

Le forme contemporanee di disagio relativo al corpo nell'adolescenza femminile: anoressia, ortoressia e vigoressia

Alessandra Marcazzan

Psicoterapeuta, Minotauro

Riassunto

Nella presa in carico di adolescenti con disturbi alimentari, assistiamo sempre più frequentemente al presentarsi di situazioni in cui i sintomi non riguardano in modo prevalente la restrizione o la compulsione alimentare, quanto piuttosto tematiche relative al controllo: sulla preparazione e consumazione degli alimenti, sul peso, sulla forma e sull'esercizio fisico. Queste nuove declinazioni corrispondono in buona parte ai quadri descritti in letteratura come ortoressia o vigoressia. In questo scritto ne presentiamo alcune caratteristiche facendo specificamente riferimento al modo in cui si manifestano nella popolazione adolescenziale. A partire da alcune considerazioni sul contesto psicosociale in cui avviene la crescita oggi e sulle importanti trasformazioni in atto nello stile di vita, molte delle quali accentuate dall'esperienza della pandemia, presenteremo alcune riflessioni cliniche, volte a tratteggiare un orizzonte di senso all'interno del quale rendere più puntuale e accurata la presa in carico psicoterapeutica degli adolescenti che presentano questi disturbi.

Parole chiave: *adolescenti, femminile, disturbi del comportamento alimentare*

Premessa

Riflettendo sulle richieste di consultazione e presa in carico di adolescenti con disturbi alimentari che arrivano ultimamente ai nostri studi, vorrei evidenziare alcune espressioni caratteristiche del sintomo che sembrano essere in aumento. Penso soprattutto a quelle forme di disturbo alimentare in cui la tematica del controllo del peso o dell'alimentazione risulta prevalente sull'ideale del dimagrimento che abitualmente ispira la scelta anoressica.

Su di esse, a margine di una descrizione fenomenologica e di una riflessione sui fattori socioculturali favorevoli, sarebbe interessante cercare di formulare delle ipotesi cliniche.

A causa della notevole incidenza e pericolosità dei disturbi dell'alimentazione, soprattutto a carico della popolazione giovanile, negli ultimi 50 anni la ricerca clinica su di essi è divenuta sempre più dettagliata e specifica. Accanto alle forme più comuni e conosciute come anoressia nervosa e bulimia, da tempo è stata introdotta nei manuali diagnostici una categoria specifica per il disturbo da alimentazione incontrollata (*Binge Eating Disorder*), contraddistinto da episodi di alimentazione compulsiva associata a perdita di controllo, motivo per cui è generalmente tenuto segreto e accompagnato da un intenso senso di vergogna.

Vigoressia ed ortoressia sono modalità "nuove" di esprimere il disagio connesso al cibo, nel senso che si sono aggiunte per ultime alla casistica, ma sono anche tra le più subdole e sfuggenti ad una precisa valutazione: sono infatti assimilabili a comportamenti socialmente accettati, e anzi attivamente promossi dalla cultura contemporanea salutista ed efficientista, come l'attenzione nei confronti dell'aspetto e della forma fisica e la ricerca di cibi genuini e salutari.

"Vigoressia" (o "bigorexia", dall'inglese *big*, riferito all'aumento della massa muscolare) è l'espressione coniata per descrivere la declinazione ossessiva dell'attenzione per la forma fisica e per l'allenamento. Viene perseguito il corpo "perfetto", muscoloso, scolpito, performante. Inizialmente ritenuta tipica della popolazione maschile (Ferrari, Ruberto, 2015), si è rapidamente diffusa anche tra le donne, soprattutto giovani e giovanissime.

Con "ortoressia" (Bratman & Knight, 2000), invece, si intende la fissazione maniacale per i cibi sani, basata sulla selezione ossessiva degli alimenti e sul controllo delle modalità di preparazione e consumazione. Le persone che ne soffrono sono assillate dal desiderio di avere un corpo sano, e convinte che il controllo di quanto viene introdotto nel corpo sia la via per resistere agli attacchi delle malattie o al trascorrere del tempo. L'atteggiamento ortoressico è spesso accompagnato da preoccupazioni riguardanti la qualità del cibo, il rischio di contaminazione, la minaccia di malattie, persistenti fino al punto di sviluppare vere e proprie forme di ipocondria. Interferisce con la possibilità di avere scambi con l'esterno, fino a condurre all'isolamento. È un disturbo in crescita nei paesi occidentali, ed interessa sia la popolazione maschile che quella femminile.

Gli elementi del contesto psicosociale che connotano modalità di espressione del disagio peculiari di una specifica epoca e cultura, assumono un peso determinante all'interno della cornice della psicologia e psicopatologia evolutiva, in quanto contribuiscono in misura significativa a determinare il "clima emotivo" che caratterizza l'ambiente in cui gli adolescenti

crescono e la cultura affettiva delle loro famiglie. In una prospettiva clinica evolutiva, cioè attenta ai processi di cambiamento come fattori determinanti per una comprensione accurata dei fenomeni clinici che osserviamo, è utile riferirci a queste specificità “generazionali”.

Fattori di sfondo

Tra i fattori che fanno da sfondo nel contesto psico-socio-culturale in cui viviamo, alcuni sono particolarmente rilevanti nell'influenzare la relazione degli adolescenti con il corpo e l'alimentazione. Penso soprattutto al culto dell'immagine, amplificato a dismisura dall'immersione degli adolescenti nell'universo dei *social*; a una visione del valore personale molto incentrata su aspetti prestazionali (ciò che fai conta più di ciò che sei); alla “velocità” dei processi di comunicazione che inevitabilmente porta a privilegiare la forma sul contenuto, l'apparire sull'essere; a un senso ormai durevole di insicurezza e imprevedibilità del futuro che ispira atteggiamenti fobici e controfobici.

Il corpo è al centro della trasformazione adolescenziale ed è il luogo elettivo in cui gli snodi e le fatiche della crescita si manifestano, non di rado in modo radicale e a volte cruento. Si tratta di un aspetto invariante dell'adolescenza, pensiamo ai riti iniziatici tribali, ma è anche vero che ogni società e cultura declina a suo modo questi elementi e il rapporto che gli adolescenti di oggi intrattengono con il proprio corpo ha alcune specificità.

Nella società attuale, il venir meno di molti tabù, l'accelerazione del ritmo della crescita all'interno di una cornice sociale che viceversa rimane rigida e statica (pensiamo alla scuola!!), l'ipertrofia delle comunicazioni, che ci confronta in modo immediato con una mole di informazioni inusitata, il “rimpicciolimento” del mondo nella sua dimensione globale, sono fattori specifici che informano il rapporto tra realtà fisica e realtà immateriale, tra “corpo” e “mente”. Si tratta di processi molto complessi, le cui implicazioni interessano un ampio ventaglio di discipline e che hanno molti risvolti positivi, come il pluralismo, l'accessibilità, il paradigma etico e culturale del “meticcio” ... ma anche un forte potere destabilizzante.

Oggi più che mai, il futuro appare incerto o addirittura compromesso, e i processi evolutivi imprevedibili, come testimonia in modo spettacolare la diffusione del virus. Il tema del “controllo” diventa quindi centrale, un po' a tutti i livelli: di politiche globali, nella dimensione sociale, nella famiglia, e inevitabilmente anche nella sfera dei comportamenti individuali.

Lo strapotere dell'uomo, del suo pensiero e della sua tecnologia sul “corpo vivente” della natura e su tutti gli altri esseri viventi, rischia di ritorcersi contro la nostra stessa specie e portarla all'annientamento. È interessante che a mettere in ginocchio l'umanità a livello globale sia stato un virus, una “entità biologica” che non ha una forma propria, non ha nulla di assimilabile a un “corpo”, ma vive e si diffonde introducendo una variante all'interno del

sistema di replicazione cellulare di altri organismi viventi. In ambito politico, economico, ecologico, sanitario, assistiamo a una “crisi della crescita” di dimensioni planetarie. Il tempo in cui viviamo evidenzia in modo lampante i termini del paradosso: la crescita è vita, e non può essere fermata; ma occorrono delle regole, un maggior livello di controllo, dei principi “sani” a cui ispirarsi per evitare che il suo corso irrefrenabile porti a malattia, distruzione e morte.

In alcune dinamiche psichiche che incontriamo frequentemente nell'adolescenza attuale assistiamo a un processo per certi versi analogo. L'ideale costruito nella mente, che dovrebbe guidare la crescita verso la realizzazione del Sé, quindi l'espressione delle potenzialità, della vita, della socialità e dell'amore, smette di nutrirsi di esperienze e relazioni, si involge su sé stesso e diviene ipertrofico, assoluto e persecutorio, determinando l'annichilimento del Sé e la paralisi della crescita. Il corpo fisico, abitato dalle emozioni e dalla loro concretezza viscerale, si presenta in antinomia con questa idealità. In un processo di crescita fisiologico il corpo funge da bilanciamento, riequilibrando gli eccessi dell'idealità; a volte, però, le cose non vanno secondo le attese ed è facile che venga prescelto come capro espiatorio.

Un'altra riflessione riguarda il fatto che i modelli dominanti nel mondo di oggi vedono il primato dell'immediatezza e della velocità a discapito della profondità e della lentezza, e questo ha come conseguenza che l'apparire, la visibilità, l'estetica, siano degli imperativi nella società. È un elemento che accresce la disponibilità del corpo, in quanto parte più esterna e visibile della persona, ad essere “usato” e manipolato nei processi di costruzione identitaria. Inoltre, come già detto, viviamo in un'epoca incerta e dominata da molte preoccupazioni sul futuro, e questo accentua il bisogno di controllo: il corpo, nella sua dimensione fisica e materiale, si presta ad essere attraversato da agiti che permettono di concretizzare l'ansia e il dolore “scaricando” in questo modo la mente. Azioni spesso violente o autodistruttive che tuttavia possono rappresentare “la migliore soluzione possibile”, per quanto disfunzionale, a determinate impasse della crescita. Pensiamo ai disturbi del comportamento alimentare, ai gesti autolesivi, ma anche a forme acute di ritiro scolastico e sociale, tutte problematiche in cui solo il rigido assoggettamento del corpo permette l'attenuazione del dolore psichico, e la cui diffusione epidemica segnala come rappresentino canale “offerto” agli adolescenti di oggi per esprimere la fatica ad assolvere il compito della costruzione identitaria.

Anche la “duplicazione” della dimensione fisica, sensoriale, erotica del corpo nella dimensione virtuale pone non pochi problemi, su cui si interrogano gli adulti che hanno il compito di accompagnare e monitorare la crescita adolescenziale. La proiezione

dell'immagine di sé e del proprio corpo negli schermi della rete permette alcune operazioni che hanno effetti molto potenti nell'imporre il "dominio" della mente e dell'ideale sul corpo e sulle emozioni. L'uso del virtuale permette di manipolare non solo le immagini, ma anche i contenuti e le emozioni ad esse associati, attraverso meccanismi di scissione, selezione, differimento, che influiscono profondamente sul vissuto della relazione e creano scenari nuovi e complessi da decodificare.

Nel mondo in cui gli adolescenti abitano, e che prima ancora di potere esplorare ed esperire osservano e studiano attraverso le finestre perennemente aperte della rete, i confini tra pubblico e privato sono divenuti sempre più labili, così come quelli tra essere e apparire.

La cura dell'aspetto trascende la dimensione puramente estetica, per divenire una norma di comportamento: nel caleidoscopio di immagini in cui si riflette l'identità virtuale, mostrarsi attraenti significa aderire un canone di vita non solo socialmente condiviso, ma anche fortemente atteso.

La stessa ideologia "politically correct" diffusa dai media sul tema del *body positive* lo testimonia: numerosi *testimonial*, sempre vip e "famosi", dall'alto dei loro schermi mediatici proclamano il principio secondo cui ognuno ha diritto al proprio personale canone di bellezza, ribadendo di fatto il ruolo fondamentale dell'apparenza e dell'aspetto fisico sul palcoscenico sociale. L'isolamento accentua questi fenomeni sociali e la limitazione imposta dalla pandemia alle esperienze nel mondo reale rende esponenziale il loro influsso, soprattutto sui più giovani.

Il processo fisiologico della crescita porta gli adolescenti ad essere affamati di modelli che li sostengano nel processo di soggettivazione. Esso richiede movimenti oscillanti di identificazione e contro-identificazione, che consentano di integrare i valori dell'appartenenza familiare con stimoli e sguardi nuovi, in un complesso gioco di rimandi tra interiorità ed esteriorità, bisogni di protezione e sicurezza e bisogni esplorativi. Il corpo, nella sua duplice dimensione da un lato strettamente intima e propriocettiva, e dall'altra esterna, visibile, esposta alle intemperie delle relazioni, rappresenta un crocevia obbligato di questo sofisticato processo. Possiamo paragonare la crescita a un lavoro di tessitura che richiede un continuo "fare la spola" tra interno ed esterno, dimensione privata e pubblica, valori familiari e modelli sociali.

La dimensione virtuale si offre agli adolescenti come uno spazio elettivo di sperimentazione, un'area transizionale radicata per definizione nel territorio del possibile, uno spazio potenziale in cui le parti "piccole", intrise di onnipotenza ma anche esuberanti e creative, si incontrano con il bisogno di sentirsi "grandi" attraverso la ricerca di nuovi oggetti in grado di prestarsi come modelli identificatori e di offrire un rispecchiamento valorizzante.

Proprio l'immersione senza precedenti nella dimensione virtuale, tuttavia, costringe gli adolescenti a fare i conti con la concretezza e i limiti del corpo.

L'odierna compulsione a replicare ed esporre ogni aspetto della vita nelle innumerevoli "vetrine" della rete informa i modelli estetici dominanti: così i corpi devono essere sempre nuovi, perfetti, smaglianti. L'immersione nel mondo virtuale tende ad annullare i confini, le dimensioni dello spazio (forma, peso) e del tempo (età) sono sfumate, diventano labili. I corpi esposti sono proiettati nella rete in mille inquadrature, pose, *selfie*, *stories*, ecco Instagram; meglio ancora se c'è una sequenza in movimento, c'è il sonoro, la musica, ecco YouTube; e meglio ancora se il tempo è brevissimo, la successione infinta, la magia del *loop*, ecco TikTok. L'antico adagio "è bello ciò che piace" è ancora più vero se a determinare ciò che piace (ciò che *ti* piace) è il giudizio impersonale espresso dall'algoritmo: gli individui sono liberati dal fardello della scelta e dall'insicurezza che nasce dal compito di formarsi un'idea personale o un proprio gusto. Il sistema informatico lo fa da sé, elaborando milioni di dati ottenuti da ogni movimento nell'ambiente virtuale, dove il desiderio è intercettato e realizzato senza neppure la necessità che venga espresso.

Una conseguenza dell'accelerazione della vita vissuta a ritmo di videoclip è che le "mode" che dettano i canoni dell'aspetto fisico si susseguono con la stessa frequenza con cui fino a poco fa cambiavano le fogge dell'abbigliamento. L'ideale del corpo magro delle ex modelle anoressiche cede il passo al corpo tonico e sinuoso delle attuali regine della moda e del fitness, il corpo fragile ed efebico non piace più, l'ideale femminile rinvoca le forme, purché perfette e senza grasso: un corpo "a clessidra", guarnito da un posteriore "a mandolino" sulla cui curva perfetta sia possibile appoggiare un flute di champagne; il sorriso perfetto, stile "Durbans" è a sua volta superato, troppo stereotipato e artificiale, la moda attuale si volge all'iper-idealità vagheggiando nella dentatura una piccola, graziosa imperfezione, come il neo delle dame settecentesche...

Un altro aspetto rilevante che attiene al contesto psicosociale in cui gli adolescenti crescono riguarda il rapporto con il cibo. Il cibo appartiene a una categoria merceologica del tutto particolare, in quanto si tratta di un bene essenziale e insieme di un elemento dalla fortissima valenza sociale, culturale e identitaria. Nei paesi occidentali ad alto livello di sviluppo, l'elevata disponibilità di cibo a costi contenuti favorisce la differenziazione delle abitudini di consumo. Mentre le fasce sociali più fragili sono soggette a un consumo alimentare spesso eccessivo e di scarsa qualità, tra le élite si diffonde la ricerca del "cibo ideale" come talismano per la vita perfetta. Dal punto di vista della psicologia dei consumi, quanto più il futuro preoccupa, tanto più l'oggetto deve assicurare, specialmente un bene dallo statuto del tutto speciale come il cibo, destinato non solo ad essere consumato, ma ad

essere incorporato. La qualità del cibo è un valore simbolicamente sovradeterminato, in quanto ad essa sono associati sia effetti benefici per l'individuo, in termini di benessere, longevità e salute, che valori etici connessi al risparmio delle risorse e alla protezione dell'ambiente. Un gigante dell'industria alimentare come Mulino Bianco lo intuiva già decenni fa, affidando la sua campagna di comunicazione allo slogan "un mondo buono".

Oggi, un ulteriore spostamento simbolico investe la dimensione della produzione e del consumo alimentare. Nei paesi ad elevato livello di sviluppo, dove gli alimenti sono disponibili a volontà e spesso anche in eccesso, il cibo è un piacere prima ancora che un bisogno. Storicamente, la cura per la preparazione e presentazione degli alimenti è un fattore che distingue il cibo che accompagna momenti eccezionali della vita della comunità, associato ad un valore rituale e celebrativo e spesso investito di un forte significato simbolico, dal cibo della quotidianità, fatto per sfamare. Il cibo delle feste e delle cerimonie è volutamente preparato e presentato in modo da gratificare la vista oltre al palato (e spesso accompagnato da musiche, canti e danze): l'intento è di offrire una esperienza estetica completa, una gioia dei sensi nella cui celebrazione è implicito il rimando a valori trascendenti. Nel mondo postmoderno questi fenomeni sono decontestualizzati ed esasperati: se nella "società liquida" il soggetto trova la sua identità principalmente nel suo essere un consumatore (Bauman, 1999), il cibo, bene primario la cui domanda non vede flessioni né nell'opulenza né nella crisi, si presta bene ad esprimere le contraddizioni di questo modello di sviluppo. Mentre sui media imperversano contest culinari rivolti ad un pubblico di ogni genere ed età, chef stellati guidano passo passo la preparazione di elaborati manicaretti direttamente dentro la cucina di casa, e i guru della gastronomia vengono spesso e volentieri interpellati su ogni sorta di argomento che abbia una qualche rilevanza sociale, ben oltre le loro specifiche competenze. Il culto del cibo è uno dei rituali che hanno preso il posto del sacro nella visione della contemporaneità.

Nuove caratteristiche del sintomo alimentare

Cosa è cambiato nel mondo dei disturbi alimentari?

Il contesto socioculturale in cui vivono le adolescenti oggi non è più incline a sposare un ideale anoressico, basato sull'astinenza, la fragilità, la dipendenza. Il modello femminile contemporaneo è forte, assertivo: le giovani donne di oggi hanno maggiore consapevolezza delle proprie potenzialità ma anche del fatto che nella società in cui vivono l'obiettivo della parità tra i generi è più astratto che sostanziale. L'ideale femminile contemporaneo ha caratteristiche attive, a tratti anche aggressive: una donna deve sapere lottare per il successo, non sottomettersi, a volte anche imporsi. Ci vuole il carattere, e anche il fisico

giusto.

Il corpo emaciato e smunto dell'iconografia anoressica ormai suscita ribrezzo; la giovane donna che le adolescenti vogliono diventare è proattiva, performante, indipendente, e soprattutto mantiene il controllo: del peso, delle calorie, della qualità (e non solo quantità) degli alimenti, e in generale della propria vita, attraverso uno *scheduling* rigoroso in cui ogni attività trova il suo posto, un regime implacabile che non deve mai fermarsi, e pertanto viene mantenuto attraverso un calcolo scrupoloso (anche se spesso approssimato per difetto) della spesa energetica e dell'apporto necessario a tenerlo in esercizio.

Piedi calzati in sneaker professionali corrono sui tapis roulant che durante il lockdown hanno invaso spazi privati e locali condominiali, il sogno condiviso è quello di disporre di un "personal trainer", un sacerdote privato chiamato a officiare il culto che ognuna persegue: quello di una bellezza integrale, purificata dentro e tonificata fuori, liberata non solo dai bisogni ma, più radicalmente, dalla dimensione interna del desiderio, dalla sua pressione intollerabile e destabilizzante.

Nelle nuove declinazioni del sintomo alimentare, la contabilità delle calorie non viene eseguita in un'ottica di pura riduzione, quanto piuttosto di integrazione con il conteggio dei minuti di allenamento, del numero dei *crunch* e degli *squat*, delle sequenze di addominali. Una scelta che offre maggior soddisfazione, perché più "attiva": se il paradigma restrittivo prevede un "risparmio" associato alla dimensione del togliere, del privarsi, nell'allenamento compulsivo il soggetto vede un guadagno, l'accumulo di un "capitale" ipoteticamente spendibile, per esempio in qualche forma di trasgressione (lo "sgarro" nel fine settimana, spesso accompagnato nelle ragazze più grandi da un consumo sregolato di alcoolici), evidente contraltare dell'integralismo salutista.

La cifra comune delle nuove declinazioni del disturbo alimentare è il registro ossessivo compulsivo, che si struttura con funzione difensiva rispetto alla percezione di una grave minaccia al Sé e al progetto identitario. Sia nella variante ortoressica, sia in quella vigoressica, l'ansia, che si colora di inequivocabili accenti fobici, investe come nella più "classica" anoressia restrittiva la percezione del corpo e le abitudini alimentari; tuttavia, la percezione del disturbo è interferita dal rigido regime di autocontrollo, che in genere impedisce al peso di scendere al di sotto di una soglia critica, e dalla coesistente convinzione di ricercare uno stile di vita sano e salutare.

A un livello più profondo, possiamo leggere i comportamenti sintomatici come dettati dal terrore provocato dalla dimensione pulsionale e del desiderio, avvertita internamente come incontenibile e distruttiva. La dipendenza dall'oggetto è intollerabile in soggetti narcisisticamente tanto fragili; il desiderio va quindi rigidamente contenuto e irregimentato

all'interno di un "programma" che lasci il minor margine possibile alla scelta. Il vuoto, l'assenza sono temuti; il paradigma etico dell'astinenza, che ha accompagnato nei secoli la scelta anoressica, ben da prima della sua descrizione nosografica, cede il posto a una visione economica più confacente al culto contemporaneo del consumo.

Ci sembra che queste declinazioni specifiche del disturbo alimentare colpiscano con maggior frequenza una particolare tipologia di adolescenti, caratterizzate da un tratto che costituisce un antecedente comune nelle loro storie. Risalendo di qualche anno indietro, al tempo dell'avvio della maturazione puberale e dei conseguenti primi tentativi di esordio nelle condotte adolescenziali, troviamo spesso una forte spinta verso comportamenti di chiara origine pulsionale, un'esuberanza e una vitalità qualche volta un po' sopra le righe, inaspettata e trasgressiva rispetto ai canoni etici e pedagogici familiari, a loro volta in genere piuttosto rigidi.

La storia di Vera

Vera ha 15 anni e ha iniziato quest'anno la prima superiore, dopo avere concluso le medie in didattica a distanza, senza neppure salutare i compagni.

L'inaspettato epilogo è stato per lei fonte di una delusione cocente: proprio pochi mesi prima aveva mosso i primi passi, incerti ma trepidanti, nel territorio inesplorato delle autonomie adolescenziali: le feste con gli amici, le serate estive, le uscite organizzate con qualche sotterfugio per sperimentare un po' di libertà al di fuori dello sguardo severo di mamma e papà. Poi il lockdown e la sensazione di perdere tutto: le amicizie, la socialità, il riconoscimento scolastico e il controllo di un corpo da poco trasformato dallo sviluppo puberale.

A sostenerla, nel corso dell'estate, è l'obiettivo di prepararsi a una nuova, grande avventura: si dedica con grande impegno a preparare il suo debutto in uno dei più prestigiosi licei cittadini. Studia da sola per tutte le vacanze, affrontando un programma di ripasso e consolidamento ben più vasto di quanto previsto dalle indicazioni della scuola: vuole essere pronta, non può permettere che le vistose lacune lasciate dai mesi di DAD indeboliscano la sua preparazione. Ha inoltre scelto di intraprendere una dieta rigorosa e "salutare", con l'obiettivo dichiarato di correggere un regime alimentare familiare che percepisce come eccessivo e disregolato, che le mette ansia anche per via di un grave problema di salute che ha colpito la sorellina.

A causa delle "cattive" abitudini alimentari della famiglia, Vera è stata una bambina paffuta e felice, ma quando, in pieno lockdown, una delle amiche con cui è sempre rimasta in contatto tramite social nel corso di un litigio le si rivolge con un epiteto ingiurioso che sottolinea le sue

forme, la ferita (che non sarà mai più ricucita...) apre una distanza incolmabile tra la bambina affettuosa e dipendente che è stata e l'adolescente sicura e autodeterminata che vorrebbe diventare. Mai più piccola, bisognosa, sottomessa: lo studio e la dieta le danno sicurezza, la speranza di fare nuove amicizie e nuove esperienze dopo il deludente congedo dalle medie la motivano. Quando però, ad anno scolastico iniziato, l'ago della bilancia continua a scendere, Vera è la prima a chiedere di incontrare una nutrizionista: non si identifica con l'immagine "pelle e ossa" dell'anoressica, non ha mai voluto essere ammalata, anzi attende con ansia il ritorno del ciclo. Accetta quindi, con fatica ma anche con volontà e decisione, il piano alimentare proposto, anche perché così facendo si sente autorizzata a mantenere il programma di allenamento quotidiano che costituisce l'unica sua distrazione dallo studio. Il calo ponderale si arresta e Vera riesce anche a riacquistare un peso ridotto ma accettabile. Quando tuttavia diviene possibile riprendere ad uscire con le amiche, compagno delle crisi bulimiche che la disorientano e la spaventano molto: la bambina golosa che credeva di essersi lasciata per sempre alle spalle è ancora dentro di lei. Il suo programma diviene, quindi, ancora più serrato: al monitoraggio della nutrizionista viene affiancato quello di un personal trainer professionista, mentre gli insegnanti, tutti presi dalla lotta contro i nefasti effetti della DAD, rinforzano più che mai la sua devozione al programma e alla media dei voti. Studio, dieta e allenamento scandiscono le giornate di Vera come ingranaggi di un meccanismo implacabile che assoggetta desideri e impulsi incanalandoli verso obiettivi certi e ben definiti, regalandole l'illusione della padronanza e del controllo. La necessità di mantenere l'instabile equilibrio tra avidità ed astinenza, tra eccesso e privazione le consente ben poche distrazioni. È tuttavia una situazione critica, e l'ansia che con questo sistema Vera cerca di controllare a tratti riemerge in modo prorompente.

Conclusioni

Rispetto alla più classica forma restrittiva, in queste forme di disturbo alimentare l'aspetto prevalente non è tanto la dispercezione corporea, quanto il bisogno di programmazione e controllo. Il funzionamento mentale ossessivo sembra funzionale a rinforzare una percezione di sé fragile e a contenere un eccesso di dipendenza nei confronti dell'oggetto che, a causa della nuova organizzazione degli impulsi prodotta dall'ingresso nell'adolescenza, viene percepita come minacciosa. Il fatto di percepire il proprio desiderio come sovrabbondante e poco governabile fa sì che esso venga severamente irregimentato, onde evitare le conseguenze che produce sia internamente, per la disregolazione emotiva a cui espone il soggetto, che esternamente, per gli effetti imprevedibili sulle relazioni e sul contesto affettivo di riferimento. Nel tempo, tuttavia, entrambi gli obiettivi si rivelano fallimentari. Internamente,

il soggetto si ritrova colmo di un'angoscia dilagante, in quanto l'impossibilità di simbolizzare un elemento esterno come il cibo come il male da evitare lo priva di una difesa tanto primitiva quanto funzionale. Quanto alle relazioni, esse risultano deteriorate in famiglia e pressoché annullate all'esterno, a causa della necessità di organizzare interamente il proprio stile di vita secondo regole implacabili e onnipresenti, che tendono ad annullare la libertà del soggetto anche al di fuori dell'ambito strettamente alimentare. Nei soggetti adolescenti e giovani, al rigido controllo sull'alimentazione e all'esercizio fisico si aggiunge il dovere dello studio, terzo vertice attorno al quale si crea una circolarità di comportamenti problematici. Studio, alimentazione e allenamento sono i tre "doveri" a cui le nostre giovani pazienti assoggettano la loro esistenza, rinforzandosi l'un l'altro nel segno dell'ossessività, fino al punto da svuotare l'esperienza soggettiva di ogni spunto vitale, creativo ed espressivo. Nonostante i comportamenti ortoressici possano essere visti come una forma di anoressia "controllata" (Resta, 2017), e quindi meno letale di quella puramente restrittiva, il livello di attenzione non può a nostro avviso essere ridotto, perché è frequente in questi casi la comparsa di una ideazione suicidale, in cui la morte è rappresentata come unica possibile via di uscita.

Bibliografia

- Altman S.E. & Shankman S.A. (2009). What is the association between obsessive-compulsive disorder and eating disorders? *Clinical Psychology Review*, 29, 7, 638-646.
- Bauman Z. (1999). *Modernità liquida*. Bari: Laterza, 2002.
- Bauman Z. (2007). *Consumo, dunque sono*. Bari: Laterza, 2008.
- Biddle S.J.H & Mutrie N. (2008). *Psychology of Physical Activity Determinants*. Londra: Well-Being and Interventions.
- Routledge Bratman S. & Knight D. (2000). *Health Food Junkies: orthorexia nervosa: overcoming the obsession with healthful eating*. New York: Broadway Books.
- Brytek-Matera A., Donini L.M., Krupa M., Poggiogalle E., & Hay P. (2015). Orthorexia nervosa and self-attitudinal aspects of body image in female and male university students. *Journal of Eating Disorders*. 3, 2, 1–8.
- Brytek-Matera A. (2012). Orthorexia nervosa—an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit? *Archives of Psychiatry and psychotherapy*, 1, 55-60.
- Dalla Ragione L. & Scopetta M. (2009). *Giganti d'argilla. I disturbi alimentari maschili*. Roma: Il pensiero scientifico Editore.
- Ferrari E. & Ruberto M.G., (2012). La bigorexia o dismorfia muscolare: una nuova patologia emergente. *Bollettino della Società Medico Chirurgica di Pavia*, 125, 2, 373-377.
- Gramaglia C., Brytek-Matera A., Rogoza R. & Zeppego, P. (2017). Orthorexia and anorexia nervosa: two distinct phenomena? A cross-cultural comparison of orthorexic behaviours in clinical and non-clinical samples. *BMC Psychiatry*, 17, 1, 75, DOI: 10.1186/s12888-017-1241-2.
- Griffiths S., Murray S.B. & Touys S. (2015). Keeping Pace with the Growing Problem of Male Eating Disorders. *Medicine Today*, 16, 5, 63-65.
- Lancini M., Cirillo L., Scodreggio T. & Zanella T., (2020). *L'adolescente. Psicopatologia e psicoterapia evolutiva*. Milano: Raffaello Cortina.
- Mancia M. (2010). *Narcisismo. Il presente deformato dallo specchio*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Moroze R.M., Dunn T.M., Craig Holland J., Yager J. & Weintraub P. (2015). Microthinking about micronutrients: a case of transition from obsessions about healthy eating to near-fatal "orthorexia nervosa" and proposed diagnostic criteria. *Psychosomatics*, 56,4, 397-403.
- Resta L. (2017). Ortoressia come strategia di coping nei soggetti anoressici. *State of mind*: www.stateofmind.it/2017/10/ortoressia-coping-anoressia.
- Serafini L. (2017). *Etica dell'estetica. Narcisismo dell'io e apertura agli altri nel pensiero postmoderno*. Macerata: Quodlibet.
-