

LA PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI E I RISCHI DELL'ANORESSIA

Parlare ai ragazzi del tessuto osseo e dell'Osteoporosi per informarli sui rischi della carenza nutrizionale e dell'Anoressia.

La carenza nutrizionale negli adolescenti impedisce la buona strutturazione ossea; ciò non solo predispone all'Osteoporosi nell'età avanzata, ma può anche provocarla, con aumento delle fratture, già in età giovanile. L'informazione ai ragazzi su questi rischi può contrastare, per quanto concerne la salute, la forte spinta all'eccessiva snellezza che, pur non essendone la causa, è un fattore favorente l'Anoressia (come evidenziato dall'aumento di 2-4 volte nelle giovani donne che, per attività professionali o sportive, vi sono più esposte); il problema, già in aumento come precocità e serietà nell'ultimo decennio, si è aggravato negli ultimi anni.

L'essere snelli è sempre più considerato un fatto positivo, espressione di bellezza, efficienza, accettazione sociale, e anche buona salute. Tuttavia, a riguardo di quest'ultima, mentre è opportuno contrastare il sovrappeso, è indispensabile evitare, soprattutto nell'adolescenza, il forte sottopeso. Invece proprio gli adolescenti sono sottoposti a una crescente spinta all'eccessiva snellezza.

In Italia, come in altre nazioni europee, le ragazze tra gli 11 e i 15 anni con “comportamenti volti alla riduzione del peso” (in genere restrizione alimentare e/o eccessiva attività fisica) sono passate da 1 su 5 nel 2002 a 1 su 4 nel 2018; l'accentuazione si è verificata a partire dal 2014, probabilmente per la diffusione dei *social media* che, con varie modalità (i cosiddetti video *pro-Ana*, o quelli che pretenderebbero essere *anti-pro-Ana* ma potenzialmente controproducenti, e soprattutto l'esibizione di immagini di “celebrità” magrissime o la comparazione tra le utenti) possono determinare insoddisfazione per il proprio fisico e spinta alla magrezza e ai disordini del comportamento alimentare.

Prima della pandemia, tra le ragazze della fascia d'età 18-24 almeno 2 su 100 erano affette da **Anoressia**. Nel 2018 in Piemonte il 25% delle studentesse delle Superiori era in sottopeso (di queste 3 su 5 ritenevano di essere normopeso mentre più di 1 su 3 delle ragazze in normopeso riteneva di essere grassa); quando il sottopeso sia dovuto a restrizione alimentare il rischio di Anoressia è significativamente aumentato. La pandemia – con le ricadute sfavorevoli che hanno riguardato soprattutto gli adolescenti – ha determinato un aggravamento della situazione per l'Anoressia, in parte a causa del più frequente accesso ai *social media*. Secondo l'Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica (2021), vi è stato un abbassamento dell'età di esordio ai 13-16 anni, con aumento del 30% sia dell'incidenza sia del rischio di ricadute. Il dato è stato confermato nel maggio 2022 dal documento “Pandemia e salute mentale di bambini e ragazzi”, prodotto dall'Autorità Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza e dall'Istituto Superiore di Sanità, che ha anche evidenziato un aumento del 100% dell'accesso alle strutture specialistiche. Il problema continua ad interessare soprattutto le ragazze, anche se la quota di adolescenti maschi affetti da forme gravi è in aumento.

Associazione Pr.A.To. – Prevenzione Anoressia Torino

Presidente onorario Evelina Christillin; **Presidente** Carlo Campagnoli;

Vice presidenti Chiara Benedetto e Anna Peloso; **Segretario generale** Valentina Rovei; **Tesoriere** Enzo Gabbai;

Consiglieri: Paolo Emilio Ferreri, Maria Gioia, Laura Lesca, Anna Rosa Opezzo, Wanda Pandoli, Clementina Peris, Laura Rabbione, Roberto Rigardetto, M.Simona Sacco, Benedetto Vitiello, Paola Zunino;

Comitato scientifico: **Presidente onorario** GianGiacomo Rovera, **Coordinatore** Secondo Fassino;

Revisori dei Conti: Gabriella Pantaleo, Laura Aldrovandi, Lionello Jona.

Sede legale: Ospedale Sant'Anna, c. Spezia 60, Torino

Corrispondenza: Carlo Campagnoli, v. Principe Amedeo 12, 10123 Torino

e-mail: prevenzioneanoressia@gmail.com; **sito:** www.prevenzioneanoressia.org



Se non trattata tempestivamente l'Anoressia comporta un elevato rischio di cronicizzazione, con pesanti conseguenze su qualità della vita e salute e una mortalità 5-10 volte superiore rispetto a quella dei coetanei. È essenziale attivare delle **strategie di prevenzione, secondaria** (intercettare la malattia nelle fasi iniziali, per un tempestivo e assai più efficace intervento terapeutico) e **primaria** (ridurre il rischio di inizio della malattia).

Molto importante è la **sensibilizzazione sui primi sintomi** (perdita di peso; scomparsa delle mestruazioni), non solo di medici, insegnanti, genitori, ma anche dei ragazzi stessi che devono essere informati delle conseguenze sfavorevoli del sottopeso e della restrizione alimentare. Tuttavia, parlare di Anoressia nelle scuole (conferenze, dibattiti, etc.) è difficile e potenzialmente controproducente, come evidenziato dal documento della Regione Piemonte sui “Disturbi del comportamento alimentare, DCA”, 2008.

Di qui l'iniziativa, avviata sin dal 2012 dalla Fondazione per l'Osteoporosi e dall'Associazione Prevenzione Anoressia Torino Pr.A.To. - con il prezioso sostegno dell'Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte - di affrontare il tema Anoressia in modo indiretto, parlando dei problemi per le ossa e di Osteoporosi.

Il Presidente

Prof. Carlo Campagnoli

Associazione Pr.A.To. – Prevenzione Anoressia Torino

Presidente onorario Evelina Christillin; **Presidente** Carlo Campagnoli;

Vice presidenti Chiara Benedetto e Anna Peloso; **Segretario generale** Valentina Rovei; **Tesoriere** Enzo Gabbai;

Consiglieri: Paolo Emilio Ferreri, Maria Gioia, Laura Lesca, Anna Rosa Opezzo, Wanda Pandoli, Clementina Peris, Laura Rabbione, Roberto Rigardetto, M. Simona Sacco, Benedetto Vitiello, Paola Zunino;

Comitato scientifico: **Presidente onorario** GianGiacomo Rovera, **Coordinatore** Secondo Fassino;

Revisori dei Conti: Gabriella Pantaleo, Laura Aldrovandi, Lionello Jona.

Sede legale: Ospedale Sant'Anna, c. Spezia 60, Torino

Corrispondenza: Carlo Campagnoli, v. Principe Amedeo 12, 10123 Torino

e-mail: prevenzioneanoressia@gmail.com; **sito:** www.prevenzioneanoressia.org