Il disagio di chi soffre di problematiche alimentari durante le feste di Natale

Le festività natalizie rappresentano per molte persone un momento di condivisione, convivialità e allegria. Tuttavia, **per chi soffre di Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA) questo periodo dell'anno può rappresentare una forte fonte di stress, ansia e senso di inadeguatezza.** Le tavolate numerose, i commenti sul cibo, la pressione sociale e l'alterazione delle abitudini quotidiane possono riattivare vissuti dolorosi e, talvolta, accentuare i sintomi già presenti.

Il cibo al centro delle feste

Il Natale è spesso costruito attorno ai pasti: pranzi, cene, assaggi, dolci tipici. Tuttavia, la costante presenza di cibo può intensificare l'ansia in chi ha un rapporto difficile con l'alimentazione e con il proprio corpo: trovare un equilibrio può essere molto faticoso e il corpo e il cibo diventano spesso il centro di pensieri costanti. Il disagio non riguarda solo il momento del pasto, ma tutto ciò che gli ruota intorno: la preparazione, i commenti dei parenti, la paura di "deludere" gli altri.

Commenti su cibo, peso e corpo

Un altro aspetto delicato riguarda i **commenti sul corpo e sul cibo**. Frasi che per alcuni sembrano innocue (ad esempio, "mangia un po' di più!", "sei dimagrita, stai benissimo!", "hai preso qualche chilo?") possono avere un impatto molto negativo su chi sta lottando con un disturbo alimentare o ha un rapporto fragile con il proprio corpo, e a volte basta poco per far riemergere il senso di vergogna o di colpa. Ecco perché **è importante che familiari e amici prestino attenzione al linguaggio** e mettano al centro la persona, piuttosto che il suo aspetto fisico o ciò che mangia.

Interruzione delle routine e aspettative sociali

La sospensione della quotidianità (scuola, lavoro, allenamenti, orari regolari) può disorientare; per molti pazienti, infatti, queste routine sono un importante fattore di stabilità. Inoltre, le feste portano con sé l'idea di "dover essere felici". Questa pressione aggiunge ulteriore senso di colpa: "dovrei stare bene", "non dovrei rovinare l'atmosfera". In questo contesto, è possibile che si crei un **conflitto interiore tra il desiderio di partecipare e il bisogno di proteggersi**.

Come prendersi cura di sé

Affrontare il Natale con un disturbo alimentare è difficile, ma non impossibile. Alcuni piccoli accorgimenti e strategie possono aiutare a sentirsi un po' più protetti dalle circostanze che potrebbero probabilmente presentarsi in questo periodo:

- **Pianificare in anticipo:** se possibile, concordare con un familiare, con il terapeuta e le figure di riferimento strategie per affrontare i pasti.

- Non sentirsi obbligati a spiegare tutto: proteggere i propri confini è legittimo.

- Ritagliarsi momenti di pausa: concedersi una piccola pausa durante i pasti, se necessario, permette al corpo e alla mente di calmarsi e di tornare alla situazione con maggiore serenità, senza arrivare al punto di sentirsi bloccati o travolti dalle emozioni.

- Concentrarsi sulla relazione, meno sul cibo: il Natale può essere anche un tempo per connettersi in modi diversi, come una chiacchierata, un gioco, un ricordo condiviso.

- Chiedere aiuto: mantenere il contatto con il proprio psicologo o con le figure di riferimento può aiutare a sentirsi meno soli e a gestire la situazione nel modo più adeguato.

Come può aiutare la famiglia

Per chi vive accanto a una persona con un disturbo alimentare, le feste possono essere un momento di preoccupazione e incertezza: non si sa cosa dire, come comportarsi, se intervenire o lasciar correre. In questi casi, la cosa più importante è **l'ascolto**. Non serve "aggiustare" la situazione, ma esserci, in modo empatico e non giudicante. Inoltre, offrire **distrazioni dopo i pasti** (ad esempio giochi, passeggiate leggere, film) può essere utile, così come **proteggere la persona da commenti indesiderati di parenti o conoscenti**.

Un messaggio importante

Durante il periodo natalizio può emergere la sensazione di "essere d'intralcio", di rovinare l'atmosfera o di "non essere abbastanza". È fondamentale ricordare che è il disturbo a rendere difficile ciò che la maggior parte delle persone vive con leggerezza. In questo contesto, **il supporto psicologico, nutrizionale e medico permette di affrontare il periodo festivo in modo più sicuro e protetto.** Riconoscere le difficoltà, parlarne senza giudizio e costruire insieme strategie di protezione permette di vivere le feste in modo più sostenibile.

Bibliografia

AIDAP. (2022). La guida CBT-E durante le festività natalizie per chi soffre di disturbi dell'alimentazione. Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso.

https://www.aidap.org/2022/la-guida-cbt-e-durante-le-festivita-natalizie-per-chi-soffre-di-disturbi-dellalimentazione/

National Eating Disorders Association. (n.d.). Tips for navigating social gatherings and high-risk situations. NEDA.
https://www.nationaleatingdisorders.org

UCLA Health. (2023). For someone with an eating disorder, holiday gatherings can be stressful — here's how to help. UCLA Health Newsroom.
https://www.uclahealth.org/news