea. Ogni giorno un numero sempre maggiore di utenti e di loro familiari viene fuori con racconti angosciosi di vite sfuggite a ogni controllo. **Il “vuoto esistenziale”** è il pericolo più terribile per tanti adolescenti di oggi: **“per chi vivo? Per chi o per che cosa spendo la vita”?** Sono domande ineludibili per tutti, cui dovrebbero rispondere anzitutto gli adulti! Per questo “vuoto” d’anima molti adolescenti e giovani sono in difficoltà! La domanda non è “internet sì o no?”, “Facebook, WhatsApp sì o no?”, ma “come educare a usarli con la testa!”. Bisogna evitare che gli adolescenti continuino a creare sul **web una “nuova famiglia” sostitutiva: bisogna esserci**. Adolescenti dotati di scarsa energia psichica, ipersensibili, molto suggestionabili, sono più esposti a disturbi psicologici. È giusto che i ragazzi dell'e-generation abbiano la possibilità di utilizzare gli strumenti tipici della propria cultura e della propria epoca, ma **compito di genitori ed educatori è quello di seguirli ed istruirli in un uso corretto e consapevole**, dando spazio alla necessaria opera di dialogo ed ascolto, **guidando i ragazzi verso una strada alternativa**, quella che porta alla gratitudine, alle vere vittorie, agli obiettivi raggiunti grazie all’impegno, alla fatica. Devono sperimentare che “oltre alla rete”, utile e interessante, **c’è molto altro per cui val la pena vivere e spendersi**”. Non basta dirlo con le parole, occorre farlo sperimentare nel vivere quotidiano, con una presenza discreta ma vigile, per evitare esperienze “oltre” le loro capacità oggettive. **Dice papa Francesco:** «Proponiamo loro mete ampie, grandi sfide e aiutiamoli a realizzarle, a raggiungere le loro mete. **Non lasciamoli soli**. Perciò, sfidiamoli più di quanto loro ci sfidano. Non lasciamo che la “vertigine” la ricevano da altri, i quali non fanno che mettere a rischio la loro vita: diamogliela noi». Oggi dobbiamo ritrovare il coraggio di spingere gli adolescenti a volare alto, in un mondo in cui tutto e tutti propongono e spingono a navigare a vista. Il compito di ogni buon educatore è quello di **essere testimone credibile del positivo e della bellezza della vita**, ricordando che: «Vale di più chi sbaglia mille volte, e si rialza, di chi è perfetto e la prima volta che cade non è capace di rimettersi in piedi». Ci vuole coraggio: non lasciamoli soli!

don Giuseppe Belotti