

Disturbi alimentari

Romanzi e diari per adulti e ragazzi



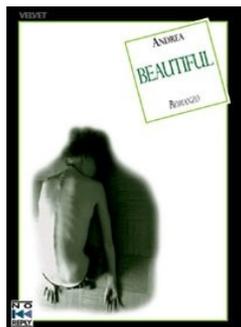
Alla fine di un lungo inverno : come l'amore mi ha liberata dalla prigione dell'anoressia

Woolf, Emma

Tea 2013

A trentadue anni, dei quali gli ultimi dieci passati a nascondersi dalla verità, Emma Woolf ha finalmente deciso che era tempo di affrontare la sfida più importante della propria vita. Per la prima volta ha ammesso di soffrire di una patologia subdola e feroce: l'anoressia "funzionale". Emma infatti si era costruita con volontà ferrea una carriera di successo e conduceva un'esistenza apparentemente normale, ma era intimamente tormentata da un controllo ossessivo sul cibo, dall'esercizio fisico esasperato e da un rapporto morboso con la fame. Dopo aver finalmente incontrato l'uomo giusto, e desiderando un futuro e un figlio con lui, ha deciso di affrontare i suoi demoni, di smettere di accanirsi sul suo corpo, gettare i vestiti taglia XXS e riscoprire la sua femminilità. In sostanza, ha deciso di liberarsi dalla trappola mortale dell'anoressia e di ricominciare a vivere pienamente. Come se non fosse abbastanza, Emma ha preso l'impegno di tenere un diario di questa sua lotta estenuante su una colonna settimanale del Times. Presto la sua rubrica è diventata uno degli appuntamenti più seguiti dai lettori: il numero di email, commenti e messaggi ha superato ogni aspettativa, e le ha dato nuova forza per andare avanti. Da questa esperienza è nato "Alla fine di un lungo inverno". Coraggioso e lucido nella sua sincerità, questo libro è una testimonianza a tratti scioccante, un messaggio di speranza e una emozionante storia d'amore.

Per adulti



Beautiful

Andrea

No reply 2008

Tre storie, tre città, tre disperazioni sottili e invisibili, un'unica soluzione: sottrarsi alla vita, nella convinzione di migliorarla. Una negazione che è ribellione estrema. Per capire l'anoressia, l'autore si fa da parte e ascolta: senza pregiudizi, senza giudizi, attraverso le parole di chi vive questa malattia. Un viaggio - dentro la musica, i blog, le e-mail, le chat ed i pensieri - per raggiungere una realtà che abbraccia il malessere di una generazione. O di molte.

Per adulti



Bella da morire

Newman, Leslea

Fabbri 2000

Da settembre a dicembre il diario giornaliero della tredicenne Judi, ebrea, figlia unica di madre vedova e dominata da un'ossessione crescente: perdere peso, che la introduce poco a poco nella spirale della bulimia. Senza illustrazioni, con notizie sull'autrice.

Da 13 anni



Broken Barbie

Amitrano, Alessandra

Fazi 2005

Fra la città natale, la Spagna e Roma l'adolescente napoletana Stella vaga in cerca di se stessa, tentando di elaborare l'attrazione d'amore e odio per il padre e di superare i propri problemi con la bulimia e le droghe. In prima persona, senza illustrazioni, con notizie sull'autrice.

Giovani adulti



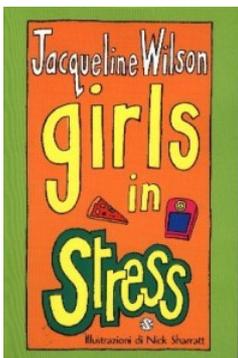
E la felicità, prof?

Visitilli, Giancarlo

Einaudi 2012

Il libro di Giancarlo Visitilli rivela adolescenti disillusi ma non arresi, che chiedono agli adulti di crederci ancora. Questo docente inconsueto, fissato con don Milani e De André, vuole soprattutto capire cosa passa nella testa dei ragazzi, a quale ritmo si muova il loro cuore, e perché troppo spesso definiscano il mondo dei grandi un invito al massacro. Attraverso un quotidiano, ostinato confronto con una classe nell'anno della maturità, il prof ascolta e ci racconta storie che parlano di amore, malattia, diversità, integrazione, violenza, anoressia, guerra: insomma, di vita. Perché, anche in una scuola abbandonata a se stessa, e spesso intrappolata in vecchi schemi, Visitilli non rinuncia a quella che considera la sfida più importante del suo mestiere: spingere ogni ragazzo alla ricerca della felicità.

Per adulti



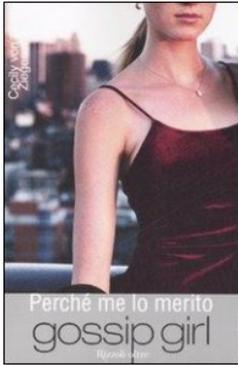
Girls in stress : il secondo volume della serie Tre ragazze tre / Jacqueline Wilson

Wilson, Jacqueline

Salani 2003

Ellie, ciциottella e decisamente meno bella delle sue inseparabili amiche Nadine e Magda, comincia a non mangiare più. Le due amiche le danno della pazza, ma per loro è facile: Nadine è una ragazza copertina, Magda è incredibilmente attraente. Che fare? Arriva a sfiorare l'anoressia. Dopo che Nadine ha perso un concorso di bellezza, Magda ha rischiato di essere violentata e, soprattutto, un'altra ragazza finisce all'ospedale per anoressia, Ellie finalmente si scuote. Comincia così per lei un lento ritorno alla normalità.

Da 11 anni



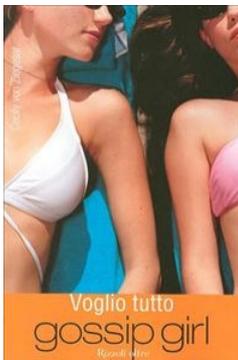
Gossip Girl. Perché me lo merito

Von Ziegesar, Cecily

Rizzoli 2008

Febbraio: le domande per il college sono già state spedite. La settimana della moda a New York è l'occasione per divertirsi un pò, e subito l'Upper East Side è in fermento. Amori e amici vecchi e nuovi sono avvertiti: passerelle e party scateneranno terremoti inaspettati. Età di lettura: da 14 anni. I ragazzi della New York bene sono in gran fermento per l'attesa settimana della moda e, mentre Nate si disintossica in un centro di recupero, Dan, Vanessa e Serena si godono la fama guadagnata grazie al loro innato talento. Rivolto alle giovanissime, senza illustrazioni e notizie sull'autrice sul risvolto di sovraccoperta.

Da 14 anni



Gossip girl. Voglio tutto

Von Ziegesar, Cecily

Rizzoli 2008

Torna la serie più chiacchierata fra le ragazzine di tutto il mondo. A New York è Natale e Serena e Blair, di nuovo amiche, decidono di dimenticarsi della St. Bart's per qualche giorno di vacanza. Un'idea che è tutta un programma per le due ragazze più trendy e trasgressive dell'Upper East Side. Se poi ci si mettono una romantica rock star e un fratellastro carino al seguito, si prospetta una settimana di fuoco, e non solo in spiaggia. Età di lettura: da 14 anni.

Da 14 anni



In un corpo senza carne

Sara

TEA 2010

Sara ha 19 anni e vive in un cittadina del centro Italia dove tutti conoscono tutti. Terminato il liceo accetta un posto in una fabbrica per potersi iscrivere all'università. Il suo sogno è studiare psicologia. Ma all'università non andrà mai... Dopo insistenti e pesanti avance, Sara viene brutalmente stuprata dal responsabile della fabbrica e quando, ancora sotto shock, tenta di scappare, la sua auto viene investita. Ferita gravemente, viene ricoverata in ospedale, ma non ha il coraggio di denunciare il suo carnefice, per paura delle conseguenze, per la vergogna e anche perché sa di non avere né le possibilità economiche né la forza per farlo. Ma dimenticare non è facile. Oggi sono passati quasi dieci anni, dieci anni in cui Sara si è trovata a lottare contro la depressione, un lungo periodo di anoressia e un tentativo di suicidio. Il ricovero in una clinica specializzata e l'aiuto di medici e psicologi hanno offerto a Sara una seconda possibilità. Ma il suo carnefice è ancora libero. Lei lo incontra spesso per strada. Lui fa finta di non conoscerla.

Per adulti



Magra da morire: come sono uscita dalla bulimia-anoressia

Peretti, Camille : de

Mondadori 2006

La storia di una ragazza di buona famiglia, bella e adorata dalla madre, che per essere all'altezza delle aspettative materne si impone una soglia di perfezione quasi irraggiungibile. Mai abbastanza brava, mai abbastanza in carriera, e soprattutto mai abbastanza magra. Di qui l'ossessione della bilancia, il rapporto di amore-odio con il cibo, e finalmente la scoperta che per far quadrare i conti basta un semplice accorgimento: vomitare. Camille arriva a compromettere il lavoro e la vita sociale, ma soprattutto a rischiare la vita, finché per fortuna qualcosa la salva: l'intelligenza, l'amore di un ragazzo, l'esperienza di uno psichiatra. Raccontata come un romanzo, è però una storia vera, e fa capire la spirale perversa della bulimia-anoressia.

Per adulti



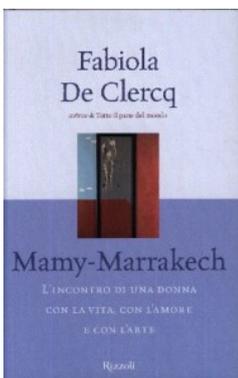
Magre da morire

Perri, Albina

Aliberti 2008

«Quando sarai magra nessuno ti dirà più che sei un cesso. Quando sarai magra sarai felice». È un rosario che sgranano nella testa, tutto il giorno, tutti i giorni, le ragazze anoressiche. Il loro credo, la loro religione. Un milione di adolescenti in Italia soffre di disturbi alimentari: troppe, perché siano solo ragazzine annoiate e viziate. L'anoressia è una fissazione, un disturbo della mente che attacca il corpo, ma poi diventa anche un credo da condividere su internet in centinaia di siti pro Ana, la chiamano così: in Rete si formano comunità di fisici martirizzati che si sostengono a vicenda, si danno consigli per non farsi scoprire, come in una setta segreta. Il loro dio sono le modelle, così magre, così belle, così socialmente accettate, sempre davanti agli occhi in centinaia di foto con la scritta: «Voglio diventare così». E gli stilisti che le vestono, e le fanno sfilare come se fossero le vere femmine, quelle più desiderabili e apprezzate, sono i sacerdoti di un mondo ideale, senza grasso e senza paure. Un gioco di autostima e autodistruzione per le ragazzine. Una responsabilità, per il mondo della moda, che firma appelli contro l'anoressia, ma poi continua a scegliere modelle di carta velina, corpi come appendiabiti, ossa e plissé che traballano in passerella.

Per adulti



Mamy-Marrakech

De_Clercq, Fabiola

Rizzoli 2004

Con Tutto il pane del mondo e Fame d'amore Fabiola De Clercq aveva parlato di sé, rievocando la propria lotta contro l'anoressia e la bulimia per dare voce a un disagio ancora poco conosciuto e aiutare, grazie anche alla fondazione dell'associazione ABA, migliaia di ragazze sofferenti. Oggi, raccogliendo il frutto di tanto lavoro, torna a ripensare alla sua vita da un altro punto di vista, illuminandola di una luce nuova e traducendola in racconto. In queste pagine, Fabiola lascia riaffiorare il passato e le esperienze che a lungo sono state oscurate dai sintomi dolorosi della malattia e si riappropria di quegli incontri umani che hanno segnato la sua crescita.

Per adulti



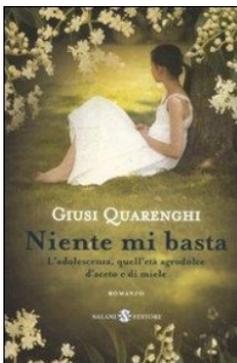
Mi tengo le curve

Del Vecchio, Berarda

Rizzoli 2008

Non esistono più i veri uomini, ma anche le donne non scherzano. La cucina è diventata un oggetto di design, la gonna ha abdicato in favore dei jeans, il reggiseno è il relitto di un'epoca di schiavitù, e i maschi poco più che animali da compagnia da viziare e trascurare a giorni alterni. Nel caso di Berarda, ogni residua femminilità è scomparsa quando è andata a convivere, o almeno così sostiene nonna Silvana. Va bene il femminismo, ma una Vera Donna non è una che vegeta su un divano divorando frollini, con i capelli untati e una tuta informe abbinata alle ciabatte. Ma com'è allora? Indossa abitini Chanel o ampie gonne a fiori? Ha una sensuale panza debordante dalla cintura leopardata o un principio di anoressia? Muscoli da nuotatrice ucraina? La bocca cementata dal lucidalabbra a presa rapida? Al giorno d'oggi essere donna è un rebus, scopre Berarda cimentandosi con impegno in ogni possibile versione: salutista, viziosa, elegante, cenciosa. Col risultato che il paziente fidanzato Nils, stufo di non sapere mai la mattina chi si ritroverà in casa la sera, scappa a Recanati. E ora che facciamo, nonna Silvana? Da Roma a Senigallia, passando per una spiaggia, un mercato rionale, diversi locali notturni e la Fiera della Sposa, Berarda si lancia in una scatenata ed esilarante avventura lunga un anno, con il solo aiuto dei misteriosi consigli della nonna e di centinaia di tazze di tè ben zuccherato. Dapprima alla ricerca della sua identità di donna, poi a caccia di un uomo ancora capace di corteggiarla.

Per adulti



Niente mi basta

Quarenghi, Giusi

Salani 2012

La protagonista ha quattordici anni e una vita "normale". Ma lei non si sente tale. Non si piace, il suo corpo le sembra goffo e grosso, non si sente capita dai genitori e dai compagni di scuola, si sente sempre impacciata e fuori luogo. Il suo rapporto con il cibo oscilla tra l'anoressia e la bulimia: fa grosse scorpacciate e vomita, oppure, semplicemente, non mangia. Ma non ci si può rifiutare di crescere, e la strada dell'adolescenza, seppur lunga e dissestata, non è infinita. E dietro l'angolo ci può essere un'amica speciale con cui cominciare ad affrontare questo viaggio.

Da 10 anni



Per fortuna c'erano i pinoli

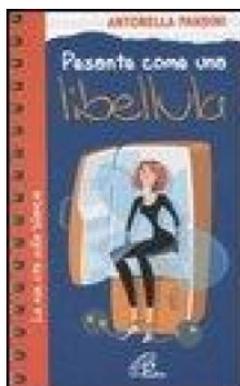
De Bac, Margherita

Newton Compton 2014

Domitilla ha ventiquattro anni e una bellezza malinconica e sfuggente. Vive a Roma con la sua famiglia, ha pochi amici e frequenta raramente i giovani della sua età. Ma un giorno conosce Lucia, brillante avvocato quarantenne, e così proprio perché potrebbe essere sua madre, Domitilla, che sembra aver perso la speranza di provare gioia o felicità si apre a quella donna dai modi gentili e accoglienti. Malgrado la differenza d'età, tra le due nasce una curiosità reciproca. Cominciano a parlare e a confidarsi proprio come due vecchie amiche. Domitilla è riservata ma bisognosa di affetto e in Lucia trova comprensione e premure materne. Piano piano le fa capire di avere una storia dolorosa nascosta dentro di sé. Le manca il coraggio di raccontargliela però, e così le consegna un vecchio diario. Lucia legge pagina dopo pagina il racconto dello strazio, della incapacità di

uscire dal tunnel dell'anoressia della sua giovane amica e ne rimane turbata. Si è affezionata a Domitilla come fosse sua figlia e si sente ancora più coinvolta nella sua vita. Così cerca di saperne di più sulla sua famiglia e sulla misteriosa Villa Rosa affacciata sul lago di Locarno.

Giovani adulti



Pesante come una libellula: la mia vita sulla bilancia

Pandini, Antonella

Paoline 2006

Dal 12 ottobre al 7 giugno il diario di Angela, 15 anni, che insoddisfatta di sé scivola rapidamente nell'anoressia, finché i genitori, addolorati ma impotenti, sono costretti a farla ricoverare. Senza illustrazioni, con approfondimenti in tema, notizie sull'associazione Aba e indirizzi utili. Angela è una ragazza di 15 anni che non si piace e vorrebbe diventare pesante come una libellula sperando, in questo modo di piacere di più a sé e quindi anche agli altri. Il rapporto con i genitori non è dei migliori, in particolare il rapporto con la madre, sicura di sé e bella, che Angela vede come rivale. Inizia, così, a odiare il suo corpo e a volerlo più magro. La sua diventa una sfida e la bilancia la sua ossessione. Cerca di tenere nascosta questa sua scelta; solo al diario affida tutto il suo disagio, la sua sofferenza e... i suoi pericolosi traguardi. Alla fine tutti si accorgono che Angela sta male, che non è più lei, è ridotta a 27 chili e allora resta solo la clinica. Lì si accorgerà di essere amata; lì, rischiando la vita, si accorgerà di quanto a lei interessi vivere e di quanto poco interessi il suo look a chi le vuol bene, compreso Alberto, che le darà il diario da leggere e le permetterà, così, di scoprire il suo affetto per lei. L'amore dei genitori, degli insegnanti e di Alberto le restituiranno sicurezza in sé stessa e potrà così recuperare l'autostima necessaria per riprendersi la sua vita, ancora tutta da vivere! Terzo libro per "Strettamente Personale", la collana Paoline che racconta vicende paradigmatiche del mondo giovanile, con un linguaggio in cui gli adolescenti possano riconoscersi.

Da 14 anni



Quando il primo amore uccide

Samson, Barbara

TEA 2004

Barbara ha diciassette anni quando viene ricoverata in un centro di cura nel Midi della Francia perché affetta da anoressia mentale. È lì che incontra Antony, un giovane di ventotto anni, anch'egli in cura, ma per tossicodipendenza. Sguardi fugaci, ma intensi, un quaderno di poesie e tante parole in libertà... Per Barbara, sognatrice e ancora inesperta della vita, Antony è un fiume in piena di sensazioni e di emozioni. È la persona che aveva sempre sperato di incontrare. Per questo, anche se tra mille dubbi e timori, Barbara cede al fascino di Antony e accetta di farsi amare, senza alcuna precauzione. Ma non sa che è sieropositivo... Attraverso il racconto della sua esperienza Barbara rivolge un monito ad altri giovani.

Giovani adulti



Quando io vedevo suoni

Chiantelassa, Consolata

Salani 2006

Dalla comunità dove vive oggi, una trentacinquenne di ottima famiglia, etichettata come malata di mente, ripercorre la sua storia. Una storia fatta di mancanza d'amore, di amicizie difficili, di droga e di anoressia; di anni trascorsi a combattere contro le allucinazioni della propria mente. Un resoconto crudo e angosciante per prendere coscienza e far luce sui comportamenti estremi di alcuni giovani.

Per adulti



Quello che ho dentro

Keighery, Chrissie

Mondadori 2011

Cosa c'è in agguato appena sotto il sorriso di un adolescente? Jordan, ad esempio, vive con frustrazione il divorzio dei suoi genitori, ma non ne parla con nessuno, neppure con le amiche più intime. Anche Jack, che sembra il ragazzo perfetto, è tormentato dal rapporto con un padre indifferente e superficiale. Lui ha in animo un sentimento nuovo e non se ne capacita: si è innamorato per la prima volta. Poi c'è Lee, che si sente banale, anonima, non degna di attenzione; Meredith, che maschera con la sua brillante ironia l'abbandono da parte della madre; Cecil, che lavora sodo per diventare una ballerina e vive in segreto la propria anoressia. E infine Renee, la nuova arrivata, che osserva "il gruppo" e se ne fa voce narrante. C'è proprio bisogno di piangere per superare l'adolescenza? O basta tirare fuori quello che altrimenti esplode dentro?

Da 14 anni



Sono bruttissima

Fathallah, Judith

Mondadori 2007

Jessica ha 13 anni e la sua vita è una continua corsa al calcolo delle calorie. Concentrata sulla perdita di peso, non riesce più a godersi le attenzioni e l'affetto di chi le vuole bene e non si accorge del rischio che sta correndo: scivolare nell'anoressia. Per fortuna la sua forza di volontà l'aiuterà nel momento giusto. Crescere, infuriarsi, lottare, domare, domata: narrata in queste fasi la lotta di Jess, 13 anni, orfana di padre, contro l'anoressia nervosa, da lei identificata con una Scimmia che le parla dentro costringendola a digiunare.

Da 12 anni



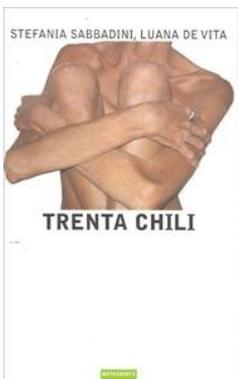
Sprecata

Hornbacher, Marya

TEA 2004

"Ho scritto questo libro perché credo che alcune persone ci si riconosceranno. L'ho scritto perché non sono d'accordo con quasi tutto quello che si sostiene a proposito dei disordini alimentari. L'ho scritto perché spesso le persone considerano il disordine alimentare una manifestazione di vanità, pazzia e immaturità. E, in un certo senso, è tutte queste cose insieme. Ma è anche una dipendenza; una risposta, per quanto perversa, alla cultura, alla famiglia, e se stessi."

Giovani adulti



Trenta chili

Sabbadini, Stefania

Nutrimenti 2006

Trenta chili, troppo pochi per vivere. La storia di una ragazza che ha percorso quasi vent'anni contando i grammi che la separavano dalla vita, dagli affetti e dalla paura, correndo tra un ricovero e l'altro, inseguendo i numeri di una bilancia, contando i chicchi di riso in un piatto. Alle origini un abuso, l'infanzia vissuta a metà e poi il nulla. La consapevolezza della menzogna, la paura di non avere più qualcosa di vero, di non essere mai stata vera. L'incontro con i medici, con i reparti di psichiatria e di medicina generale, la famiglia, gli amici, la solitudine e il cibo: unico vero amico/nemico. Un percorso ancora in salita ma ora pieno di forza e di speranza, carico dell'energia scaturita dall'ennesimo ricovero, quasi in coma. Una storia vera di anoressia raccontata dalla protagonista, Stefania Sabbadini, a quattro mani con Luana De Vita, la psicologa che la segue.

Per adulti



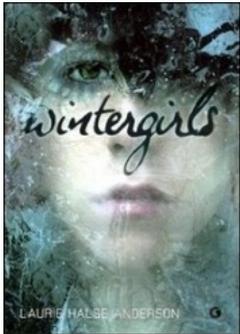
Volevo essere una farfalla : come l'anoressia mi ha insegnato a vivere / Michela Marzano

Marzano, Michela

Oscar Mondadori 2013; 210 p. 18 cm.

Michela Marzano è un'affermata filosofa e scrittrice, un'autorità negli ambienti della società culturale parigina. Dalla prima infanzia a Roma alla nomina a professore ordinario all'università di Parigi, passando per una laurea e un dottorato alla Normale di Pisa, la sua vita si è svolta all'insegna del "dovere". Un diktat, però, che l'ha portata negli anni a fare sempre di più, sempre meglio, cercando di controllare tutto. Una volontà ferrea, ma una costante violenza sul proprio corpo. "Lei è anoressica" le viene detto da una psichiatra quando ha poco più di vent'anni. "Quando finirà questa maledetta battaglia?" chiede lei anni dopo al suo analista. "Quando smetterà di volere a tutti i costi fare contente le persone a cui vuole bene" le risponde. E ha ragione, solo che è troppo presto. Non è ancora pronta a intraprendere quel percorso interiore che la porterà a fare la pace con se stessa. "L'anoressia non è come un raffreddore. Non passa così, da sola. Ma non è nemmeno una battaglia che si vince. L'anoressia è un sintomo. Che porta allo scoperto quello che fa male dentro. (...) Oggi ho quarant'anni e tutto va bene. Perché sto bene. Cioè... sto male, ma male come chiunque altro. Ed è anche attraverso la mia anoressia che ho imparato a vivere. Anche se le ferite non si rimarginano mai completamente. In questo libro racconto la mia storia. Pensavo che non ne avrei mai parlato, ma col passare degli anni parlarne è diventata una necessità." Michela Marzano

Per adulti



Wintergirls

Anderson, Laurie Halse

Giunti 2010

Lia e Cassie sono amiche dall'infanzia, ragazze congelate nei loro fragili corpi, in competizione in un'assurda gara mortale per stabilire chi tra loro sarà la più magra. Lia conta maniacalmente le calorie di tutto quello che mangia e di notte quando i suoi non la vedono si sfinisce di ginnastica per bruciare i grassi. Le poche volte che mangia, cerca di ingerire cose che la feriscono, come cibi ultrapiccanti, in modo da "punirsi" per aver mangiato. Si ingozza d'acqua per ingannare la bilancia nei giorni in cui la pesano. Quando eccede nel cibo ricorre ai lassativi e passa il tempo a leggere i blog di ragazze con disturbi alimentari che si sostengono a vicenda. Nel suo libro più toccante e poetico dopo *Speak*, finalista al National Book Award, L. H. Anderson esplora l'impressionante discesa di una ragazza nel vortice dell'anoressia.

Giovani adulti



Bella da morire: diario di Judi che vuole diventare la più magra della classe

Newman, Leslea

Fabbri 2004

Judi, tredici anni, rotonda, golosa. Contraddizioni e fragilità. Nancy, lei sì che è bella: bella e magrissima, sempre di più. Nancy ha un segreto. Judi lo scopre. Diventano complici. Quasi amiche, forse. Nemiche del cibo, questo sì. Da settembre a dicembre il diario giornaliero della tredicenne Judi, ebrea, figlia unica di madre vedova e dominata da un'ossessione crescente: perdere peso, che la introduce poco a poco nella spirale della bulimia. Senza illustrazioni, con notizie sull'autrice.

Da 13 anni



Briciole: storia di un'anoressia

Arachi, Alessandra

Feltrinelli 2005

E' difficile credere all'anoressia mentale. Chi la osserva da fuori non concepisce che il cibo possa diventare un nemico così, all'improvviso, apparentemente senza motivi. Chi la vive non riesce più a capire come le persone possano mangiare senza problemi, senza l'ansia, senza l'angoscia. L'esistenza della protagonista di questo racconto parzialmente autobiografico si riduce un po' alla volta in briciole. Si tiene in vita con pillole che anticipano l'alimentazione del futuro oppure alternando mangiate che la fanno star male a digiuni inflessibili. Ma sarà proprio una briciola di emozione, la riscoperta dei sentimenti, a ribaltarla e salvarle la vita.

Per adulti

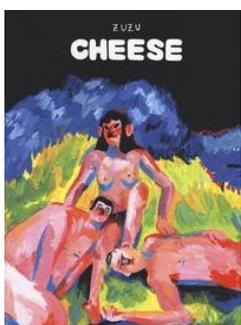


Che guaio la dieta! Ma perchè bisogna essere magri per forza?

Piemme junior 2003

Elisa detta Ellie, Jessica detta Jessi, Tatiana detta Tati e Clara... detta solo Clara sono compagne di classe e amiche inseparabili. Quando sono insieme piangono, ridono, ma soprattutto non si annoiano mai! Clara, una delle inseparabili amiche del cuore protagoniste, ha deciso di mettersi a dieta ferrea per diventare magrissima, ma che fatica! Romanzo rivolto alle giovanissime, in prima persona, con testo e illustrazioni in due colori, un test finale e informazioni autobiografiche con foto in bianco e nero dell'autrice e dell'illustratrice.

Da 9 anni



Cheese

Zuzu

Coconino press 2019; fumetti

Questa è la storia dell'amicizia tra Zuzu, Riccardo e Dario. Gli innamoramenti folli, la noia di periferia e gli entusiasmi immotivati, la voglia di sbranare il mondo e l'anoressia, le risate demenziali e le prime vere lacrime. La storia di un trio, un ecosistema chiuso, un'isola rifugio dalle cui sponde osservare e sfidare l'infinito mare di possibilità e pericoli dell'età adulta. Quando arriva il momento di vivere un'avventura, intraprendendo il viaggio fino a Brentonico, un paese di quattromila anime in provincia di Trento, per partecipare alla tradizionale gara del formaggio rotolante, affronteranno la sfida con la gravità e l'impegno degli atti più solenni. Perfettamente equipaggiati di caschi, ginocchiere e buffe camicette, rotoleranno contenti verso il loro destino. Cosa vedranno in fondo alla collina? Il caldo e disarmante esordio della più giovane e dotata esponente dell'autobiografia a fumetti.

Giovani adulti



Combatti! Ho scelto di vincere

Cardin, Sara

Baldini&Castoldi 2019

Da quando a sette anni è salita per la prima volta sul tatami, Sara Cardin non ha mai smesso di combattere. Dalle prime gare a livello locale, quando si impone all'attenzione degli allenatori per il suo talento, alle sfide più importanti, oggi Sara Cardin vanta 20 titoli italiani, 7 Assoluti, svariate medaglie d'oro ai Campionati Europei e alle Premier League, e soprattutto il podio più importante della sua vita, nel 2014: campionessa del mondo di karate. Oltre alle battaglie sul campo, questo libro, che è più di una biografia, racconta la storia di una donna al tempo stesso fragile e determinata, con sogni da guerriera e fantasmi da affrontare: la battaglia contro l'anoressia e la bulimia, il dissidio tra il desiderio di una vita normale e il bisogno di eccellere, la violenza di un sogno che la assilla da quando era bambina e l'ultimo ostacolo, un infortunio al ginocchio che poteva costarle la carriera. In vista delle Olimpiadi di Tokyo 2020, in cui il karate esordisce come disciplina olimpica, il racconto di vita della grande karateka italiana. Prefazione di Giovanni Malagò e Rodolfo Sganga.

Per adulti



Fame : storia del mio corpo / Roxane Gay ; traduzione di Alessandra Montrucchio

Gay, Roxane

Einaudi 2018

In principio è il candore dei dodici anni. Quando pensi che nessuno a cui vuoi bene possa farti del male. Poi succede l'impensabile. Un atto di violenza feroce. E Roxane, annientata dalla vergogna, incapace di parlare o chiedere aiuto, comincia a mangiare, mangiare, mangiare. A barricarsi in un corpo che diventa ogni giorno più inespugnabile dagli sguardi maschili, una forza dove nessuno sarà più capace di raggiungerla. Quella di Roxane Gay è la storia di un desiderio insaziabile, di battaglie sempre perse contro un corpo ammutinato, di una lotta contro una cultura che spinge le donne a odiarsi se non corrispondono alle aspettative. Ma la fame di Roxane Gay è anche il motore della sua fenomenale spinta creativa e della sua sulfurea personalità. Oggi è un'intellettuale, attivista e scrittrice, una delle voci più rispettate della sua generazione. Soprattutto una donna che ha trovato le parole per raccontare la propria storia.

Giovani adulti



Ho deciso di non mangiare più: una storia di anoressia

Justine

Piemme 2008

Justine ha tentato di nascondere una verità evidente: l'anoressia, che in pochi mesi l'ha portata dai 76 ai 40 chili. Una spirale pericolosa nella quale è caduta per sfidare le battute sulla sua taglia forte. Un male che ha attecchito su una base di piccole ossessioni, insicurezze, normali incomprensioni familiari; sui disagi, insomma, di un'adolescente come tante. Justine ha raccontato in un blog le tappe del calvario che ha segnato la sua vita dai 14 ai 17 anni: dall'anoressia alla bulimia, dall'illusione di onnipotenza sul corpo al crollo fisico e psicologico, che l'ha costretta al ricovero e alla interruzione degli studi. Ora quel blog è diventato un libro: una testimonianza toccante e coraggiosa, un grido d'allarme contro una malattia sempre più diffusa. Ma anche un messaggio di speranza, perché Justine ha vinto la sua battaglia, riconquistando con fatica e tenacia un suo equilibrio. Una ciotola per dosare il cibo da concedersi in una giornata: grande al massimo per una fetta di prosciutto, tre fagiolini e uno yogurt. E se il contenuto superava il bordo del recipiente, era una catastrofe. Un cucchiaino per mangiare tutto più lentamente e non finire prima dei genitori: restare a guardarli mentre continuavano a cenare sarebbe stata una tortura per lei, in perenne lotta contro la fame. E poi, le pietanze tagliate in pezzi minuscoli, da sparpagliare e appiattire bene sul piatto, in modo da far sembrare più abbondante quel poco che mandava giù. Tattiche, manie e inganni con cui Justine ha cercato per mesi di nascondere una verità evidente: l'anoressia, che nel giro di tre anni l'ha portata a un passo dalla morte. Un tunnel nel quale è caduta per sfidare gli sguardi impietosi e le battute sulla sua taglia forte. Un male che ha attecchito sulla base di piccole ossessioni e insicurezze, normali incomprensioni familiari, e sul desiderio di ribellarsi al ruolo di figlia e studentessa modello. Sui disagi, insomma, di un'adolescente come tante. Justine ha raccontato in un blog le tappe del calvario che ha segnato la sua vita dai 14 ai 17 anni: anoressia, bulimia, dall'illusione di onnipotenza sul proprio corpo al crollo fisico e psicologico, che l'ha costretta al ricovero e all'interruzione degli studi. E il suo diario sul web ha attirato l'attenzione di migliaia di persone, soprattutto giovani, diventando un vero e proprio caso in Francia.

Giovani adulti



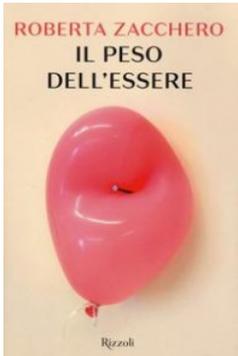
Il cucchiaino e una culla: diario della battaglia di Yuyu contro l'anoressia

Guizzetti, Giuditta

Aliberti 2008

Un successo inaspettato, un mondo sconosciuto. Televisione, radio, stampa. Un apice con un'inevitabile "discesa": Yuyu è impreparata. Forse troppo ingenua, e tra le mani, alla fine, si ritrova il nulla. Tornata Giuditta, si reinventa: hostess su voli privati e in un bar, ma la sofferenza prende il sopravvento. Porta la maschera dell'anoressia. Cominciano giornate tutte uguali, al servizio di una mente che pretende totale controllo sul corpo e sui pensieri. A giugno del 2007 viene ricoverata con una flebo 24 ore su 24. Si fa dimettere, pensando di farcela da sola, ma l'ago della bilancia continua a scendere: 39, 38, 37, 36. Il 21 ottobre 2007 viene ricoverata d'urgenza presso il Palazzo Francisci di Todi, specializzato nei disturbi alimentari. Passano quattro mesi. Lunghi, estenuanti, lì per lì. Ma che rilessi nel suo diario, appaiono nient'altro che un fugace moto d'amore verso se stessa.

Per adulti



Il peso dell'essere

Zacchero, Roberta

Rizzoli 2020

"Questo libro l'ho scritto per te. Per te che stai attraversando un periodo buio. Per te che rimani sveglia a guardare il soffitto, a pensare tante, troppe cose, finché non inizia a farti male la testa. Che ti alzi ogni giorno con un sorriso più triste di quello prima. Ma, nonostante questo, ti alzi, affronti la giornata, resisti. Per te che ti senti inferiore, inadeguata. Che dai il meglio, e il tuo meglio non è mai abbastanza. Per te che ti insultano perché non ti capiscono. Questo libro l'ho scritto perché tu sappia che non sarà sempre così. Perché il tempo passa e le cose cambiano e tu sei abbastanza forte per superare tutte queste sfide. "Il peso dell'essere" è la storia di Sophie. Sophie che odia il suo corpo e che, a un certo punto, della vita vede solo le ombre. Che non vuole più mangiare e prova sollievo solo liberando quel dolore che si porta dentro attraverso le ferite che si autoinfligge. E che anche quando incontra Alex, l'unico che sembra non aver paura del buio che ha dentro, sceglie di abbandonarsi alle tenebre risvegliandosi poi in un letto d'ospedale. E proprio da lì inizia la sua rinascita. Un viaggio lungo centosei giorni in compagnia di ragazzi che come lei sono rimasti schiacciati sotto il peso dell'esistenza. Una strada fatta di alti e bassi, dolore e solidarietà, medici, infermieri e amicizie sincere e soprattutto coraggio, quel coraggio che porterà Sophie a non avere più paura di vivere."

Giovani adulti



Il peso della felicità: i miei sedici anni tra anoressia e bulimia

Cobainsbaby

Mondadori 2017

«Quando ho deciso di non mangiare più?» È quello che si chiede Elena - sedici anni, una vita come tante sue coetanee - all'inizio di questo lungo e sofferto racconto, cercando di spiegarsi il perché, un giorno, abbia iniziato a soffrire di disturbi alimentari. Ma una vera risposta non c'è. Si comincia con una dieta all'apparenza inoffensiva, con l'annotare su un quaderno ciò che si mangia, col fare serie e serie di addominali, e alla fine ci si ritrova a sognare un peso «perfetto»: trentotto chili. Non uno di più. Ma forse anche qualcuno in meno... C'è

una vocina, infatti, proprio dietro l'orecchio, che continua a ripeterle: «Ogni caloria conta». Elena la ascolta, quella voce è un'«amica», l'unica in grado di capirla. Mentre gli altri - i genitori, le amiche del cuore - la rimproverano: «Elena, guarda che poi diventi anoressica!», lei la rassicura: «Guardati allo specchio. In sole due settimane sei dimagrita tantissimo... Guarda come sei bella, ti si vedono le ossa del bacino, del collo, della schiena. Ancora un piccolo sforzo e raggiungerai il tuo obiettivo, se ascolti i miei consigli. Vedrai, andrà tutto bene, io non ti abbandonerò... mai». E quella voce non l'abbandona davvero mai, mentre Elena diventa sempre più magra, e sempre più risoluta nel suo obiettivo: dimagrire ancora. Ci vorranno i ricoveri in ospedale, e poi in un centro specializzato per disturbi alimentari - dove potrà confrontarsi con ragazze che hanno storie simili alla sua -, per farle cominciare a intravedere uno spiraglio in fondo a un tunnel terribile e pieno di dolore. Già fenomeno del web grazie a Wattpad, il peso della felicità è una storia vera, il racconto autobiografico di una sedicenne alle prese con le lotte dell'adolescenza: quelle di tutti i giorni e quella, più dura e decisiva, col suo stesso corpo.

Giovani adulti



In un solo grammo di cielo

Iezzi, Chiara

SEM 2019; 216 p. 22 c

Emily l'ombrosa. Emily la solitaria della 4B. Emily la silenziosa dai capelli rosso fuoco. Nessuno, tranne lei, sa cosa si prova ad aver perso i genitori in un incidente stradale di cui è stata l'unica sopravvissuta. E nessuno può immaginare come ci si senta ad avere diciassette anni e vivere sotto lo stesso tetto con Milda, la zia acquisita, una macellaia dai modi burberi che la tratta come una novella Cenerentola, e in compagnia di sua figlia Greta, una ragazza che è l'esatto contrario di Emily: popolare a scuola, formosa, spregiudicata. Tutto sembra destinato a rimanere così com'è, fin quando un giorno Emily - che da tempo mangia ormai troppo poco - perde le forze e viene affidata alle cure di un centro per ragazze con disturbi alimentari. Lì, tra amicizie, inimicizie e nuove esperienze, scopre di avere dentro un'energia pronta a esplodere. Spetterà a lei decidere cosa farne: spingersi ancora di più verso il baratro o affrontare finalmente se stessa? Chiara Iezzi scrive un romanzo in cui la protagonista ha la potenza dell'eroina di una fiaba, e il male esiste e si presenta con diverse forme. Ma può anche essere combattuto.

Da 13 anni



La circonferenza di una nuvola

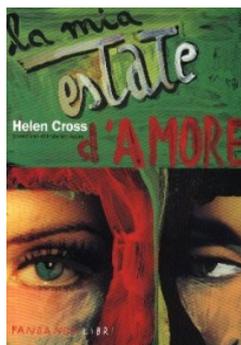
Capria, Carolina

HarperCollins 2019

Lisa ha sedici anni, guarda il mondo come se non ne facesse parte e ogni tanto pensa cose cattive di cui non si vergogna. Ha smesso di mangiare perché le sembra un buon modo per poter finalmente sparire. Dopo inutili tentativi di cure, viene portata dai genitori in un istituto, Villa Erica. Qui conosce tre ragazze che soffrono di disturbi alimentari come lei. Susi, che di anni ne ha quindici, e non ricorda né un giorno nel quale qualcuno non l'abbia chiamata Cicciona, né uno nel quale mangiare fino a sentirsi male non sia stato l'unico modo per sedare l'infelicità. Reda, dodici anni e i passi leggeri, ha iniziato a rifiutare il cibo per compiacere l'insegnante di danza classica e ha continuato fino a quasi scomparire in un maglione troppo grande per lei. Mat ha deciso che voleva essere una ragazza spavalda, sicura e sempre pronta a mettere in difficoltà gli altri, e lo è diventata, nascondendo in un ricordo ciò che era veramente. I giorni passano sempre uguali, tra piccoli screzi e l'odiata ora del pasto, finché Lisa, per sbaglio,

urta e fa cadere uno dei quadri appesi nel corridoio della casa di cura. Dietro la cornice è nascosto un messaggio firmato da un'anonima misteriosa. Il messaggio però non è l'unico, ce ne sono altri e tutti raccontano la storia di una ragazza che voleva disperatamente essere normale, tanto da inventare una vita diversa e custodirla dietro a quelle cornici. Lisa comincia così una specie di caccia al tesoro dentro e fuori Villa Erica, da cui fugge insieme alle tre nuove amiche per scoprire la verità sull'autrice e, forse, trovare con le sue compagne un nuovo motivo per combattere

Da 13 anni



La mia estate d'amore

Cross, Helen

Fandango 2005

Il romanzo è il racconto tormentato di quanto accadde l'estate del 1980, nello Yorkshire, tra due ragazze adolescenti. Mona, la voce narrante, accanita bevitrice e piccola ladra di quindici anni, ossessionata dal proprio peso, è assolutamente determinata a ribellarsi al prototipo di famiglia "sciatta e impegnata contro il nucleare", dalla quale proviene. Incontra Tamsin Fakenham snob e chic, in qualche modo il suo alter ego ribelle dell'alta società: atteggiamento superiore, grande casa e una sorella maggiore morta di anoressia. Tra loro nasce una storia d'amore pericolosa che degenera in un atto di violenza

Giovani adulti



La mia storia senza peso

Zgheib, Yara

Mondadori 2019

Anna vive a Parigi ed è una ballerina professionista, la danza è sempre stata la sua vita, ma quando incontra Matthias capisce che il loro amore travolgente la rende felice più di ogni altra cosa. E così, quando Matthias viene trasferito per lavoro negli Stati Uniti, Anna sceglie senza esitazioni di partire insieme a lui, anche se questo significa abbandonare la sua passione e la sua città. Ma la sua nuova vita è solitaria, Matthias è spesso fuori per lavoro, e Anna non riesce a trovare un corpo di ballo disposto a ingaggiarla. In questo contesto ostile, le sue paure più grandi - l'imperfezione, il fallimento, la solitudine - prendono il sopravvento e ben presto scivola nella spirale della depressione. Lentamente spariscono dalla sua dieta la cioccolata, poi il formaggio, le patatine, il gelato; col pane è più difficile, ma impara a fare a meno anche di quello. "Chissà" si dice, "magari perdendo un po' di peso riuscirò ad avere un ruolo di prima ballerina. Magari le cose andranno meglio, se riesco a correre un altro chilometro. Se riesco a perdere un altro chilo." Inizia così il dramma della sua anoressia. Matthias se ne accorge e la costringe a curarsi: Anna si ritrova al numero 17 di Swann Street, dove vivono donne affette da disordini alimentari e che come lei lottano per tornare a vivere. Ragazze pallide e fragili, come Emm, la veterana, come Julia, sempre affamata; o come Valerie, che le scrive una lettera per chiederle di diventare amiche. Insieme devono imparare a combattere la malattia, insieme affrontano i pasti e quei bocconi che dovrebbero guarirle ma che ogni volta provocano ansia, sensi di colpa, dolore. Ogni passo che Anna compie verso la guarigione richiede forza, resistenza, e un coraggio che solo il supporto delle altre ragazze di Swann Street, insieme all'amore di Matthias, può darle.

Giovani adulti



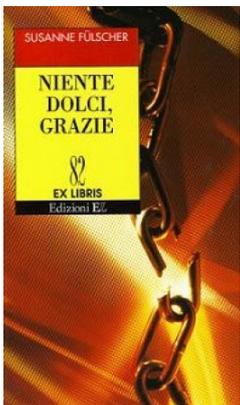
La ragazza che non voleva crescere: la mia battaglia contro l'anoressia

Caro, Isabelle

Cairo 2009

"Sul cartellone c'è la foto di una donna. O, almeno, di una creatura di sesso femminile, a giudicare dalle due piccole sacche di pelle rugosa che pendono al posto dei seni. Sì, perché di fronte all'obiettivo c'è una creatura completamente nuda. Seduta su uno sfondo grigio sfumato, una gamba allungata e l'altra leggermente piegata in modo che solo il pube sfugga allo sguardo. Le ossa, in compenso, si vedono bene. Mi fa vergognare questa foto. Perché è la mia foto." Inizia così il racconto della vita di Isabelle, la cui gigantografia si è impressa nella mente di tutti, ha scosso la coscienza di molti. Dai cartelloni pubblicitari a ritroso fino all'infanzia nella regione di Parigi, all'ombra di una madre sofferente e di due padri, quello naturale e quello putativo, entrambi assenti. Isabelle è una bambina reclusa, tenuta lontana dai giochi in giardino, costretta a indossare vestiti troppo piccoli, scarpe troppo strette. La madre non vuole perderla, vederla crescere e andare nel mondo. Per amore, per paura, per follia. Inizia così la discesa di Isabelle nell'inferno dell'anoressia. Giornate scandite dalla bilancia, dal calcolo ossessivo delle calorie fino ai primi ricoveri in ospedale "dello scheletro che cammina". Anni ritmati dall'oppressione della madre, dall'indifferenza dei medici, dall'inadeguatezza delle strutture, dall'ignoranza di tutti gli altri. Ma anche dagli sforzi sovrumani per uscire dal tunnel che porta sulla soglia della morte.

Per adulti



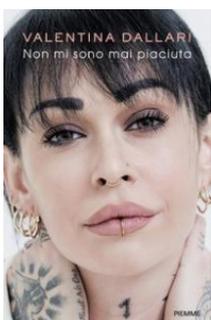
Niente dolci, grazie

Fulscher, Susanne - Fulscher, Susanne

EL 1999

Nina, 14 anni e 60 chili, è convinta che la vita sia ingiusta. Alcuni hanno tutto, come Billi, sorella maggiore, ballerina di talento, sottile e aggraziata, altri si ritrovano come lei un brutto corpo rotondo e il solo vantaggio di essere brava a scuola. Nina non ha amici, così come non ha tempo nè interesse per le feste; l'unica vera gioia consiste nel seguire le vicende di Fanny, protagonista di una serie TV: l'attrice che impersona Fanny, alta, magra e bellissima, è il suo idolo. L'equazione successo, amicizie, ragazzi, linea, per Nina diventa inevitabile e per questo si mette a dieta senza dire niente a nessuno... A tredici anni Nina è stanca di fare la ruota di scorta, di essere cicciettella e per di più incompresa. E' arrivato il momento di cambiare: niente più dolci e abbuffate ma solo poche calorie e tanta ginnastica. Lo sciopero della fame però è un'arma a doppio taglio che presto sfugge al suo controllo...

Da 13 anni



Non mi sono mai piaciuta

Dallari, Valentina

Piemme 2019

«Pesavo 37 chili, mi sono messa a piangere ma ero felice.» Valentina non si è mai piaciuta. È timida e ama tanto stare da sola, solo la musica può restare. L'immaginazione è la sua casa, si distrae in fretta e parla tanto. Non è felice, o forse sì ma non lo capisce neanche lei. C'è una voce in testa che non si stacca. Non vuole liberarla. Chissà se la punirà prima o poi. Valentina è dura ma non lo è. È bella, dicono. Ma lei odia specchiarsi. Ascolta tanto e pensa troppo. Le passa

tutto addosso ma non scivola mai. Tiene tutto. E manda giù. Prima o poi passa, dice sempre. Non dorme, lei ama la luna. Ama il cielo scuro e le stelle. La notte la possiede. Lei è il sole ma è anche la luna. Le piace perdersi, ma anche ritrovarsi. Perdersi la fa scappare dove niente può ferirla. Fugge per anni, è la cosa che preferisce fare, volare via. Le piace giocare con il destino, non è sempre attenta. Cuore grande. Però vuole essere più leggera. Valentina odia le sue gambe. Non vuole mangiare più. Valentina non vuole sentire più. Valentina non vuole vedere più. Valentina non vuole vivere più. Ha freddo e non ride più. Non ama nessuno. Valentina ha il viso scavato. Vuole essere più leggera. Ce la può fare, dice. Valentina non riesce a camminare, ma forse è solo stanca. Sarà sicuramente così. Le gira sempre la testa e dice che parlare è faticoso. Non ha più amici ma non sembra triste. Non sembra felice. Non sembra e basta.

Giovani adulti



Non più briciole

Arachi, Alessandra

Longanesi 2015

Alessandra Arachi in Ancora briciole ha deciso di tornare a raccontare il dramma dell'anoressia, scegliendo questa volta il punto di vista di una madre che ogni giorno lotta con la terribile malattia che consuma il fisico e la mente della figlia. Una madre coraggiosa che si oppone con tutte le forze all'accusa atroce di essere, proprio in quanto madre, la causa della malattia. Una donna che per poter salvare la figlia deve prima riuscire a capire il perché di una vita fatta soltanto di "briciole".

Per adulti



Petite

Brisac, Geneviève

Piemme 2015

Nouk ha solo tredici anni, ma pensa di essere già cresciuta troppo. Vuole rimanere piccola come le sue sorelle, belle e bionde. Così decide di smettere di mangiare: niente più brioche, niente più formaggio, niente più cioccolata. Solo una caramella ogni tanto per riuscire a restare in piedi tutto il giorno e sfiancarsi di corsa e ginnastica. Nouk è malata, anche se ancora non lo sa, e questa è la sua terribile storia.

Da 13 anni



Ragazza di vento

Santini, Gabriella

Raffaello 2018

Quattro ragazze e un ragazzo sono tiranneggiati dai bulli capitanati da Lulla, ma questa storia non parla soltanto di bullismo. La protagonista quindicenne, Aimée, si scontra spesso con la madre e ha due nonni pieni di acciacchi, ma questa storia non parla soltanto di problematiche legate alla famiglia e all'adolescenza. Sotto le ceneri di fuochi tenuti sempre accesi dalla narrazione covano disturbi alimentari - come l'anoressia - che giocano a nascondino con la verità. La storia che questo libro custodisce è intensa e poetica. Il finale è nelle mani di chi legge.

Da 12 anni



Sei bellissima

Carioli, Janna

Fatatrac 2019

Lea è una bambina che come tutti ha un'ombra... solo che l'ombra di Lea sembra sfidarla di continuo ad essere sempre diversa da come è: prima le fa venire voglia di essere leggera e sottile, poi di essere rotonda e morbida e poi di nuovo leggera come l'aria. L'ombra non le dà pace e Lea soffre... fino a quando, nutrendo l'anima di amore e amicizia, potrà vedersi finalmente bellissima. Janna Carioli e Vittoria Facchini qui insieme per raccontare, con cura e un po' di ironia, una storia che è quella di tantissime, troppe bambine (ma non solo). Un libro che riesce a parlare di disturbi alimentari in maniera delicata e semplice rispettando però tutta la complessità del tema.

Da 6 anni



Sempre più magre: la denuncia di una giovane top model

Dauxerre, Victoire

Chiarelettere 2017

"Ma tu sei la nuova Claudia Schiffer!" A diciassette anni Victoire viene notata per strada dal talent scout di un'agenzia di modelle. Come molte ragazze della sua età, non sa bene cosa fare. Ha appena preso la maturità, vorrebbe iscriversi all'università ma non ha superato il test d'ingresso. Va in crisi. Diventerai famosa, guadagnerai, viaggerai tra alberghi di lusso, serate vip e vestiti da favola, le promette il talent. Perché no? Victoire prepara il suo book. Con il suo metro e settantotto e i suoi 56 chili non entrerà mai nei vestiti, così comincia a mangiare tre mele al giorno per perdere peso. Partecipa alla sua prima fashion week a New York e in meno di sei mesi accumula ben ventidue défilé tra Milano e Parigi, sfilando per Céline, Alexander McQueen, Miu Miu... Gli stilisti la adorano e a fine anno entra nella top 20 delle modelle più richieste. E anche nella 36, la taglia più richiesta. La sua carriera è in ascesa, ma la sua vita ha intrapreso un'inarrestabile caduta verso l'inferno. Ossessionata dalla magrezza, ridotta a 47 chili, Victoire scopre un sistema disumanizzante, dove le modelle sono trattate come oggetti, costrette ad attese snervanti e a farsi la guerra per primeggiare. Svuotata, isterica, ridotta a gruccia, Vic toccherà il fondo dell'abisso prima di trovare la strada della sua salvezza. E del suo futuro.

Per adulti



Senza pelle: la dolorosa gioia di esistere

Bocca, Carolina - Ghiotto, Marco

Uno Editori 2019

All'improvviso per Carolina arriva un messaggio. Chi lo scrive è Marta: sua figlia Isabel è diventata un'adolescente senza pelle che soffre di disturbi alimentari e altri seri problemi. Tutti sospettano che nasconda un segreto inconfessabile. Da qui parte il viaggio di Carolina nella vita di Isabel, un cammino tortuoso, il contatto con l'essenza vera della vita la porta a non condividere più i valori di cui la cosiddetta società civile è imbevuta. Che fare? Respingere la pulsione o vivere

pienamente la crisi esistenziale che non le consente più di fingere e voltare la testa dall'altra parte? Combatte, affronta la vita, fianco a fianco con la sua giovane amica, insieme si fanno forza e riescono a rivelare l'oscuro segreto custodito da Isabel.

Giovani adulti



Tutti i bambini sono bravi ma i grandi non lo sanno!

Guerra, Maria Rita

A.G.R.A 2017

'Leggere: tutti' inaugura un format originale che in due volumi tratta un tema come l'educazione e l'insegnamento sviluppandolo in due parti, una dedicata agli adulti (genitori, insegnanti e nonni) e una ai bambini. I due volumetti vogliono essere un aiuto per crescere insieme con maggiore attenzione, rispetto e leggerezza. I racconti evidenziano l'importanza dei sentimenti e delle emozioni e quanto queste ultime continuo nelle relazioni interpersonali. Le favole del volume 2 dedicato ai bambini (color fucsia) sono storie emerse da bambini che non avevano il coraggio di raccontare, ma l'autrice con l'idea di trasformare un problema in risorsa le ha rese piacevoli e risolutive del problema stesso (inappetenza, bulimia e anoressia, rabbia, pigrizia, rapporti con gli altri). Il volume 1 dedicato agli adulti (colore verde) spiega i percorsi svolti dall'autrice per raggiungere alcuni obiettivi necessari a migliorare la qualità della vita dei singoli e del gruppo. I giochi per accrescere il benessere che sono alla fine del volume potranno invece aiutare adulti e bambini ad avvicinarsi senza tante parole imparando a cogliere i messaggi del corpo e a volersi un po' più di bene.

Per adulti e bambini



Una vita sottile

Gamberale, Chiara

Feltrinelli 2018

C'è un'adolescenza "spensierata e forse banale e forse scontata", e poi c'è la malattia che all'improvviso divora tutto. Alla fine di quello smarrimento, Chiara - la protagonista di questo romanzo, il primo di Chiara Gamberale, che dell'autrice porta il nome e il cognome - sente che per riemergere, per ritrovare il filo dell'identità, non deve insistere a guardare in faccia il buio, ma piuttosto spostare lo sguardo sulle persone che la circondano. Perché non ci esauriamo nel nostro dolore, anzi: forse la nostra vera essenza continua ad agitarsi ai bordi del dolore, che nel caso di Chiara è quello di una terribile forma di anoressia e bulimia, "un dolore lungo e magro, in bianco e nero". Così, è un teatro dell'assurdo quello in cui il lettore entra all'urlo di "bisogna essere intensi", una girandola di sogni, amicizie, paure, buio che fa capolino da una sensibilità spiccata e originalissima. Chiara appare attraverso i legami con gli altri, che sia la scrittura dei diciotto diari riempiti insieme a Cinzia sui banchi di scuola o l'amicizia quasi d'amore con Emiliano, che sia la professoressa Ricca del liceo Socrate oppure il cane Jonathan, a cui "importa solo che io sia e ci sia". Gli anni dell'adolescenza scorrono attraverso una scrittura che rivela in controluce tutta la sofferenza, la fatica di vivere che riempie ogni storia di senso e di gratitudine.

Per adulti



Una vita tutta curve

D'Ospina, Elisa

Giunti 2014

Da adolescente troppo alta e troppo robusta a top model internazionale. Dalla provincia di Vicenza alle sfilate di Milano, Parigi e New York. Quel mondo algido e inarrivabile, a cui tante ragazze aspirano e che altrettante donne venerano, per Elisa è diventato realtà. Elisa non è una taglia 36 e non si è mai sottoposta a diete punitive o sedute di palestra massacranti per adeguarsi alle misure che il mondo dell'alta moda impone. Anzi, da sempre ha lottato contro costrizioni e pregiudizi e, portando in passerella la sua taglia 48, ha dimostrato che la bellezza non risponde a un unico canone. In sintonia con la rivoluzione curvy ha creduto in un nuovo modo di intendere la femminilità e vivere in tutta libertà e serenità il proprio corpo. Dopo qualche porta sbattuta in faccia, il successo vero è arrivato, un successo che le ha permesso di diventare testimonial internazionale dell'impegno curvy. Giovanissima, ha ideato la prima campagna di sensibilizzazione contro la magrezza imposta dal fashion system, che ha fatto il giro del mondo scuotendo profondamente l'opinione pubblica. E, forte del risultato ottenuto, ha continuato a diffondere il messaggio: in tv, sul web, sulle riviste di settore, e ora con questo suo primo libro.

Giovani adulti

Disturbi del comportamento alimentare

Saggi

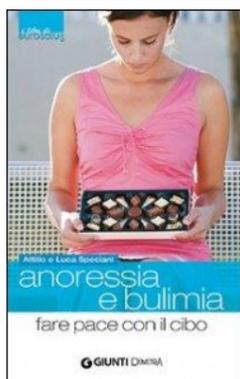


Anoressia e bulimia: anatomia di un'epidemia sociale

Gordon, Richard A.

R. Cortina 2004

Perché i casi di anoressia e bulimia sono aumentati drammaticamente negli ultimi trent'anni? Come e perché si sono diffusi nel mondo non occidentale? Richard Gordon chiarisce le radici socioculturali di questa crescente epidemia, analizzando fattori come il culto dell'aspetto fisico, i conflitti legati al ruolo della donna, la spettacolarizzazione di malattie come l'anoressia da parte dei media. Questa seconda edizione esamina le ricerche più attuali su temi quali il ruolo dell'industria della moda, la questione dell'abuso sessuale, i disturbi alimentari negli uomini.

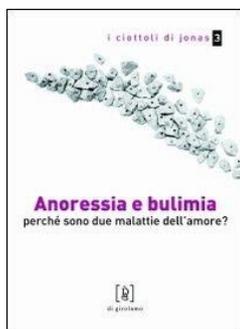


Anoressia e bulimia. Fare pace con il cibo

Speciani, Attilio

Giunti Demetra 2009

Gli autori suggeriscono come il cibo non debba più essere considerato nemico, ma al contrario "percorso" per un profondo rinnovamento interiore. Il testo spiega il perché fisiologico di alcuni sintomi e i modi naturali per riemergere dal problema. Familiarizzare con la "sponda alimentare" del problema, alla luce delle conoscenze attuali, può e deve diventare un supporto indispensabile per lo psicoterapeuta o lo psichiatra che si accingano a lavorare in questo difficile campo. Riconoscere i sintomi può essere un prezioso strumento anche per ciascun genitore che si trovi improvvisamente a combattere con questa terribile realtà.

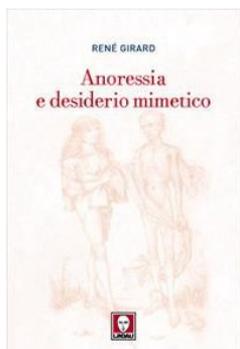


Anoressia e bulimia: perchè sono due malattie dell'amore?

Guercioni, Paola

Di Girolamo 2009

In questo libro vengono approfonditi quegli aspetti dei disturbi del comportamento alimentare che troppo spesso vengono tralasciati. Il filo conduttore di tutto il testo è l'approccio psicoanalitico di Jonas Onlus nella clinica dei nuovi sintomi. Viene esposta una panoramica sul fenomeno dell'anoressia-bulimia, centrando in particolar modo l'attenzione sulle radici psicologiche e sociali. L'anoressia e la bulimia non vengono considerate solo come un mero problema legato all'alimentazione: emerge un quadro teorico e clinico che permette di uscire dal luogo comune che assimila i disturbi alimentari a malattie dell'appetito, definendole piuttosto come malattia dell'amore.



Anoressia e desiderio mimetico

Girard, René

Lindau 2009; 89 p. 21 cm.

"Perché l'anoressia colpisce alcune donne piuttosto che altre? Gli individui sono più o meno rivalitari, e il caso della magrezza non è differente da molti altri ambiti. Le donne anoressiche vogliono essere campionesse della loro categoria. Lo stesso accade nel mondo della finanza. La differenza consiste nel fatto che il desiderio di essere più ricco degli altri non è ritenuto patologico. Al contrario, il desiderio di essere più magro, se viene spinto all'estremo, possiede degli effetti funesti visibili sul piano fisico. Ma una volta che una ragazza ha scelto di diventare anoressica, ciò significa che essa ha scelto questo ambito di concorrenza, ed è molto difficile abbandonare la gara prima della vittoria, cosa che implicherebbe una rinuncia al titolo di campionessa. Il risultato finale è tragico nei casi estremi, ma ciò non deve farci perdere di vista il fatto che l'ossessione per la magrezza caratterizza tutta la nostra cultura, e non è in nessun modo un tratto distintivo di queste giovani ragazze. L'imperativo che spinge queste donne a lasciarsi morire di fame proviene da tutta la società. È un imperativo unanime. Da questo punto di vista, quindi, è strutturato come un sacrificio. E il fatto che sia qualcosa di inconscio dimostra in modo piuttosto inquietante che nel nostro mondo vi è una sorta di ritorno alla cultura sacrificale arcaica." René Girard



Anoressia, bulimia e obesità

Recalcati, Massimo

Bollati Boringhieri 2006

Il libro è opera di due psicoanalisti che da anni si dedicano a esplorare i cosiddetti disturbi alimentari. In un linguaggio chiaro e accessibile a tutti, gli autori rispondono ai quesiti fondamentali che l'anoressia-bulimia e l'obesità pongono non solo al clinico ma anche al soggetto che ne soffre e ai suoi familiari. Quale rapporto c'è tra anoressia, bulimia e obesità? Quali sono i problemi sottesi alla diagnosi differenziale? Quali sono le cause dei disturbi dell'alimentazione? Perché essi si manifestano prevalentemente nell'adolescenza e nei paesi del benessere? Perché l'anoressia-bulimia è una patologia femminile? Vi sono segnali che possono annunciare il rischio della malattia? Qual è la cura e come orientarsi nelle sue difficoltà? Che cosa fare con i familiari e la loro angoscia? Ne risulta una conversazione che aiuta a sgombrare il campo da molte delle approssimazioni che ancora circolano intorno a queste malattie, che sono sicuramente tra le forme più diffuse e più scabrose del disagio contemporaneo.



Anoressia, bulimia, obesità : disturbi dell'alimentazione e del peso corporeo da 0 a 14 anni

Cuzzolaro, Massimo

Carocci Faber 2009

Nell'arco del primo anno di vita il peso corporeo di un essere umano si triplica e al tempo della pubertà è circa venti volte rispetto a quello della nascita. Si avvia la distinzione fra sé e altro da sé; si costruiscono gli stili d'attaccamento e di relazione; si disegnano lo schema corporeo e l'immagine mentale del corpo; emergono il linguaggio e il pensiero simbolico; si fondano e si sviluppano le

capacità di regolazione degli stati emotivi e le strategie di organizzazione delle risposte comportamentali. In tutto questo, l'alimentazione svolge una funzione vitale. Un bambino su quattro ha problemi con il cibo, eppure le difficoltà alimentari in età pediatrica rappresentano ancora un capitolo oscuro e frammentario, in campo sia medico che psicologico. Anoressie, bulimie e obesità sono condizioni largamente studiate in adolescenti e adulti mentre in età evolutiva - in particolare da 0 a 14 anni - costituiscono un territorio la cui mappa è ancora confusa e per il quale coesistono nomenclature e classificazioni molto diverse. Il volume, attraverso competenze ed esperienze diverse, intende tracciare un quadro dell'argomento aggiornato e sintetico.



Bella come sei: vincere la bulimia

Erzegovesi, Stefano

San Paolo 2004

Il libro spiega che cosa è la bulimia nervosa, un particolare disturbo alimentare che colpisce, sempre più frequentemente, soprattutto adolescenti e giovani, come si manifesta, come viene diagnosticata, chi sono i soggetti maggiormente colpiti, quali conseguenze fisiologiche e psicologiche provoca in chi ne soffre. Ma soprattutto il volume suggerisce, con un linguaggio semplice e accattivante, partendo da casi clinici concreti, come va affrontata e curata la bulimia, in modo corretto e senza eccessi, sia da parte del paziente sia da parte dei suoi familiari. Stefano Erzegovesi, nato nel 1965, è laureato in Medicina e chirurgia presso l'Università degli Studi di Milano ed è specialista in psichiatria. È responsabile dell'Unità per i Disturbi Alimentari presso l'Ospedale San Raffaele di Milano. È autore di numerose pubblicazioni nazionali ed internazionali sulla clinica e sulla terapia dei disturbi d'ansia e del comportamento alimentare. Alessandra Gorini, nata nel 1976, è laureata in Psicologia presso l'Università Vita e Salute San Raffaele di Milano. Attualmente svolge attività di ricerca presso il Dipartimento di Psichiatria dell'Ospedale San Raffaele di Milano. I suoi principali interessi sono rivolti alla neuropsicologia e alla neuroimmagine funzionale in ambito psichiatrico.

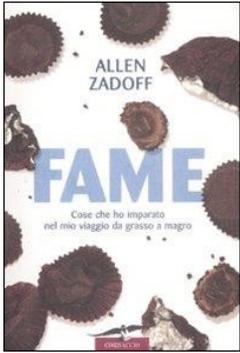


Come guarire dalla bulimia: un manuale di auto-aiuto per chi ne soffre

Cooper, Peter J.

Armando 2008

Il libro è rivolto alle persone che soffrono di bulimia nervosa, ai loro familiari, a chi si prende cura di questo disturbo. È una guida semplice ed accessibile, con un programma di auto-aiuto facile ed accessibile che si svolge in sei tappe. Il metodo Cooper si ispira al modello cognitivo-comportamentale. Suggerisce una serie di esercizi progressivi diretti a ottenere cambiamenti graduali ma definitivi.



Fame: cose che ho imparato nel mio viaggio da grasso a magro

Zadoff, Allen

Corbaccio 2009

A ventott'anni Allen Zadoff pesa 180 chili: quello che nell'adolescenza sembrava un problema gestibile di peso adesso gli sta distruggendo la vita. Dopo anni trascorsi alla disperata ricerca della dieta che lo renda magro, compie finalmente un passo determinante: anziché dedicarsi all'ennesima dieta di moda, incomincia a concentrarsi meno su quel che mangia e più sul disagio psicologico che sta alla base dei suoi disturbi alimentari. Così facendo, riesce a perdere i chili di troppo e a dare inizio alla sua nuova vita. In questo straordinario viaggio su e giù dalle montagne russe dell'obesità, dell'appetito incontrollato e dei drastici digiuni, Zadoff, attraverso la sua storia personale, elabora una strategia efficace per perdere peso, che si basa ben più sul cuore e sulla mente che non sul conteggio delle calorie.



Malate di emozioni. Le dipendenze femminili : come affrontarle e superarle

Lowenstein, William

Sperling & Kupfer;

Questo libro rompe il silenzio su un fenomeno in crescita - definito ormai "il male del secolo" - e ne presenta le molteplici forme tipicamente femminili con l'obiettivo di aiutare chi ne è vittima a uscire dalla solitudine e dal senso di colpa. La paura degli anni che passano rende alcune donne "drogate" di chirurgia estetica, tanto più se si trovano nella faticosa età di mezzo che comporta sostanziali cambiamenti non solo nel fisico ma spesso anche nel loro ruolo, con inevitabili sconvolgimenti emotivi. Altre si affidano al "sostegno" della sigaretta, del bicchiere, del sonnifero o del farmaco ormai irrinunciabile, se non addirittura della droga - che non risparmia neppure le future mamme - con conseguenti, incalcolabili danni. Esistono poi le dipendenze affettive, quelle che fanno ricadere ogni volta in legami schiavizzanti con partner violenti, autentici "padri padroni". Infine non vanno dimenticati quei comportamenti che iniziano come un'innocua pratica ma poi si trasformano in una perniciosa ossessione: dallo sport abbracciato con ritmi sfiancanti alla dieta che sfocia progressivamente nell'anoressia, dalla tentazione per i dolci che conduce all'obesità al consulto astrologico che fa precipitare in una totale privazione di autonomia. Con equilibrio e profonda empatia, gli autori affrontano le diverse dipendenze e ne indagano a fondo le cause, suggerendo le varie tipologie di soluzione. Un contributo concreto per riconoscere e prevenire l'instaurarsi di pericolose abitudini.



Meditazioni sul frigorifero: liberarsi per sempre dai problemi di peso e dai disordini alimentari

Lovegarden, Tarika

Urta 2014

Per riuscire a superare i disordini alimentari ciò che è da reimpostare è il nostro rapporto con il cibo correggendo l'alimentazione. Ma è esattamente questo il lato difficile della faccenda: non basta sapere di dover fare una cosa per riuscire a ottenerla. Questo libro, rivolto alle persone che soffrono di problemi nutrizionali di

vario genere - sovrappeso, sottopeso, anoressia, bulimia, alimentazione compulsiva, dipendenze alimentari, illustra un metodo che permette di passare dal volere al potere. Nato dalla personale esperienza e dagli studi dell'autrice, tale metodo, anziché limitarsi a istruire il lettore su cosa mangiare e cosa no, lo aiuta ad adattare le conoscenze alimentari più recenti al proprio corpo, al proprio stile di vita e ai propri bisogni. Come? Combinando efficacemente la meditazione e la scienza dell'alimentazione per affrontare i problemi nutrizionali da un punto di vista fisico, psicologico ed emotivo. Ogni capitolo prende in considerazione un aspetto della relazione con il cibo: dal fare la spesa al cucinare, dal consumare i pasti a casa al mangiare fuori in situazioni sociali o mondane, dal superare i desideri smodati di cibo al sentirsi soddisfatti con porzioni normali.



Nuovi adolescenti, nuovi disagi: dai social network ai videogames, allo shopping compulsivo. Quando l'abitudine diventa dipendenza

Mariani, Ulisse

Oscar Mondadori 2011

Cosa sta succedendo ai figli del terzo millennio? Un'enorme quantità di dati indica la diffusione sempre maggiore di stili di vita segnati da dipendenze e comportamenti patologici: assunzione di droghe e alcol, bulimia e anoressia. Ma anche dipendenze nuove: abuso di Internet, videogiochi e social network, amore per l'azzardo, shopping compulsivo, atteggiamenti di "love addiction" sempre più precoci. Fenomeni spesso sottovalutati dai genitori ma in realtà tanto diffusi quanto pericolosi per lo sviluppo di una personalità equilibrata. Come intervenire? Mariani e Schiralli, ricorrendo alle più recenti scoperte delle neuroscienze e alla loro lunga esperienza di psicologi, guidano i genitori a riconoscere i segni del pericolo e ad affrontare le situazioni di disagio dei propri figli grazie al recupero di quelle "sostanze stupefacenti naturali" che ognuno di noi possiede: le emozioni, uniche armi in grado di contrastare tutte le dipendenze patologiche. Vecchie, nuove e nuovissime.



Questo corpo non è mio : capire l'anoressia attraverso gli occhi di chi ne soffre

Salvo, Anna

Mondadori 2008

Ginevra, 20 anni, 32 chili, si fa invitare dal fidanzato recalcitrante al ristorante, per poi, ogni volta, offenderlo rifiutando il cibo e accusarlo di aver scelto un locale inadeguato. Teresa, 15 anni, riduce in tanti microscopici pezzi un cracker o una foglia di insalata perché solo così riesce a mangiarli, e conta i piselli prima di metterli nel piatto. Poi, di notte, divora un tozzo di pane preso di nascosto dalla cucina. Enrica, 16 anni, 27 chili, si fa portare ogni giorno dal padre in braccio a scuola, perché non è grado di affrontare la scala che conduce al portone del suo liceo. Anna, ricoverata in clinica, per ingannare i medici obbliga la madre a consumare i suoi pasti. Ancora pochi anni fa, l'anoressia era una malattia sconosciuta e poco diffusa: per molto, forse troppo tempo si è stentato a riconoscere che soffrirne non significa essere fissati, pazzi o viziati, ma malati di un disturbo subdolo e sempre più diffuso tra le giovani generazioni. L'intenzione principale di questo libro, e una delle caratteristiche che lo distinguono da altri testi sull'argomento, è quella di aiutare i familiari e coloro che sono vicini a una anoressica a comprendere cosa si nasconde dietro sintomi tanto appariscenti quanto insensati, dietro la guerra continua e inesausta che la malattia dichiara alla vita, alla felicità e alla crescita di tante ragazze.



Stop alle abbuffate

Durando, Stefania

Giunti 2006

Nella nostra cultura non sorprende che molte persone pensino di "dover apparire in un certo modo" se vogliono essere felici e apprezzate. Ciò che facciamo per apparire in quel modo a volte può sfuggire al nostro controllo e trasformarsi in problemi che minacciano la nostra salute. I disturbi alimentari sono una di queste minacce: si calcola che circa 10 milioni di donne e 1 milione di uomini combattano contro la bulimia, mentre più di 25 milioni di persone soffrono di disturbo da alimentazione incontrollata. L'atteggiamento nei confronti del cibo, del peso e delle forme corporee ci fa seguire diete rigide e comportamenti pericolosi. Ma la miccia, una volta innescata, può far saltare in aria la nostra vita. Passate molto tempo a guardarvi desiderando di modificare parti del vostro corpo? La vostra immagine allo specchio vi deprime? Saltate i pasti? Vi abbuffate tra le lacrime fino a sentirvi scoppiare? Se avete detto molti "Sì" questo libro fa per voi.

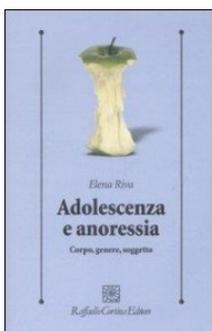


Vostro figlio ha un disturbo alimentare? Guida pratica per i genitori

Walsh, B. T.

CSE 2008

Quest'autorevole guida si rivolge ai genitori di ragazzi che hanno avuto una diagnosi di disturbo alimentare o che sono a rischio di svilupparne uno, ma anche a insegnanti o counselor che lavorano a stretto contatto con gli adolescenti. La prima parte fornisce informazioni relative a anoressia nervosa, bulimia nervosa, disturbo da alimentazione incontrollata, illustrando dettagli relativi alla frequenza di tali patologie e ai fattori di rischio; il capitolo 4 descrive i trattamenti per i disturbi del comportamento alimentare (di cosa si tratta, dove vengono effettuati, cosa ci si può aspettare da queste terapie) e si parla dei problemi quotidiani che deve affrontare chi vive con una persona che soffre di un disturbo alimentare, sottolineando l'importanza del sostegno dei genitori nei confronti dei figli, ma anche del sostegno che gli stessi genitori possono ricevere da parte di counselor o di gruppi di auto-aiuto. Infine si affronta il tema della prevenzione dei disturbi alimentari e dell'importanza di una prevenzione precoce.

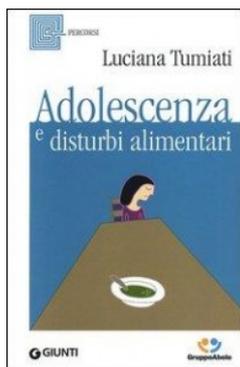


Adolescenza e anoressia: corpo, genere, soggetto

Riva, Elena

Raffaello Cortina 2009

Nel volume i disturbi del comportamento alimentare nell'adolescenza vengono considerati manifestazioni di un disagio non solo intrapsichico, ma anche relazionale e sociale, alimentato da alcune caratteristiche della «cultura del narcisismo» prevalente nella società contemporanea.

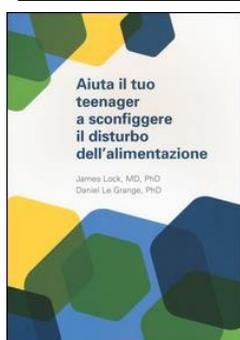


Adolescenza e disturbi alimentari

Tumiatì, Luciana

Giunti 2012

Questa nuova collana destinata a genitori e insegnanti, è costituita da brevi monografie dedicate ai diversi tipi di problemi che possono affliggere i ragazzi. I vari titoli, scritti da specialisti, affronteranno volta per volta i temi degli abusi di sostanze (alcol, droghe, cibo, tabacco), delle dipendenze (gioco e scommesse, computer) e le problematiche legate al sesso, alla mercificazione del corpo, alla legalità, al disagio sociale, ai comportamenti a rischio, costituendo una guida e una fonte di riflessione per chi, quotidianamente, si confronta con il mondo degli adolescenti.



Aiuta il tuo teenager a sconfiggere il disturbo dell'alimentazione

Lock, James - Le Grange, Daniel

Positive press 2015

Decine di migliaia di genitori si sono rivolti a questa guida attenta e appassionata per avere sostegno e consigli pratici basati sulle conoscenze scientifiche più all'avanguardia. James Lock e Daniel Le Grange, tra i più grandi esperti in questo ambito, spiegano quel che c'è da sapere riguardo i disturbi dell'alimentazione, quali trattamenti funzionano, e perché è assolutamente necessario che rivestiate un ruolo attivo nella guarigione di vostra figlia (anche se spesso ai genitori è stato detto di tenersi in disparte). Imparate come supervisionare la sua alimentazione e il suo esercizio fisico, a gestire gli orari dei pasti, a far cessare quelle lotte di potere legate al peso, e a collaborare in modo efficace con medici e staff terapeutico. Se i membri di una famiglia collaborano per trarre il meglio da un trattamento e per impedire le ricadute, i disturbi dell'alimentazione possono essere sconfitti. Questo libro è il vostro piano d'azione. La seconda edizione presenta i dati più recenti in termini di ricerca, risorse e diagnostica, ed è stata ampliata per comprendere il disturbo da binge-eating.



Alimentare il desiderio. Il trattamento istituzionale dei disturbi dell'alimentazione

Cortina 2019

Obiettivo del volume è presentare il caso grave nel contesto della clinica dei disturbi dell'alimentazione (DA), considerandolo non solo dal punto di vista medico, ma soprattutto da quello della comorbidità psichiatrica. La gravità del paziente DA si declina infatti attraverso l'interazione di tre dimensioni: il corpo (gravità medico-internistica), la psiche (con riferimento alle comorbidità psichiatriche) e il contesto (dal punto di vista familiare e sociale). Gli autori offrono una riflessione su quanto la multidisciplinarietà e la differenziazione degli interventi influiscano positivamente sull'esito della cura dei pazienti DA. L'esperienza clinica della Residenza Gruber a Bologna e il lavoro in rete hanno infatti evidenziato l'importanza dell'integrazione di approcci e interventi multiprofessionali in ogni contesto (pubblico e privato) e in ogni setting (ambulatoriale, residenziale, ospedaliero). All'interno del volume vengono identificati e approfonditi gli elementi di cura nel trattamento residenziale e nella

presa in carico in rete del caso grave DA. In particolare, la prima parte del testo affronta i contenuti teorici generali legati alla descrizione del caso grave, alla diagnosi e all'orientamento della cura, alle linee guida, al lavoro della rete e alla presa in carico multidisciplinare. La seconda parte, invece, è dedicata alla descrizione della terapia residenziale, focalizzata su interventi non protocollari ma fondati sul rispetto della singolarità del paziente.



Ancora uno... e poi basta : cosa si cela dietro il bisogno costante di cibo

Virtue, Doreen

Il punto d'incontro 2013

Se soffri di fame compulsiva, se ogni volta che ti senti teso vai verso la cucina, se lo stress si calma solo riempiendo lo stomaco, questo è il libro che fa per te. Imparerai come interpretare e risolvere le spinte verso la cioccolata, gli snack, i carboidrati, il formaggio, il gelato e molti altri alimenti. Ogni brama di cibo è legata a una particolare necessità emozionale, come la mancanza di amore o di sicurezza economica, i sensi di colpa o il senso di abbandono. Dietro a ogni appetito si nasconde un messaggio che va decodificato per disinnescare spinte che possono essere estremamente dannose per la salute. Una volta compreso il meccanismo nascosto dietro ogni particolare brama e mettendo in pratica istruzioni specifiche, sarai in grado di controllare i tuoi eccessi alimentari emotivi. Inoltre, una serie di test ti aiuterà a valutare la tua situazione e a determinare un efficace piano d'azione per affrontare i problemi senza rivolgerti al cibo. Dettagliate informazioni scientifiche sulle influenze che ogni alimento esercita sul tuo umore e sulla tua energia ti aiuteranno a capire come i tuoi appetiti siano lo specchio delle tue emozioni.



Anime adolescenti: quando qualcosa non va nei nostri figli, come accorgersene

Ravera, Furio

Salani 2021

L'incontro con i figli al momento della nascita è un incontro fra sconosciuti con un legame indissolubile. Il bambino è impegnato in un processo di conoscenza gigantesco: deve imparare a riconoscere i segni che provengono dal mondo interno, le emozioni, e quelli dal mondo esterno. All'inizio dell'adolescenza si realizza una situazione analoga. Qui ci troviamo in un periodo molto delicato nel quale possono avvenire apprendimenti distorti riguardo al modo di affrontare le cose, la gestione delle emozioni, i rapporti con gli altri. La partita fra adulti e ragazzi si gioca sulla capacità di vero ascolto e di riflessione su ciò che si è ascoltato, sulla consapevolezza di ciò che si desidera per i figli, facendo attenzione alle attese più o meno forti sudi loro, e sulla genuinità della relazione. Come capire allora se un figlio ha bisogno di aiuto? Quali sono i comportamenti che devono mettere in allarme i genitori? A che rischi vanno incontro oggi i giovani? L'adolescenza è una terra impervia e inesplorata, in cui spesso sia i figli sia i genitori rischiano di perdersi. Questo libro si propone come una vera e propria guida per affrontare insieme questo viaggio, con fermezza e serenità, nell'alleanza terapeutica fra tutti gli astanti. Furio Ravera, psichiatra e psicoterapeuta, risponde in chiave pratica e diretta ai dubbi dei genitori riguardo i problemi più gravi dei figli adolescenti, dalla tossicodipendenza all'alcolismo, dal bullismo al cyberbullismo, dai disturbi alimentari all'autolesionismo. Le soluzioni proposte si basano sui dati scientifici più aggiornati e sulla sua lunga esperienza professionale e contengono sempre indicazioni pratiche applicabili nella

quotidianità.

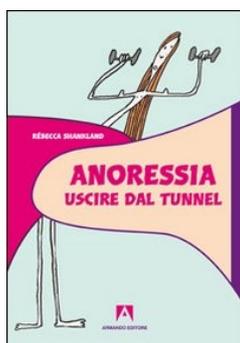


Anoressia: le patologie del comportamento alimentare

Giorgini, Luca - Costantino, Ludovica - Petrucci, Manuela

L'Asino d'Oro 2017

Cosa spinge una ragazza a smettere di mangiare nella ricerca estrema di una magrezza che non la soddisfa mai? Cosa ne spinge un'altra ad abbuffarsi per poi vomitare tutto? Perché si mangia così tanto, fino a raggiungere livelli di obesità dannosi per la salute? L'anoressia e la bulimia sono tra le principali cause di morte per malattia mentale. L'obesità è un problema di proporzioni epidemiche e in continuo aumento. Particolarmente preoccupante è poi l'obesità dei bambini. Con un linguaggio semplice e diretto il testo illustra cosa accade nella mente di chi ha un comportamento alimentare alterato. Queste malattie gravemente invalidanti, a volte letali, sono curabili con la psicoterapia, affrontando le cause profonde che le hanno determinate. Oltre alle moderne modalità di diffusione mediatica, vengono esplorati mondi 'affini' come quelli della moda, della danza, delle palestre, specificando anche quanto delle diete alternative, di cui tanto si parla, sia da accettare o rifiutare.

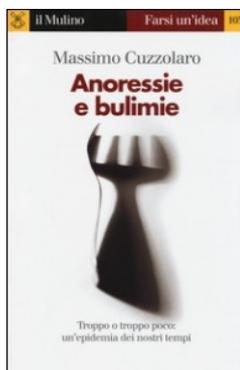


Anoressia : uscire dal tunnel

Shankland, Rebecca

Armando 2010

L'anoressia non è una malattia che si prende come l'influenza. Si insinua a poco a poco, di soppiatto, in maniera insidiosa e molto spesso non ci si accorge che sta arrivando. Eppure ci sono dei segnali, dei sintomi, dei comportamenti rivelatori. Questo libro intende aiutare il lettore a identificare la malattia, accompagnarlo nel suo difficile percorso e indicargli le persone a cui rivolgersi.



Anoressie e bulimie

Cuzzolaro, Massimo

Il mulino 2014

Orge alimentari e digiuni sono presenti in tutte le epoche e le culture. Nel corso degli ultimi cento anni il rapporto dell'essere umano con il cibo è diventato ancora più difficile e l'atto di mangiare si è annodato al problema dell'immagine fisica di sé. Nel libro si descrivono i meccanismi che regolano alimentazione, attività fisica e peso corporeo. Si esaminano cause e funzioni dei sintomi alimentari in relazione sia ai fattori biologici e ambientali sia ai processi mentali consci e inconsci. Infine si fa il punto sulle cure, difficili ma possibili, e sugli interventi psicoterapeutici, psicanalitici, riabilitativi, farmacologici, neurochirurgici.



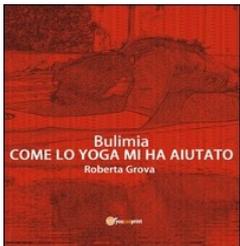
LEONARDO MENDOLICCHIO
**Bisogna
pur mangiare**
Nuove esperienze di cura
e testimonianze inedite su anoressia,
bulimia e obesità
prefazione di
NICHELA MARZANO

Bisogna pur mangiare. Nuove esperienze di cura e testimonianze inedite su anoressia, bulimia e obesità

Mendolicchio, Leonardo

Lindau 2017

È nella risposta adattiva all'inquietudine che bisogna collocare i costumi alimentari di questa società, che spesso assurgono a ruolo di sintomi veri e propri. Arrivati a questo punto, quale soluzione si può mettere in campo per attenuare la presa del sistema dialettico, psichico e sociale fondato sul bisogno/frustrazione tipico di una società che potrebbe essere definita tossicomane? È possibile una rettifica di tale prospettiva dal lato del soggetto, pensando la possibilità di passare dal bisogno all'amore/desiderio? Oppure è sensato agire sull'Altro sociale tentando una modulazione della presa consumistica e di godimento a cui espone? L'esperienza di cura offerta da Leonardo Mendolicchio a Villa Miralago -residenza sanitaria per la cura dei disturbi alimentari situata in provincia di Varese - si colloca in un contesto terapeutico comunitario dove è ben chiaro che il sintomo alimentare è un mortifero, ma prezioso tentativo di sfuggire all'angoscia legata al bisogno, che mette il soggetto alla mercé di una dipendenza alla quale disperatamente tenta di sottrarsi.



Bulimia
COME LO YOGA MI HA AIUTATO
Roberta Grova

Bulimia: come lo yoga mi ha aiutato

Grova, Roberta

2016

A 20 anni ho avuto la bulimia. Lo yoga mi ha aiutato tanto. Oggi sono un'insegnante yoga. Alla luce di quella esperienza ho scritto questo libro, con la speranza che anche voi possiate trovare nello yoga un valido sostegno. Basta veramente poco per svolgere gli esercizi indicati nel libro. Sono sufficienti abiti comodi, un tappetino e un angolo in una stanza. Non ponetevi obbiettivi irraggiungibili ma neanche limiti dettati dalla vostra mente.



REBECCA SHANKLAND
CLOTHILDE TOURTE
BULIMIA
USCIRE DAL MECCANISMO

Bulimia: uscire dal meccanismo

Shankland, Rebecca - Tourte, Clothilde

Armando 2011

Ingurgitare cibo fino a non poterne più per poi provocarsi il vomito: ecco che cos'è una crisi di bulimia. Questo disturbo del comportamento alimentare colpisce, per vari motivi, un numero sempre crescente di giovani. Ma la bulimia è una malattia vera, spesso è difficile parlarne e ancora di più uscirne, soprattutto se la si affronta da soli. Non sempre, infatti, si è consapevoli che dietro questo comportamento si nasconde un problema psicologico che è indispensabile identificare per poter sconfiggere la malattia. Come si diventa bulimici? Come si manifesta e in quali rischi si può incorrere? E soprattutto, quali sono le soluzioni per uscirne? Questo libro è stato scritto per aiutare a lottare contro questa malattia soffocante e a ritrovare la gioia di vivere.



Come un chiodo. Le ragazze, la moda, l'alimentazione

Melandri, Giovanna

Donzelli 2007

Il 22 dicembre 2006 è stato firmato il Manifesto di autoregolamentazione della moda italiana contro l'anoressia: un impegno congiunto tra governo e mondo della moda per una parziale ma significativa azione di contrasto a malattie come l'anoressia e la bulimia, sempre più diffuse tra le giovani generazioni. L'autrice ripercorre la genesi di questo esperimento di responsabilità politica e sociale, intrapreso per contrastare malattie che colpiscono, in nove casi su dieci, soprattutto le donne. Partendo dai dati della ricerca clinica, che vede nei modelli socioculturali uno dei fattori implicati nella crescente diffusione dei disturbi alimentari, la sfida delle politiche giovanili ha puntato sulla collaborazione tra diverse forze sociali – le istituzioni, la comunità scientifica e la moda – fino a raggiungere il risultato di una vera e propria «carta dei valori» che vincola la moda nazionale a un impegno senza precedenti, con lo scopo di tracciare un confine netto tra corpo magro e corpo malato. Il libro illustra la valenza simbolica e gli impegni concreti contenuti nel Manifesto, evidenziando l'urgenza di una prevenzione fondata sull'ascolto, sulla responsabilità sociale e sulla promozione di modelli culturali positivi. Dal corpo «cucito» nell'icona della magrezza, dunque, verso un'autostima dei giovani fondata sulla valorizzazione della propria bellezza individuale. «Per la coscienza femminile il cerchio del nutrimento affettivo è sempre in primo piano. E affinché tale cerchio – amare e sentirsi riamata – si richiuda, è disposta a compiere qualunque titanica impresa. I disturbi dell'alimentazione segnalano sempre un "dubbio sull'amore"».



Come vincere la fame nervosa : cosa si cela dietro il bisogno costante di cibo e come superarlo

Virtue, Doreen

Il punto d'incontro 2019

Se soffri di fame compulsiva, se ogni volta che ti senti teso vai verso il frigorifero, se lo stress si calma solo riempiendo lo stomaco, questo è il libro che fa per te. Imparerai come interpretare e risolvere le spinte verso la cioccolata, gli snack, i carboidrati, il formaggio, il gelato e molti altri alimenti. Ogni brama di cibo è legata a una particolare necessità emozionale, come la mancanza di amore o di sicurezza economica, i sensi di colpa o di abbandono. Dietro a ogni voglia si nasconde un messaggio che va decodificato per disinnescare spinte che possono essere estremamente dannose per la salute. Una volta compreso il meccanismo nascosto dietro ogni particolare brama e mettendo in pratica istruzioni specifiche, sarai in grado di controllare i tuoi eccessi alimentari emotivi. Inoltre, una serie di test ti aiuterà a valutare la tua situazione e a determinare un efficace piano d'azione per affrontare i problemi senza rivolgerti al cibo. Dettagliate informazioni scientifiche sulle influenze che ogni alimento esercita sul tuo umore e sulla tua energia ti aiuteranno a capire come le voglie di cibo che provi siano lo specchio delle tue emozioni.



Disturbi dell'alimentazione: una guida pratica per i familiari

Dalle_Grave, Riccardo

Positive press 2014

I disturbi dell'alimentazione hanno un profondo impatto sulle persone che vivono con chi ha questo problema. Le caratteristiche cliniche, i danni fisici e psicosociali causati dal disturbo dell'alimentazione pongono spesso a dura prova le capacità decisionali e relazionali della famiglia. I familiari hanno a volte la sensazione di essere tiranneggiati dalle regole imposte dal disturbo dell'alimentazione e provano sentimenti di tensione e frustrazione. In aggiunta, la diffusione di una moltitudine di informazioni inadeguate genera confusione, false convinzioni e reazioni che possono contribuire a mantenere il problema. Gli scopi principali di questo libro sono offrire ai genitori, al partner e agli altri significativi informazioni scientifiche sui disturbi dell'alimentazione e suggerire strategie efficaci per aiutare la persona cara a superare il suo problema alimentare. Il libro può essere utile anche ai clinici, perché rappresenta un concentrato aggiornato delle conoscenze scientifiche e delle più moderne strategie terapeutiche in questo campo.



Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione in età evolutiva : diagnosi, assessment e trattamento

Pizzo, Susanna

Erickson 2014

In questo volume vengono presentati problemi alimentari che si possono manifestare in età precoce, oltre che i veri e propri disturbi alimentari dalla prima infanzia alla pre-pubertà dal punto di vista teorico-diagnostico. Vengono presi in esame in modo approfondito i criteri di diversi sistemi di classificazione e vengono affrontati il tema dell'obesità e le relative implicazioni psicologiche, oltre che condizioni atipiche come alcune disabilità a cui sono associate problematiche alimentari. Nel volume sono trattati in una prospettiva evolutiva il comportamento alimentare, lo sviluppo dell'immagine corporea e delle preoccupazioni riguardanti la forma e il peso corporeo. Inoltre viene considerato il trattamento secondo un approccio cognitivo-comportamentale integrato prendendo in considerazione l'alleanza terapeutica, la riabilitazione psiconutrizionale, l'intervento con la famiglia e a scuola. Il libro, rivolto a psicologi, giovani psicoterapeuti in formazione e psicoterapeuti esperti in terapia cognitivo-comportamentale rappresenta un valido strumento per la diagnosi e l'intervento dei principali problemi dell'alimentazione e della nutrizione del bambino fin dalla nascita. Presentazione di Romana Schumann.



Donne invisibili : l'anoressia, il dolore, la vita

De_Clercq, Fabiola

Bompiani 2018

Conseguenza di un rapporto errato con i genitori, di una vita di coppia sbagliata, di traumi infantili, l'anoressia e la bulimia sono malattie dell'amore e non possono essere curate con diete o con ricoveri forzati in ospedale, bensì con opportune terapie che aiutino le persone colpite da questi disturbi a ritrovare la fiducia in sé stessi. Fabiola De Clercq ci racconta qui come è possibile tornare a essere donna "visibile", una donna, cioè, che non rifiuta la realtà quotidiana della vita.



Drogati di cibo: quando mangiare crea dipendenza

Piccinni, Armando

Giunti 2016

L'autore ci propone un viaggio intorno al complesso universo del nostro comportamento alimentare. Il fine non è tanto quello di dispensare consigli su come preservare la salute attraverso una corretta alimentazione, ma di fornire al lettore uno strumento per capire perché le diete spesso non funzionano e perché alcuni cibi, come vere e proprie droghe, creano dipendenza. Il gusto è uno specchio del nostro inconscio ed è il frutto dell'interazione di fattori diversi: educazione, influenza dei media, risposta allo stress, formazione culturale. E anche la chimica del nostro cervello ha un suo peso. Armando Piccinni esplora con il lettore i cinque sensi, spiega il meccanismo fame-sazietà, analizza il legame fra cibo e stress, rivela l'inganno dei cibi industriali, tratta di obesità, anoressia e bulimia, nell'adulto e nel bambino. Ma dedica altrettanta cura all'analisi di disturbi minori con cui conviviamo senza esserne consapevoli. Scoprire di soffrirne è il primo passo verso una vita migliore.

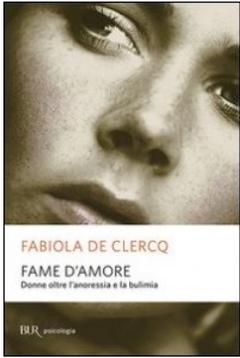


Elogio del fallimento : conversazioni su anoressie e disagio della giovinezza

Recalcati, Massimo

Erickson 2011

Questo libro non è uno scritto. È fatto di una serie di conversazioni svoltesi nelle circostanze più varie, su riviste e in trasmissioni radiofoniche, tra il 1998 e il 2011, quasi tutte inedite in lingua italiana. Le parole sono state lasciate nella loro improvvisazione originale. Il lettore potrà notare che alcuni temi ritornano con insistenza; sono quelli del desiderio e del godimento, del disagio della giovinezza e dei suoi sintomi, delle anoressie-bulimie e delle mutazioni antropologiche che caratterizzano il disagio della nostra Civiltà, dell'esperienza del fallimento come antagonista al discorso del capitalista e della crisi diffusa del discorso educativo. Attraverso Lacan (accostato qui al Pasolini luterano), Massimo Recalcati, meditando sulla propria pratica clinica di psicoanalista, offre una visione lucida e appassionata del nostro tempo e dei sintomi che lo rappresentano, insieme a una sintesi chiara ed efficace del proprio itinerario di ricerca che può considerarsi una prima introduzione generale al suo pensiero.

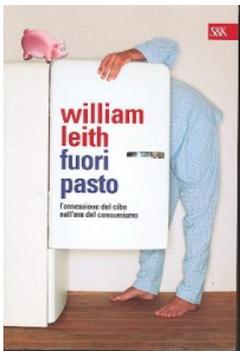


Fame d'amore: donne oltre l'anoressia e la bulimia

De_Clercq, Fabiola

BUR 2012

L'anoressia e la bulimia rappresentano il disagio psicologico più diffuso fra le donne di questi decenni. Questo libro, rivolto alle persone che soffrono di disordini alimentari, a quelle che le circondano e a coloro che sono impegnati nella terapia, non intende essere un manuale che offre risposte preconfezionate, ma piuttosto di uno strumento aggiornato, capace di addentrarsi nelle ragioni ultime della malattia perché nato dall'esperienza diretta dell'autrice, a lungo anoressica e bulimica lei stessa, e dal quotidiano contatto con migliaia di ragazze sofferenti.

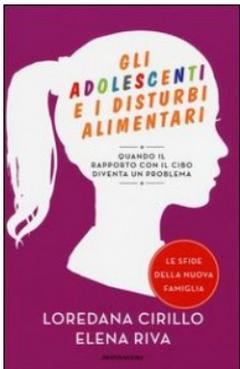


Fuori pasto: l'ossessione del cibo nell'era del consumismo

Leith, William

Sperling & Kupfer 2005

Chi dice che sono solo le donne a essere ossessionate dal sogno di un corpo perfetto? William Leith sa che cosa vuol dire la dipendenza dal cibo-spazzatura, perché è un mangiatore compulsivo da sempre in lotta con il proprio peso. Ed è anche un giornalista che, partendo dalla sua esperienza personale, ha iniziato un memoir-inchiesta sul mercato dei regimi dietetici e dell'essere magri. Dalle teorie del Dr. Atkins, il controverso guru americano creatore di una dieta senza carboidrati, alle origini emotive dei disturbi alimentari fino ai numeri impressionanti del consumo di cibo nei paesi occidentali. Un libro originale e provocatorio per chiunque abbia almeno una volta provato a contare le calorie.



Gli adolescenti e i disturbi alimentari: quando il rapporto con il cibo diventa un problema

Cirillo, Loredana - Riva, Elena

Mondadori 2015

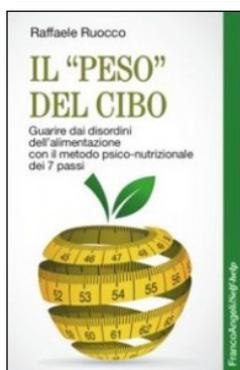
"Anoressia" e "bulimia" sono due termini con i quali abbiamo ormai imparato a convivere e che ci sono diventati dolorosamente familiari. Indicano due opposte manifestazioni del profondo disagio psicologico vissuto da quegli adolescenti che non si piacciono, hanno un cattivo rapporto con il proprio corpo e il proprio aspetto fisico e sfogano sul cibo i problemi tipici della crescita e del passaggio all'età adulta. Finora se n'è parlato principalmente al femminile, ma nell'ultimo decennio, i cosiddetti "disturbi del comportamento alimentare" hanno interessato anche un numero non trascurabile di ragazzi e giovani uomini. Perciò, sia per i genitori, che spesso inconsapevolmente sono loro stessi corresponsabili delle difficoltà e delle insoddisfazioni dei figli, sia per gli insegnanti, che ogni giorno passano molte ore a contatto con gli adolescenti, diventa ancora più importante prendere coscienza della sempre maggiore diffusione del fenomeno e della differenza tra "comportamenti" e "disturbi" anoressici o bulimici. Se i primi, infatti, possono essere accettati come "segnali di crescita", i secondi sono vere e proprie malattie, e richiedono l'intervento di specialisti. Attraverso esempi concreti e analisi di casi clinici, Loredana Cirillo ed Elena Riva forniscono ai genitori, e più in generale agli adulti, spunti di riflessione e suggerimenti pratici su come confrontarsi con il malessere manifestato dagli adolescenti con l'alterazione del comportamento alimentare.



I disturbi alimentari nell'adolescenza : la generosità dell'accettare

B. Mondadori 2007

Tra gli adolescenti, soprattutto tra le ragazze, i disturbi del comportamento alimentare - dall'anoressia alla bulimia, fino ad arrivare a un rifiuto totale del cibo - rappresentano una patologia che si manifesta con sempre maggiore frequenza, imponendosi con forza all'attenzione di psicoanalisti e psicoterapeuti. Il libro raccoglie una serie di casi clinici, trattati con una terapia psicoanalitica, attraverso i quali gli autori mettono a fuoco i meccanismi che sottendono questi disturbi, le cui cause sono rintracciabili nella prima infanzia, nonostante in molti casi la malattia si manifesti in modo acuto dopo uno sviluppo infantile apparentemente asintomatico. Problemi nel rapporto tra madre e lattante o il fallimento della funzione paterna sono gli ostacoli a uno sviluppo armonico che fanno comprendere le condizioni dell'anoressia e della bulimia. Nella narrazione dei casi emerge anche la difficoltà della presa in carico di questi pazienti, che difficilmente riconoscono i propri bisogni e accettano di farsi aiutare. La descrizione delle angosce e delle strategie di difesa utilizzate contro i sentimenti di dipendenza e la tentazione di accettare qualcosa da un'altra persona sono centrali e costituiscono anche lo spunto per la scelta del sottotitolo, che rimanda da una parte allo sforzo compiuto dai pazienti per accettare qualcosa dagli altri e dall'altra alla capacità dei terapeuti di saper accettare le loro proiezioni talvolta violente.



Il "peso" del cibo: guarire dai disordini dell'alimentazione con il metodo psico-nutrizionale dei 7 passi

Ruocco, Raffaele

Angeli 2015

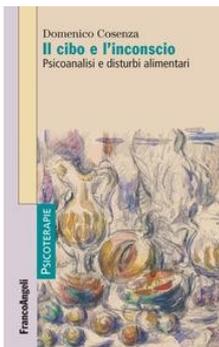
La persona che soffre di un disordine dell'alimentazione è prigioniera di pensieri, emozioni e comportamenti che condizionano il rapporto con il proprio schema corporeo e il cibo. Il disturbo alimentare è un mezzo per esprimere un disagio e allo stesso tempo una strategia di sopravvivenza, un tentativo di salvaguardare un potere e un'identità che si ritiene di non essere in grado di affermare nei differenti contesti e ambiti della vita, in particolare nella gestione di conflitti affettivi, professionali e nelle fasi di cambiamenti fisici e psicologici legati alla pubertà e alla maturità. Come a dire: "...e se non riesco a misurarmi con la mia vita, provo almeno a decidere il mio giro vita!". In questo manuale viene presentato un nuovo modello teorico e pratico di intervento in cui i pazienti possono sperimentarsi come protagonisti di un processo che favorisce un modo nuovo di pensare e di pensarsi nel rispetto della propria unicità e diversità.



Il cibo come droga: un approccio integrato ai disturbi del comportamento alimentare nel 21 secolo

Alpes Italia 2016

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) hanno visto riconosciuta una propria autonomia nosografica in ambito psicopatologico nel DSM-5. I dati epidemiologici evidenziano una loro rapida crescita nelle società sviluppate. I numerosi studi sull'Anoressia Nervosa (AN), sulla Bulimia Nervosa (BN), sul Binge Eating Disorder (BED) e sugli altri DCA, hanno prodotto molti dati, ma poche certezze sull'etio-patogenesi di questi disturbi, con ricadute negative sul loro trattamento e prevenzione. L'instabilità diagnostica dei DCA, fenomeno per il quale i paz. con AN, BN o altri DCA tendono a migrare da una categoria diagnostica all'altra, rappresenta un'area clinica problematica, per cui gli AA propongono una diagnosi trans-nosografica dei DCA. È dimostrato scientificamente che la psicoterapia può modificare la struttura e la funzione delle reti neurali disfunzionali sottese ai DCA. La psicoterapia è in grado di indurre neuroplasticità terapeutica. La sfida è quella di una nuova cultura organizzativa dei servizi di salute mentale che possa mettere al centro i pazienti, le loro scelte, il sostegno all'empowerment e allo sviluppo dei processi di recovery del soggetto affetto da DCA.



Il cibo e l'inconscio: psicoanalisi e disturbi alimentari

Cosenza, Domenico

Angeli 2018

Il volume segue lo snodarsi di un percorso di ricerca psicoanalitica sui disturbi alimentari che da oltre vent'anni interroga la pratica clinica con le pazienti che soffrono di anoressia, bulimia, disturbo da alimentazione incontrollata e obesità. L'autore ne scandisce le tappe, in un tentativo continuo di messa in luce delle caratteristiche strutturali proprie di questo ambito della clinica contemporanea: il rifiuto dell'inconscio, la spinta all'eccesso, l'evitamento dell'angoscia, l'idolatria dell'oggetto di godimento, il controllo e la perdita di controllo sulle passioni del corpo, l'anestesia della parola, la ruminazione stereotipata attorno al cibo, il rigetto del trattamento. Questi sono solo alcuni dei grandi assi tematici che attraversano questo libro, a partire da un filo conduttore: l'orientamento di Lacan al campo dell'anoressia mentale, sviluppato ed esteso all'ambito dei disturbi alimentari. Un'attenzione speciale viene posta nel libro al tentativo di chiarificare il rapporto tra continuità e discontinuità nella psicopatologia dell'anoressia mentale dell'infanzia e dell'adolescenza, tenendo nel dovuto conto sia dell'ineludibile riferimento ai quadri della clinica strutturale, sia delle specificità proprie dell'epoca contemporanea, che non possono non riflettersi nelle nuove formazioni sintomatiche che la contraddistinguono. Queste considerazioni saranno accompagnate dalle indicazioni sul trattamento più proprie a queste forme della psicopatologia odierna, così refrattarie tanto a una psicoterapia di matrice ermeneutica, centrata sull'effetto di senso, quanto a una psicoterapia di matrice ortopedica, centrata sulla rieducazione cognitiva e comportamentale. La proposta che viene avanzata è quella di un orientamento analitico di nuovo genere, radicato nell'ultimo insegnamento di Lacan, che punta attraverso la parola nel suo statuto di atto a intervenire sul reale fuori senso al cuore del sintomo.



STEFANO VICARI
ANDREA PAMPARANA

Il filo teso. I disturbi mentali di adolescenti raccontati da due amici improbabili: un neuropsichiatra infantile e un giornalista

IL FILO TESO



I disturbi mentali di adolescenti raccontati da due amici improbabili: un neuropsichiatra infantile e un giornalista

GIUNTI EDU

Vicari, Stefano

Giunti EDU 2019

Uno dei protagonisti è Francesco Nitti, primario di neuropsichiatria infantile all'Ospedale Santa Maria del Carmelo; attraverso i suoi racconti sulla quotidianità nel reparto e sui giovani pazienti che ha in cura ogni giorno, il lettore è accompagnato nel mondo spesso sconosciuto dei disturbi psichiatrici che coinvolgono i ragazzi in età evolutiva: anoressia, psicosi, disturbi del comportamento, ipomania, autismo, ritardo mentale. Antonio Martini, l'altro protagonista, è un giornalista che lo contatta per una consulenza su un documentario sull'Autismo e diventa compagno di "avventure" del primario nell'intervento su alcuni casi difficili fuori reparto. Le storie dei ragazzi che costellano il volume, seppur rielaborate, prendono spunto da storie vere, raccolte da Stefano Vicari durante la sua carriera professionale. La malattia mentale continua a essere stigmatizzata e largamente incompresa: chi soffre di disturbi psichiatrici viene ancora demonizzato, lasciato al margine della società assieme alla famiglia, spesso incapace o impossibilitata a seguirlo nella malattia e nelle cure. Il libro, che avvicina con delicatezza storie reali e attuali di ragazzi in difficoltà, si prefigge di rimodulare la definizione di disagio mentale, esplorare le sue molteplici forme dall'interno e ridargli l'aspetto che ha per natura: quella di una malattia come tante, da riconoscere e curare.



L' anoressia mentale

Selvini Palazzoli, Mara

R. Cortina 2006

Il volume rappresenta la storica evoluzione di un percorso di ricerca. Agli inizi del suo lavoro, l'autrice sperimentò la psicoanalisi classica come terapia nei casi di anoressia mentale, ma oltre quindici anni di esperienza come psicoterapeuta individuale la indussero ad applicare una nuova metodologia, che richiede la presa in carico dell'intero nucleo familiare, e ad adottare il nuovo modello sistemico che tanto interesse avrebbe suscitato nell'ambiente scientifico di tutto il mondo.



L' inganno dello specchio: immagine corporea e disturbi del comportamento alimentare in adolescenza

Dalla_Ragione, Laura - Mencarelli, Sabrina

Angeli 201

Oggi il corpo è concepito come lo scenario affollato di tutte le manifestazioni psichiche prodotte dalla mente dell'uomo, una sorta di teatro delle emozioni e sentimenti dall'alfabeto misterioso. Non c'è nulla di più intimo ed estraneo a noi stessi della nostra immagine riflessa. Questo libro guarda a quella rottura e, con occhio attento, indaga su come restituire senso e consistenza a questi specchi in frantumi: così vengono presentate le modalità per riconoscere e valutare il grado di insoddisfazione, distorsione, alterazione dell'immagine corporea, e soprattutto le terapie che, con grande efficacia, utilizzano il lavoro sullo schema corporeo nel trattamento dei disturbi del comportamento alimentare. Di fronte alla grammatica visiva del nostro tempo, che ci spinge a vedere il corpo e la nostra

immagine come un oggetto da perfezionare, un progetto sempre in via di definizione, questo libro torna a riflettere sul rapporto tra corpo e cultura, sul significato che viene incarnato dal corpo, attraverso il quale ognuno di noi entra in contatto con il mondo che vive. È un libro pensato per chi si occupa della terapia dei disturbi alimentari, ma al tempo stesso offre importanti spunti di riflessione a tutti coloro che quotidianamente, incontrando l'immagine sconosciuta di loro stessi, sentono il bisogno e la curiosità di rintracciare il senso di quell'incontro.



L'occhio del genitore: l'attenzione ai bisogni psicologici dei figli

Maiolo, Giuseppe

Erickson 2007

Questo libro si propone come un manuale pratico di riferimento per tutti gli interrogativi che più frequentemente ci si pone riguardo alla famiglia, al bambino e all'adolescente, senza dare risposte precostituite, ma fornendo delle possibili indicazioni di percorso, tra le quali ciascuno può scegliere, sulla base della propria esperienza. In esso possono trovare dei suggerimenti utili non solo i genitori, ma anche tutti coloro che vivono a contatto con i giovani e che si trovano a condividere le loro ansie e i loro problemi. Nel volume si parla di: la famiglia che cambia; il padre in attesa; la crisi dei rapporti; la separazione; fare il genitore; l'arte di educare; raccontare fiabe; il gioco e i giocattoli; problemi e disturbi: strategie e interventi; adolescenza e dintorni; i cambiamenti psichici tra i 10 e i 18 anni; anoressia e bulimia; paure; prepotenza e aggressività; disturbi dell'attenzione; difficoltà scolastiche; la violenza sui minori.

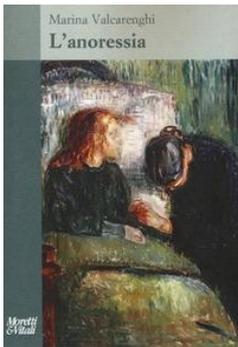


L'anima ha bisogno di un luogo: disturbi alimentari e ricerca dell'identità

Marucci, Simonetta

Tecniche nuove 2016

Il "Centro Disturbi del Comportamento Alimentare Palazzo Francisci" della USL 1 Umbria di Todi, affronta quotidianamente una battaglia a trecentosessanta gradi contro disturbi insidiosi e devastanti come l'anoressia e la bulimia, che interessano ormai milioni di giovani nel mondo. Questo libro nasce dalla passione scientifica e umana condivisa di un gruppo di lavoro del "Centro", dove le tecniche di medicina integrata utilizzate si affiancano a quelle della medicina tradizionale, attraverso percorsi terapeutici sottoposti a verifica continua. Il volume offre anche una speranza: che la guarigione, intesa come cambiamento, sia possibile oggi grazie a un lavoro dedicato, in équipe, in cui le varie competenze si incontrano e compongono, come in un mosaico, un approccio concentrato al disturbo. La seconda edizione aggiorna tutte le parti del libro rendendole allineate alle ultime metodologie di cura dei disturbi alimentari e aggiunge una nuova parte relativa all'obesità infantile.



L'anoressia

Valcarengi, Marina

Moretti & Vitali 2018

Perché un'inconscia autocondanna a morte per fame? Perché questa sentenza riguarda quasi esclusivamente le donne? Esiste un denominatore comune all'origine dell'anoressia? Quali le differenze fra un'anoressia isterica e un'anoressia tipica? E infine: è possibile neutralizzare questo comportamento autodistruttivo attraverso la psicoanalisi? Senza recidive? E quali sono l'utilità e il senso del ricovero ospedaliero e dell'intervento psichiatrico? Nella prima parte del testo l'autrice si propone di esaminare questi interrogativi dal punto di vista storico, teorico e clinico, presentando quindi il suo metodo di intervento e di cura, fondato sulla ricerca di particolari cause inconsce, collettive e personali, del sintomo anoressico. Nella seconda parte è riassunto il lavoro psicoanalitico con quattro pazienti e il lavoro rimasto incompiuto in un quinto incontro, attraverso le diverse storie di ognuna, i dialoghi con l'analista e l'interpretazione dei sogni, alla ricerca della ferita ancora aperta che si nasconde dietro un autolesionismo così radicale.



L'anoressia giovanile

Nardone, Giorgio- Valteroni, Elisa

Ponte alle grazie 2017

L'anoressia giovanile è molto cresciuta negli ultimi vent'anni: l'età di inizio del disturbo è passato da 13/14 a 11, e purtroppo anche i casi mortali sono in aumento. Nasce da una restrizione alimentare, che a volte parte con una semplice dieta: la ragazza non si sente attraente, si sente grassa e dunque brutta. Comincia un regime alimentare troppo stretto, intorno alle 6/700 calorie al giorno che presto si trasforma in astinenza. L'astinenza chiama astinenza, e la ragazza arriva a non mangiare più. Spezzare questo circolo mortale, che non è altro che un'ossessione compulsiva, è difficile, e soprattutto è difficile scacciare in modo duraturo l'ossessione. Questa terapia elaborata dal Centro di Terapia Strategica di Arezzo ha successo nell'80% dei casi, e dura a lungo grazie a un protocollo protratto nel tempo.



L'anoressia mentale: dalla terapia individuale alla terapia familiare

Selvini Palazzoli, Mara

R. Cortina 2006

Il volume rappresenta la storica evoluzione di un percorso di ricerca. Agli inizi del suo lavoro, l'autrice sperimentò la psicoanalisi classica come terapia nei casi di anoressia mentale, ma oltre quindici anni di esperienza come psicoterapeuta individuale la indussero ad applicare una nuova metodologia, che richiede la presa in carico dell'intero nucleo familiare, e ad adottare il nuovo modello "sistemico" che tanto interesse avrebbe suscitato nell'ambiente scientifico di tutto il mondo.

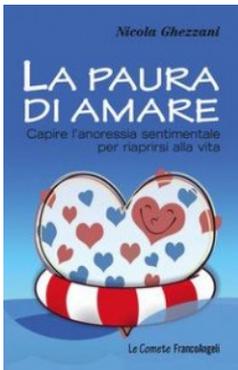


La casa delle bambine che non mangiano. Identità e nuovi disturbi del comportamento alimentare

Dalla Ragione, Laura

Il pensiero scientifico 2005

Per milioni di giovani il cibo si è trasformato in un nemico. Come è potuto accadere? Come è avvenuta la saldatura tra modelli culturali di vita e forme patologiche? C'è un rapporto fra il nostro attuale modo di considerare il cibo e di vivere il nutrimento e la strada che quei giovani hanno iniziato a percorrere? Perché quella strada è oggi così affollata? Il libro di Laura Dalla Ragione si apre su questi temi e sul carattere di epidemia sociale che i disturbi del comportamento alimentare hanno assunto negli ultimi decenni. Questo volume è principalmente rivolto alle persone che si trovano a dover affrontare un'imprevista, drammatica esperienza che sconvolge la loro vita, e anche a quanti (medici, infermieri, psicologi, ecc.) operano nei servizi.

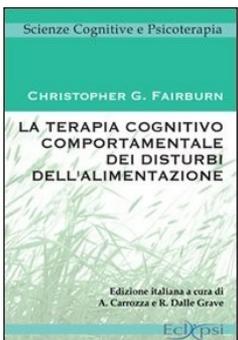


La paura di amare: capire l'anoressia sentimentale per riaprirsi alla vita

Ghezzani, Nicola

Angeli 2012

Perché si ha paura dell'amore? Due sono le grandi paure relative al sesso e all'amore. La prima è di diventare schiavi dell'amore e di dipendere così sia dalla volontà della persona amata sia dal sistema costituito come coppia; quindi, di doversi confrontare con l'angoscia del proprio annullamento e la vergogna di essere stati sopraffatti...La seconda paura è il rovescio della medaglia della prima. Temiamo che la passione faccia emergere in tutta la loro potenza i nostri bisogni insoddisfatti: le privazioni subite, le carenze di accudimento e di amore, le frustrazioni dei nostri desideri, le occasioni che ci sono state negate. Quindi, abbiamo paura che questa consapevolezza ci spinga alla ribellione, al cambiamento traumatico della nostra vita e del nostro mondo, col rischio di doverci confrontare con l'orrore della colpa, del disordine, del caos. Grazie alla ricca esperienza clinica e alla sterminata visione culturale, Nicola Ghezzani apre in queste pagine il variegato ventaglio delle paure e delle difese nei confronti dell'amore: anoressia sentimentale e inibizione sessuale, tendenze conflittuali e giochi di potere all'interno della coppia, dipendenza affettiva e co-dipendenza, personalità timide e insicure o manipolatorie e aggressive fino alla violenza, alla sopraffazione, al sadismo. In questo libro, rigoroso come un saggio e semplice come un manuale, la paura di amare ci si mostra in tutta la sua estensione.



La terapia cognitivo comportamentale dei disturbi dell'alimentazione

Fairburn, Christopher G.

Eclipsi 2010

Questo volume rappresenta il primo manuale completo per la pratica della Terapia Cognitivo-Comportamentale Transdiagnostica (CBT-E), l'ultima versione del principale trattamento empiricamente fondato per i Disturbi dell'Alimentazione. Lo scopo del libro è quello di fornire al terapeuta una dettagliata "guida", passo per passo, da utilizzare nella propria pratica clinica.

L'autore, infatti, descrive il percorso terapeutico nei dettagli, dal primo incontro con la paziente fino agli appuntamenti di follow-up; illustra come creare un trattamento su misura, che si adatti al singolo caso specifico, e mostra come la CBT-E possa essere adattata a differenti contesti o a particolari sottogruppi di pazienti, come le adolescenti o coloro che necessitano di un ricovero ospedaliero. Il volume, in sintesi, fornisce dei preziosi strumenti per aiutare le pazienti affette da Disturbi dell'Alimentazione e migliorarne nettamente la qualità di vita.



Le bambine perfette: frammenti di vita fra anoressia e bulimia, come intervenire?

Bandelloni, Laura - Maccafani, Paride

Cleup 2012

Vicende reali velate nel racconto letterario dicono il dramma d'una malattia, l'anoressia, con tutte le sue implicazioni, tanto più subdola quanto più celata nella normalità. La narrazione inizia sempre là dove l'esistenza ad un tratto s'avvita in una spirale che porta ad annullare valori, sogni, relazioni sociali, riducendosi al riflesso negativo d'una coscienza malata che non restituisce più al soggetto la sua reale sembianza. La comprensione di questi processi psichici ha permesso alla ricerca di questi ultimi anni di progredire nella terapia dei disturbi alimentari che, se pur graduale e faticosa, consegue spesso esiti significativi. Le modalità d'intervento, anche nei casi gravi, sono ben documentate nella sezione "Come intervenire?" dove alla diagnosi, sempre molto chiara, seguono modalità d'aiuto a indirizzo cognitivo comportamentale che hanno consentito, anche a soggetti debilitati da una fase molto avanzata della malattia, di ritrovare una nuova consapevolezza di sé entro i termini di un'esistenza normale.



Le malattie del desiderio: storie di tossicodipendenza e anoressia

Turollo, Fabrizio

Cittadella 2011

Il desiderio è mancanza, è un abisso insaturabile che si svuota man mano che cerchiamo di riempirlo. Ma a quale assenza rimanda il desiderio? Si tratta dell'assenza di qualcosa di cui eravamo originariamente in possesso o di quel vuoto strutturale che ci spinge alla continua ricerca di nuovi oggetti e nuove emozioni? E poi, che cos'è questo qualcosa che cerchiamo? E perché quando ci sembra di averlo trovato a volte ci delude? Nel volume questi interrogativi vengono affrontati a partire dal racconto di alcune storie di vita, dalle quali emerge una verità fondamentale: l'uomo è essenzialmente desiderio di infinito e, proprio per questo, può essere abbagliato dai cosiddetti "cattivi infiniti" che lo portano alla distruzione. Tuttavia, il libro si conclude con un'indicazione positiva: il vero infinito (quello "buono") esiste, è alla nostra portata ed è in grado di appagare il nostro desiderio.



Le mani in pasta: riconoscere e curare il disturbo selettivo dell'alimentazione in infanzia e prima adolescenza

Il pensiero scientifico 2018

Il libro, partendo dall'analisi della genesi precoce dei disturbi alimentari, si rivolge a educatori, pediatri e operatori della salute con l'obiettivo di aiutare i bambini e le loro famiglie nella difficile ricostruzione di un rapporto sereno con il cibo. Un'attenzione particolare viene prestata al disturbo selettivo dell'alimentazione e alle sue connessioni con eventi di vita traumatici e con l'autismo.



Mangio o non mangio? I disordini alimentari e i bambini

Mastroleo, Aurora - Pace, Pamela

Mondadori 2015

Il cibo è metafora dell'amore. Il disagio alimentare di un bambino, perfino di un lattante, cela sempre un messaggio: esprime un malessere, una richiesta di attenzione, talvolta anche solo un dubbio sul posto che il bambino occupa all'interno della famiglia. Ascoltare, osservare con attenzione consente al genitore di cogliere questo messaggio. Forti di una pluriennale esperienza sul campo, Pamela Pace e Aurora Mastroleo dimostrano che i disordini del comportamento alimentare - inappetenza, selettività, fino ai casi più estremi che sfociano nel rigetto o nell'ossessione del cibo - risalgono molto spesso alla prima infanzia. Affrontando il tema per fasce di età, le autrici accompagnano il lettore dalla vita intrauterina, che pone le basi di una relazione equilibrata con la nutrizione, per tutta l'età evolutiva e fino alla pubertà, il momento di passaggio in cui emergono le maggiori fragilità. L'adolescente tende a compensare la propria inadeguatezza, solitudine, frustrazione attraverso il rapporto con il cibo: il rifiuto o l'eccesso. Le storie di anoressia mostrano sempre che c'è stata, fin dall'infanzia, una tendenza a rispondere alla domanda d'amore con l'offerta di cibo e/o oggetti. Porsi in atteggiamento di ascolto e di dialogo nei confronti dei figli aiuta a riconoscere e tenere ben distinti il piano dei bisogni fisiologici, come la fame e la sete, e quello delle richieste affettive. La chiave, dunque, è la prevenzione.

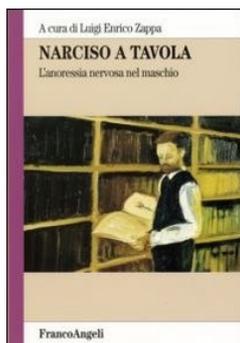


Mio figlio ha un disturbo del comportamento alimentare

Franzoni, Emilio - Sacrato, Leonardo

Giunti edu 2020

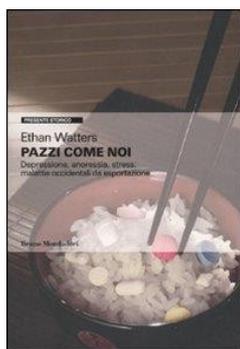
Attualmente in Italia oltre 3 milioni di persone soffrono di un Disturbo del Comportamento Alimentare (DCA), di questi circa l'89% sono adolescenti. Purtroppo, poi, negli ultimi anni, si è assistito a un progressivo abbassamento dell'età di insorgenza di tali disturbi, fino a rilevare casi di bambini di 8-9 anni. Questo libro aiuta a: Conoscere l'importanza dell'alimentazione in età evolutiva e le difficoltà alimentari lievi e passeggero; Capire quali sono i disturbi del comportamento alimentare nelle diverse fasce di età e i "campanelli d'allarme" a cui prestare attenzione, cosa fare se il proprio figlio ha un comportamento alimentare alterato e/o si sospetta abbia un DCA; Intervenire per prevenire la comparsa di un DCA e per riconoscere in tempo il disturbo e chiedere aiuto, al fine di sostenere i propri figli nell'affrontare la situazione.



Narciso a tavola : l'anoressia nervosa nel maschio

F. Angeli 2007

Questo volume raccoglie i contributi presentati al I Convegno Nazionale sull'anoressia maschile, organizzato a Monza nel gennaio del 2005, presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca con il supporto della Fondazione Maria Bianca Corno di Monza. La scarsità degli studi sull'argomento da un lato - dovuta con buona probabilità all'indice epidemiologico della malattia - e, dall'altro, l'incremento dei casi di anoressia maschile a cui si assiste in questi ultimi anni hanno indotto terapeuti e ricercatori ad interrogarsi sulle caratteristiche psicopatologiche di questo disturbo, sulla manifestazione clinica nelle sue differenze di genere, sulle possibilità di trattamento in ambito ambulatoriale, residenziale o semiresidenziale (centro diurno) e, infine, sul ruolo della famiglia e delle dinamiche relazionali in cui sono coinvolti genitori e pazienti. Da queste premesse è scaturito il dialogo tra diversi esperti di salute mentale, di cui questo volume vuole essere testimonianza. Per le sue caratteristiche, il testo si rivolge in particolare ad un pubblico di specialisti (medici, psichiatri e psicologi), ma anche a quanti si devono confrontare a vario titolo con il problema dell'anoressia nervosa maschile, nel suo manifestarsi in età evolutiva o in età adulta.



Pazzi come noi : depressioni, anoressia, stress: malattie occidentali da esportazione

Watters, Ethan

Bruno Mondadori 2010

Le giovani cinesi che rifiutano il cibo, i superstiti dello tsunami di fronte allo stress generato da un trauma che ha sconvolto le loro vite, i giapponesi suicidi per il troppo lavoro hanno qualcosa in comune: vivono e descrivono il loro disagio secondo modelli di importazione. Hanno imparato dall'Occidente a riconoscere le malattie, a dare loro un nome, di fatto a orientarle. Questo libro racconta un viaggio intorno al mondo alla scoperta di una forma fino a oggi poco indagata di colonialismo culturale, quello che esporta, accanto alle medicine, le stesse malattie; che influenza i sintomi insieme al linguaggio usato per definirli.



Perché mia figlia non mangia più? Comprendere e curare l'anoressia in adolescenza

Scoppetta, Marta

Castelvecchi 2017

«A cominciare dal titolo, Marta Scoppetta fa sue tutte le domande delle fanciulle e di chi si ostina a lottare al loro fianco, e si muove con la lucidità del medico, ma allo stesso tempo con l'umanità di chi, per prima, non smette di essere la persona che è. Una persona luminosa, ostinatamente decisa ad aiutare chi è in difficoltà, ma pronta anche a mettere in gioco i suoi dubbi, le sue impotenze. Le sue fragilità. Per dimostrare a chi scopre di averle che... pensa un po'? Ce le abbiamo tutti. E se le accettiamo possono risultare una parte integrante del prezioso, unico chiaroscuro che ognuno di noi è. Grazie anche alle illustrazioni e al tocco soave di Elisa Mene, questo libro non è solo un'indagine approfondita di uno dei più diffusi e gravi disturbi (e sintomi) della nostra complessa, violenta società. Ma è

soprattutto un invito perché le fanciulle e le loro famiglie si concentrino su quanto di meraviglioso continua a esistere e a resistere ai bordi del disturbo alimentare. Cioè sull'identità di ogni fanciulla, di ogni genitore. Dopo aver condiviso con noi tante domande, Marta Scoppetta si prende la responsabilità di lasciarci almeno due consapevolezza. La vita è la nostra sfida più impervia, ci assale e ci spaventa. Ma è a nostra disposizione per nutrirci. Lasciamola fare. Avrà sempre e comunque più fantasia di noi.» (Dalla Prefazione di Chiara Gamberale)

Quando il cibo sano diventa un'ossessione

Che cos'è l'ortoressia nervosa

Grazia Fernanda Spitoni
Serena Aureli



Carocci Faber

Quando il cibo sano diventa un'ossessione: che cos'è l'ortoressia nervosa

Spitoni, Grazia Fernanda - Aureli, Serena

Carocci Faber 2018

L'ortoressia nervosa è un'ossessione patologica per il cibo biologicamente puro che si manifesta con importanti restrizioni dietetiche, un'eccessiva preoccupazione per gli ingredienti e le tecniche utilizzate per la lavorazione del cibo, la diminuzione di relazioni sociali, l'isolamento e la malnutrizione. Nonostante il fenomeno sia diffuso a livello mondiale, non esistevano ancora testi in italiano sull'argomento. Il volume intende colmare questa lacuna descrivendo le conoscenze sinora acquisite sull'ortoressia nervosa, analizzando gli studi riconosciuti dalla comunità scientifica internazionale ed evidenziando le criticità che gravitano intorno a tale controversa scelta alimentare. Vengono trattate le basi psicologiche e sociali di questa nuova manifestazione clinica, il confronto tra l'ortoressia nervosa e altre psicopatologie e gli strumenti attualmente usati per la diagnosi. Inoltre si propone una concettualizzazione del fenomeno sia in termini psicopatologici sia come possibile risposta adattiva a stimoli ambientali.



Smetti di mangiare le tue emozioni

Huot, Isabelle - Senécal, Catherine

BUR Rizzoli 2018

Quante volte ti capita di tornare a casa dopo una giornata stressante al lavoro, e di trovare conforto in quel pacchetto di patatine che avevi nascosto, ma che riesci sempre a ritrovare? O di alzarti nel bel mezzo della notte, perché solo i cioccolatini possono consolarti da una delusione d'amore, o aiutarti a placare ansia e attacchi di panico? Ma poi i sensi di colpa ti divorano, l'ago della bilancia sale e soprattutto l'ansia e lo stress si ripresentano puntuali... "Smetti di mangiare le tue emozioni" è una guida ricca di consigli per liberarsi per sempre dalla fame nervosa, con tanti esercizi quotidiani - dallo yoga fino alla compilazione di un diario - e qualche truccetto per restare in forma (come camminare mentre si è al telefono, o lasciare l'auto in fondo al parcheggio). Isabelle e Catherine, rispettivamente nutrizionista e psicologa d'esperienza da anni attive nel campo dei disturbi dell'alimentazione e della psicologia comportamentale, ti guideranno a trasformare il tuo rapporto con il cibo e a riscoprire il piacere di mangiare. Hai una terribile voglia di cioccolato? Assaporane lentamente qualche quadretto, eviterai di ripiegare su uno yogurt magro per poi svuotare un'intera scatola di biscotti qualche ora dopo. Mangiare pochissimo fa dimagrire? Falso! Prova piuttosto a seguire la regola del 3-3-3: tre pasti e tre spuntini ogni tre ore. Un valido aiuto per imparare a gestire al meglio le emozioni ascoltando i segnali del corpo e della mente, e a trovare un equilibrio appagante per il cuore.

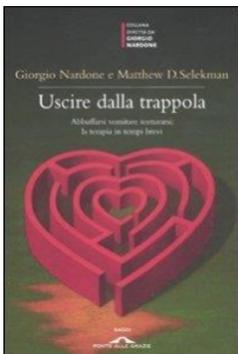


Solo ciccia e brufoli? Aiutare i ragazzi in crisi con il proprio corpo e riconoscere i campanelli d'allarme

Di_Pietro, Paola

Urrà 2013

Ragazzine a dieta per essere esili e ragazzi perennemente in palestra, o al contrario, adolescenti con chili di troppo, che solo in apparenza sembrano non curarsene, ma che in realtà, tra uno snack e l'altro, vivono la sofferenza di sentirsi orribili e goffi. Sono ragazzi che cercano se stessi in profondità e ci parlano con il corpo - con la loro attenzione o disattenzione all'estetica - delle loro scoperte. Adolescenti che si guardano per capire chi sono, nella tempesta sconvolgente degli innumerevoli cambiamenti dell'età tanto desiderati e ora così difficili da vivere. Gli adulti che fanno parte del loro mondo genitori, insegnanti, allenatori sportivi - sono coinvolti e altrettanto disorientati da questo processo di crescita. Spesso spaventati per i loro nuovi comportamenti potenzialmente rischiosi, primi fra tutti quelli per modellare il corpo, come diete e attività fisica smodate o assenti. Qual è il limite di sicurezza oltre il quale è in pericolo la salute? Come prevenire e riconoscere l'anoressia, la bulimia e gli altri disturbi del comportamento alimentare? Quando preoccuparsi per il sovrappeso o il desiderio di magrezza? Come accompagnare i ragazzi in questa loro fase di crescita e trasformazione fisica? Come intervenire quando emergono i segnali di comportamenti a rischio? Nel libro si trovano spunti per capire e suggerimenti per accompagnare figli e allievi attraverso i disagi estetici nel periodo forse più atteso, più temuto e più fertile della vita.

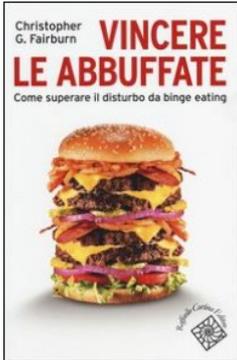


Uscire dalla trappola

Nardone, Giorgio - Selekman, Matthew D.

Ponte alle Grazie 2011

Abbuffarsi e vomitare, tagliarsi con una lametta o ustionarsi con una sigaretta, abusare di alcol e droghe: spesso dietro questi comportamenti, solo apparentemente autodistruttivi, si cela la trappola della compulsione, che da espediente sedativo e valvola di sfogo della sofferenza psichica si trasforma in piacere irrefrenabile. E da qui che è possibile dimostrare come bulimia e autolesionismo, oggi sempre più diffusi fra giovani e adolescenti, non siano categorie diagnostiche distinte, bensì due facce della stessa medaglia, e che come tali vadano trattate. Gli autori sostengono la possibilità di un intervento rapido e strategico, di un modello terapeutico costruito su misura per il paziente e in grado di ribaltare la logica perversa del disturbo. Secondo l'approccio "tecnologico" discusso in queste pagine, sono le soluzioni più efficaci, elaborate "sul campo", a definire e descrivere la patologia: in altre parole, la conoscenza deriva dal cambiamento concreto nella vita del paziente, e non da un quadro teorico o statistico che si presuppone infallibile e immutabile. Accanto all'esposizione di diversi casi clinici, viene presentato un vastissimo e fantasioso repertorio di stratagemmi terapeutici messi a punto da Matthew Selekman e Giorgio Nardone, accomunati da un percorso ventennale di ricerca e intervento che rispetta la singolarità sociale e familiare del paziente, facendo leva sui suoi talenti e sulle sue risorse, in una sintesi mai definitiva di rigore e creatività.



Vincere le abbuffate: come superare il disturbo da binge eating

Fairburn, Christopher G.

Cortina 2014

Christopher Fairburn, un'autorità riconosciuta nell'ambito dei disturbi alimentari, fornisce tutte le informazioni necessarie a comprendere i problemi di binge eating e a controllarli, che lavoriate come terapeuti o su voi stessi. Il metodo è stato sperimentato su molti pazienti negli Stati Uniti e in Gran Bretagna, e si è dimostrato valido utilizzato sia da solo sia con il sostegno esterno di un terapeuta. Il testo è un manuale di facile lettura e di grande efficacia: non è prevista per esempio una dieta rigida, che fallisce quasi sempre, ma una serie di piccoli passi per abbandonare in modo ragionevole l'abitudine di assumere cibo in modo meccanico. Linee guida chiare mostrano come superare l'impulso ad abbuffarsi, introducendo uno stile alimentare sano e regolare. Ampio risalto viene dato anche alle problematiche connesse all'immagine corporea e a strategie efficaci per sviluppare - e mantenere nel tempo - una nuova relazione con il cibo e con il corpo.
