

NON SONO PIÙ UNA BAMBINA!

Sarah Hughes

Strategie
pratiche per
sopravvivere
all'adolescenza
con tua figlia



Erickson

Come negoziare con una figlia adolescente, evitando di arrivare allo scontro?

Come si fa a porre dei limiti ed essere, al tempo stesso, comprensivi? Non sempre è facile riuscire ad affrontare il complicato periodo dell'adolescenza, né per i genitori né per la figlia, non più bambina, che lo sta vivendo in prima persona.

Rabbia, bassa autostima, rapporti conflittuali con gli adulti, con il cibo, atti di autolesionismo, ribellioni, svogliatezza, procrastinazione cronica, rischi legati al consumo di alcol, droga, sesso precoce: sono molti i fattori emotivi, fisiologici e sociali che rendono l'adolescenza una fase esistenziale molto complessa.

Questa è una guida pratica che, grazie a strategie di sopravvivenza e di mediazione, aiuta genitori, educatori, terapeuti a capire come aiutare una figlia che si scontra con le difficoltà dell'adolescenza, con beneficio per tutti e una maggiore qualità della relazione familiare.

Forse i vostri consigli sono corretti e incontestabili, ma hanno bisogno di essere formulati ed espressi in un modo più efficace perché vostra figlia li faccia propri e «sopravviva» assieme a voi alla propria adolescenza.



€ 16,50



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

<i>Introduzione</i>	7
<i>Capitolo primo</i>	
Quando vostra figlia è egoista	9
<i>Capitolo secondo</i>	
Quando vostra figlia rimanda tutto all'ultimo minuto	23
<i>Capitolo terzo</i>	
Quando vostra figlia vuole mettersi a dieta	41
<i>Capitolo quarto</i>	
Quando vostra figlia fa un dramma di ogni cosa	59
<i>Capitolo quinto</i>	
Quando vostra figlia non si stacca dal cellulare	81
<i>Capitolo sesto</i>	
Quando vostra figlia inizia ad andare alle feste	95
<i>Capitolo settimo</i>	
Quando vostra figlia non si piace esteticamente	115
<i>Capitolo ottavo</i>	
Quando vostra figlia cambia modo di vestire	133
<i>Capitolo nono</i>	
Quando vostra figlia ha un ragazzo (e temete che faccia sesso)	145

<i>Capitolo decimo</i>	
Quando vostra figlia sfugge alle responsabilità	163
<i>Capitolo undicesimo</i>	
Quando vostra figlia vuole usare i social	181
<i>Capitolo dodicesimo</i>	
Quando vostra figlia soffre di sbalzi d'umore (e forse depressione)	207
<i>Capitolo tredicesimo</i>	
Quando vostra figlia (o qualcuno che conosce) si fa del male	231
<i>Qualche spunto di riflessione per concludere</i>	247
<i>Bibliografia</i>	251

Introduzione

Da quando vostra figlia è entrata nella fase dell'adolescenza, è cambiato tutto. Fino a poco tempo fa era una preadolescente tranquilla, che amava stare in vostra compagnia e ubbidiva volentieri alle vostre richieste, mentre ora siete costretti a prometterle qualcosa in cambio perché vi degni della sua presenza e, quando siete voi a chiederle qualcosa, protesta sistematicamente. In casa non c'è più pace, si litiga continuamente: per il suo uso smodato del telefono, il disordine, la noncuranza con cui si attarda oltre il coprifuoco, per non parlare delle sue pretese egoistiche, la superficialità che mette in ogni cosa e la generale mancanza di rispetto verso chi la circonda.

Come se ciò non bastasse per mettervi a dura prova, le statistiche sulla salute mentale degli adolescenti non sono rassicuranti: diversi studi dimostrano che almeno uno su cinque soffre di problemi mentali, dunque c'è una discreta probabilità che a un certo punto vi ritroviate, di punto in bianco, alle prese con disturbi alimentari, ansia o depressione o, per non farsi mancare nulla, atti di autolesionismo.

Il mestiere di genitore non è mai stato facile, ma crescere una ragazza adolescente nel mondo di oggi è un'esperienza stres-

sante come non mai, che lascia moltissimi genitori — anche i più resilienti — in preda a un senso di abbattimento, sfinimento e confusione. Ciò che vi occorre per venirne fuori sono le strategie giuste, da eseguire correttamente, e la buona notizia è che in questo libro troverete risposta a tutti questi problemi.

Nella mia pluriennale esperienza di psicologa clinica ho lavorato con centinaia di famiglie e ragazze adolescenti: è stata l'omogeneità dei problemi che si trovano ad affrontare a motivarmi a scrivere questo libro. Vedrete che in quasi tutti i capitoli ho inserito dei casi modello per dare voce a una particolare problematica; ma anche se potreste avere l'impressione che mi riferisca a una specifica ragazza o una particolare famiglia, ogni caso rappresenta, in realtà, un esempio generico basato sul lavoro condotto con tante famiglie nel corso degli anni.

Se vostra figlia è già entrata nella fase dell'adolescenza e non sapete più che pesci prendere, fate appello a tutto l'equilibrio mentale che vi è rimasto e usate le strategie di questo libro per sistemare le cose. Se finora ve la siete cavata fin troppo facilmente e vostra figlia ha ancora dei comportamenti quasi sempre gentili e amabili, ringraziate la buona stella che vi assiste, ma non abbassate la guardia. Tutti gli adolescenti hanno bisogno di aiuto per poter diventare giovani adulti equilibrati, rispettosi e autonomi, e i consigli di questo libro vi aiuteranno a essere educatori migliori. E se manca ancora qualche anno prima che vostra figlia raggiunga questa età critica, giocate d'anticipo. Preparate il terreno per una transizione indolore, cominciando da subito ad attuare le strategie giuste. Vedrete che, una volta sventati i pericoli, quando il vostro rapporto uscirà indenne dalle turbolenze dell'adolescenza, ne sarà valsa la pena.

Allora, iniziamo!



Ogni volta che vostra figlia naviga su Internet, accende la TV o sfoglia una rivista, viene bombardata da immagini e pubblicità che le suggeriscono di mettersi a dieta. Quello delle diete è un business multimiliardario, che mette a disposizione letteralmente centinaia di regimi alimentari fra cui scegliere: paleo, vegan, low-carb, diete senza grassi, senza zuccheri, senza glutine, macrobiotiche, crudiste, la dieta 5:2... e l'elenco potrebbe proseguire a lungo. Se consideriamo quanto è potente l'industria delle diete, per molti versi non ci sorprende che la maggior parte delle ragazze stia a dieta. Ciò che invece sorprende — e preoccupa — è che venga generalmente considerato innocuo seguire una dieta durante l'adolescenza, riducendo la questione a una semplice fase momentanea. Se da anni lottate per convincere vostra figlia a mangiare meno cibo spazzatura e privilegiare frutta e verdura, potrebbe farvi piacere vedere che finalmente sceglie cibi più sani, ma se vi accorgete che comincia a mostrare un interesse per le diete dimagranti, state all'erta. Le diete possono ingannare.

Quando un'alimentazione sana non è più sana

A prima vista si direbbe che la decisione di adottare un'alimentazione più sana sia relativamente innocua, ma in realtà tutte le diete, anche le più equilibrate, incoraggiano un rapporto con il cibo che è tutt'altro che sano. E se per le diete ipocaloriche tutto sommato potrebbe essere evidente, lo è di meno per quei regimi che promettono salute e benessere, ma al tempo stesso raccomandano un approccio severo e controllato alla nutrizione, che rischia di non fare assumere agli adolescenti tutti i nutrienti di cui hanno bisogno.

Oltretutto, le motivazioni che spingono a seguire una dieta possono trasformarsi in fretta. Quello che all'inizio era un semplice desiderio di mangiare più sano o di opporsi alla crudeltà sugli animali può impercettibilmente evolversi in qualcosa di più allarmante, con il moltiplicarsi delle regole e degli obiettivi alimentari. Pensiamo, ad esempio, a una ragazza che smette di mangiare cibo spazzatura per passare a un'alimentazione più sana. Se inizialmente per sentirsi più a suo agio le basta rinunciare a patatine e cioccolato, pian piano la sua definizione di alimentazione sana potrebbe modificarsi escludendo sempre più alimenti — per esempio, pane, pasta, latticini — fino a eliminare interi gruppi alimentari dalla sua dieta. Un'alimentazione sempre più povera diventa sbilanciata, e il rischio è che si inizino a manifestare degli effetti legati non solo alla salute fisica, ma anche al benessere emotivo e mentale.

Le diete la faranno sentire a disagio con il proprio corpo

Nella stragrande maggioranza dei casi, quando una ragazza adolescente si mette a dieta — anche se rientra già in una fascia di peso sana — lo fa per dimagrire. Spera che diventare più snella

l'aiuterà ad avere una maggiore *body confidence*, a sentirsi bene con il proprio corpo, ma in realtà è molto probabile che mangiare con l'obiettivo di perdere peso finisca per crearle un disagio anziché darle sicurezza.

Non appena inizierà a seguire una dieta per perdere peso, nella filosofia alimentare di vostra figlia avverrà un cambiamento, piccolo ma significativo. Il cibo smetterà di essere il carburante necessario per vivere e diventerà uno strumento che permette di alterare l'aspetto: questo cambio di mentalità può diventare l'inizio di una pericolosa ossessione per la forma fisica e il peso. Focalizzandosi sempre di più sul suo aspetto, troverà continuamente nuove cose che non le piacciono del suo corpo, e la sicurezza che aveva comincerà a vacillare. E se da una parte il senso di vittoria che prova vedendo i primi risultati di una dieta potrebbe dare slancio alla *body confidence*, quando poi le capiterà di non riuscire a rispettarla — e a un certo punto sicuramente succederà — o quando non vedrà arrivare il rapido dimagrimento che si aspettava, se la prenderà con se stessa e criticherà aspramente non solo la sua scarsa forza di volontà, ma anche la sua forma fisica e il suo peso.

Il rapporto fra diete e disturbi alimentari

L'aspetto più preoccupante dei comportamenti alimentari fra gli adolescenti è il rapporto fra le diete e l'insorgere di disturbi alimentari. I disturbi alimentari sono patologie psicologiche complesse e tuttora non ne conosciamo del tutto l'eziologia. Grazie alle numerose ricerche che hanno cercato di indagare come e perché si sviluppano questi disturbi, sono stati identificati diversi fattori di rischio. Da una parte ci sono i rischi noti come i fattori genetici e alcuni fattori psicologici — quale la bassa autostima, il perfezionismo e l'immagine corporea negativa — ma d'altra parte

sappiamo che anche l'esposizione a certi messaggi provenienti dai media, dagli amici e dalla famiglia, che pongono un'enfasi eccessiva sull'importanza di essere magri, rappresenta un forte rischio per gli adolescenti.

Un altro dei principali fattori di rischio è la dieta. Un importante studio australiano condotto da Kenardy, Brown e Vogt nel 2001 ha dimostrato che le giovani donne che avevano provato cinque o più diete nell'arco di dodici mesi, classificate ai fini della ricerca come *frequent dieters*, avevano più probabilità di sviluppare sintomi di disturbi alimentari rispetto a chi seguiva diete sporadiche o nessuna dieta. In particolare, le *frequent dieters* esibivano una probabilità doppia di mangiare in modo incontrollato (*binge eating*) e quadrupla di cercare di svuotarsi usando lassativi e diuretici o inducendosi il vomito per gestire il peso. Inoltre avevano una probabilità quintupla di abbuffarsi e svuotarsi, e tripla di provare insoddisfazione verso il proprio peso e forma fisica. Un'ulteriore scoperta interessante di questo studio è che il rischio di disturbi alimentari nelle partecipanti mostrava una correlazione con *quando* si mettevano a dieta per la prima volta. In particolare, le giovani che avevano provato le diete prima dei 15 anni riportavano comportamenti legati a disturbi alimentari nel doppio dei casi, oltre a una probabilità di provare insoddisfazione verso il proprio peso e forma fisica superiore del 70% rispetto alle giovani che iniziavano a seguire le diete in fasi successive dell'adolescenza.

Nessuna delle adolescenti con cui lavoro ha mai avuto intenzione di sviluppare dei disturbi alimentari. Quasi sempre all'inizio stavano attente a ciò che mangiavano perché volevano sentirsi più sane o perdere una manciata di chili, ma quando la dieta ha acquistato centralità nella loro vita e l'alimentazione è diventata più restrittiva, si sono ritrovate intrappolate nelle prime fasi di un disturbo alimentare, come Alison nell'esempio seguente.

Alison era una ragazza molto estroversa, che amava stare con gli altri e non aveva mai badato troppo a ciò che mangiava. Dato

che durante l'inverno aveva preso qualche chilo, aveva deciso di fare più attività fisica e stare più attenta all'alimentazione per riuscire a tornare in forma. I suoi genitori inizialmente apprezzavano questa scelta, ma poi hanno iniziato a chiedersi se davvero il suo approccio all'alimentazione fosse sano.

All'inizio ha semplicemente smesso di mangiare cibo spazzatura, e la cosa non ci dava troppo da pensare, ma ora è diventata estremamente schizzinosa e temiamo che sia un po' ossessionata da questa storia del mangiare sano. Certi piatti che prima adorava, come il purè di patate e la pasta, adesso non li tocca più; invece vuole chips di cavolo nero, finto cuscus di cavolfiore e finti spaghetti di zucchine. Fra l'altro, in famiglia abbiamo un'alimentazione abbastanza sana — di solito a cena mangiamo dei piatti unici, o pollo e verdure — ma ora il suo concetto di cibo sano è passato a un altro livello, e ho l'impressione che mangi anche di meno.

So che forse è da pazzi lamentarci perché nostra figlia vuole mangiare troppo sano, ma sta diventando sempre più rigorosa su cosa vuole o non vuole consumare. Ha persino iniziato a mandarmi delle ricette e il programma dei pasti che le dovrei preparare! Inoltre fa molta più attività fisica. Ha sempre giocato a basket e altri sport di squadra, ma per il suo compleanno ci ha chiesto l'abbonamento alla palestra, e quasi sempre dopo la scuola va a correre.

Ho cercato di discutere con lei della sua dieta e dell'attività fisica, ma ogni volta alza gli occhi al cielo e mi dice di smetterla di preoccuparmi per niente. Forse ha ragione, in fondo non è che abbia smesso di mangiare del tutto, e non credo neanche che sia dimagrita troppo, ma non riesco a togliermi di dosso la sensazione che ci sia qualcosa che non va.

I genitori di Alison hanno ragione a preoccuparsi. Anche se la svolta salutista di Alison è iniziata in modo innocente, ora le cose stanno iniziando a cambiare e Alison mostra i primi segnali di un vero e proprio disturbo alimentare.

Quali sono i disturbi alimentari?

È ancora diffusa la credenza che i disturbi alimentari riguardino solo le persone pericolosamente sottopeso. Tuttavia, è un falso mito: anche a una ragazza dal peso sano può essere diagnosticato un disturbo alimentare.

Fra i più noti figurano probabilmente l'anoressia nervosa e la bulimia nervosa, ma negli ultimi anni è diventata sempre più diffusa la diagnosi di «altro disturbo specifico della nutrizione o dell'alimentazione» (OSFED nell'acronimo inglese). Gli adolescenti con OSFED presentano molti sintomi comuni all'anoressia o bulimia, ma non soddisfano pienamente i criteri né per l'una né per l'altra, e potrebbero anche non essere sottopeso, ma non per questo si tratta di disturbi meno gravi: come l'anoressia o la bulimia, gli OSFED sono patologie alimentari serie per cui è necessario un intervento.

Disturbi alimentari: quali sono i segnali?

I disturbi alimentari non influiscono semplicemente sul peso, ma modificano la percezione che si ha del cibo, oltre ai sentimenti e alle azioni che esso suscita, dunque è importante prestare molta attenzione a questi segnali e sintomi.

Pensieri e sentimenti disfunzionali sull'alimentazione

- Un forte desiderio di dimagrire o un'intensa paura di ingrassare.

- Timori eccessivi legati al cibo e all'alimentazione.
- Ansia riguardo ai pasti e senso di colpa dopo avere mangiato.
- Rigidità nell'etichettare i cibi come «buoni» o «cattivi».
- Preoccupazione per la forma fisica e il peso.
- Regole rigorose sull'alimentazione (ad esempio, «Devo mangiare solo quando ho fame» o «Non devo mangiare carboidrati»).
- Estrema insoddisfazione per il proprio corpo.

Segni comportamentali di un disturbo alimentare

- Pone dei limiti a ciò che mangia.
- Evita alcuni cibi o interi gruppi nutrizionali.
- Si lamenta che certi cibi le provocano disturbi della digestione (ma senza una causa fisica accertata).
- Si interessa maggiormente alla preparazione dei cibi e desidera cucinare i propri pasti.
- Adotta modelli di alimentazione rigidi (per esempio, consumare pasti e spuntini a orari specifici).
- Mostra agitazione quando non sono disponibili gli alimenti preferiti.
- Tende a mangiare da sola anziché con il resto della famiglia.
- Tende ad abbuffarsi, anche di nascosto.
- Esagera con l'attività fisica eccessiva, anche quando è malata o infortunata.
- Usa spesso la bilancia pesapersona.
- Si comporta con segretezza riguardo al cibo.

Segni fisici di un disturbo alimentare

- Dimagrimento o fluttuazioni di peso.
- Malattie più frequenti (per via del sistema immunitario indebolito).
- Giramenti di testa.

- Stanchezza e senso di letargia.
- Sbalzi dell'appetito.
- Problemi di concentrazione.
- Problemi digestivi (per esempio gonfiore).



Quando è il caso di preoccuparsi?

Non tutte le adolescenti che si mettono a dieta sviluppano un disturbo alimentare, tuttavia proprio il fatto di seguire una dieta è l'indicatore più comune dell'insorgenza di disturbi alimentari. Se vostra figlia inizia una dieta, fate attenzione alla comparsa di altri segnali fra quelli qui elencati.

- Cambiamenti improvvisi nel tipo di alimentazione (ad esempio passaggio a un regime vegetariano o vegano).
- Maggiore interesse verso i cibi «sani».
- Sui social segue account e pagine che promuovono il dimagrimento e la forma fisica.
- Consuma porzioni più piccole o salta i pasti e gli spuntini.
- Vuole mangiare da sola, isolandosi dal resto della famiglia.
- Cambiamenti di peso.
- Nervosismo e riluttanza a mangiare all'ora dei pasti.
- Si sente insicura verso il proprio corpo.
- Usa spesso la bilancia pesapersona.
- Usa app per contare le calorie.

Se riscontrate diversi segnali di questo tipo, rivolgetevi a uno specialista. Se, come i genitori di Alison, non sapete se sia davvero il caso di preoccuparsi, prendete comunque un appuntamento. Nel caso in cui il problema non sussista, l'opinione di un professionista vi tranquillizzerà, ma se davvero vostra figlia sta iniziando a mostrare i segnali di un disturbo alimentare, è fondamentale intervenire subito.

Cosa nascondono i cambiamenti improvvisi di alimentazione

Verrebbe da pensare che mangiare sano faccia bene alla salute, tuttavia imporsi regole alimentari rigide e consumare pasti con l'idea di dimagrire può creare delle problematiche difficili da sradicare in un'adolescente, che riguardano sia il rapporto con il cibo che la propria immagine corporea. Se vostra figlia si mostra interessata a uno stile di vita «sano», guardate oltre le sue scelte alimentari e sportive e cercate di capire cosa la motiva. Scoprite qual è il suo concetto di vita sana e perché ritiene importante alimentarsi meglio. Se le sue motivazioni sono legate al peso, invitatela a cambiare prospettiva, ma ricordate che non basterà dire a vostra figlia che è bella così com'è e che non ha nessun bisogno di dimagrire. Non conta quanto siate sinceri: siete pur sempre i suoi genitori. Sarà comunque portata a pensare che i vostri complimenti siano di parte, e le vostre parole cadranno nel vuoto.

Spiegate perché le diete non funzionano

Per evitare che il rapporto con il cibo sia esclusivamente orientato al dimagrimento, dovrete far capire a vostra figlia che le diete sono una perdita di tempo. Per iniziare, presentatele la teoria del *set point*. Secondo questa teoria, il corpo umano è geneticamente predisposto a mantenere un peso che oscilla all'interno di un intervallo naturale chiamato *set point*. Se ci si trova in un intervallo di peso sano, il corpo, quando occorre, mette in atto delle compensazioni in modo da mantenersi nel *set point*. Se ogni tanto si mangia un po' di più del necessario, il metabolismo automaticamente accelera per bruciare le calorie in eccesso. Allo stesso modo, se ogni tanto si mangia meno di

quanto si dovrebbe, il corpo si regola per usare le risorse in modo più efficiente ed evitare perdite di peso.

Poiché il peso di vostra figlia è predeterminato geneticamente, se si trova in una fascia di peso sana il suo corpo farà di tutto per mantenerla in questo intervallo, anche se si mette a dieta. Detto questo, quando l'alimentazione è inadeguata, il corpo riesce a compensare solo per un certo tempo. È possibile che una dieta a lungo termine le faccia perdere peso al di sotto del set point, ma le ricerche sono sempre più concordi nel suggerire che le adolescenti che seguono diete finiscono per *acquistare più peso* a lungo termine rispetto alle coetanee che non seguono diete. Nel loro studio del 2006, per esempio, Neumark-Sztainer e colleghi hanno scoperto che, fra le adolescenti a dieta, la probabilità di diventare sovrappeso nell'arco di cinque anni era quasi doppia rispetto a chi non seguiva diete.

Un'altra ricerca interessante è uno studio su larga scala condotto su gemelli da Pietiläinen e colleghi nel 2012, secondo cui il rischio di acquistare peso aumenta in base al numero di diete che si intraprendono; gli adolescenti che si erano sottoposti a più diete diverse rischiavano maggiormente di ingrassare in periodi successivi della vita rispetto a quelli che avevano provato meno diete. Oltretutto, i risultati dimostravano che, se da una parte la genetica poteva influenzare l'efficacia delle diete a lungo termine, il rapporto fra diete e aumento di peso non dipendeva solo dai geni. I gemelli identici che avevano esperienze diverse — uno sottoposto a varie diete e l'altro no — presentavano modelli di peso diversi. Chi aveva seguito diete finiva per pesare di più in età adulta rispetto al proprio gemello, a indicare che le diete di per sé sono associate a un rischio decisamente maggiore di acquistare peso, indipendentemente dalla componente genetica.

Promuovete la filosofia del «cibo come carburante»

Potete aiutare vostra figlia ad avere un rapporto sano con il cibo parlandole delle funzioni che svolgono gli alimenti nel suo corpo. Spiegatele che ha bisogno di mangiare proteine per sviluppare e riparare i tessuti, carboidrati complessi per ricevere l'energia necessaria a respirare e muoversi, e grassi per permettere di trasportare in tutto il corpo le vitamine essenziali liposolubili, come le vitamine A, D, E e K. Quando pratica sport, ricordatele di mangiare prima, in modo da avere a disposizione l'energia per dare il massimo, ma anche di fare un rifornimento alla fine per consentire al corpo di recuperare. Durante gli esami, invitatela a consumare carboidrati complessi per dare al cervello l'energia necessaria a concentrarsi e trattenere le informazioni, oltre a cibi ricchi di magnesio, come noci, banane, verdure in foglia e avocado, per favorire il rilassamento dei muscoli. Quando è stanca e giù di corda, suggeritele di mangiare agrumi, fragole, verdure in foglia e altri cibi ricchi di vitamina C per potenziare il sistema immunitario e invitatela a considerare se non possa essere stata una dieta sbilanciata ad abbassare i suoi livelli di energia.

Incoraggiate l'equilibrio e la flessibilità

Un altro modo per sviluppare in vostra figlia una certa resilienza contro i problemi legati a cibo e immagine corporea è incoraggiarla a adottare un'alimentazione bilanciata e flessibile. Invitatela a mangiare di tutto, persino il cioccolato, i dolci, gli hamburger e le patatine, ma specificando che questi cibi vanno bene ogni tanto e non a ogni pasto. Se vi accorgete che la sua alimentazione è sregolata e dovete parlargliene, non usate lo spauracchio dell'aumento di peso per scoraggiarla dal mangiare cibi ricchi di zuccheri o grassi saturi: offritele piuttosto delle

spiegazioni incentrate sulla qualità del carburante che assume. Spiegatele che il cibo è solo cibo, non è né buono né cattivo, ma come i diversi carburanti disponibili per le auto, certi alimenti costituiscono una fonte di energia migliore rispetto ad altri.

I carboidrati semplici contenuti nel cioccolato, nelle bibite e nei biscotti sono zuccheri semplici che il corpo scompone con una certa facilità per avere una carica di energia veloce e breve. Invece, i carboidrati complessi che si trovano nelle verdure, nei cereali integrali, nel pane ai cereali e in alcuni tipi di riso vengono scomposti più lentamente e offrono una fonte di energia di qualità migliore e che dura di più. Assicuratevi che capisca che usare solo i carboidrati semplici per procurarsi energia le darà un senso di pesantezza, stanchezza e letargia, mentre mangiare carboidrati complessi può aiutarla a sentirsi più energica e positiva.

Evitate di etichettare i cibi come buoni o cattivi

Fate attenzione al modo in cui vi esprimete parlando di alimentazione davanti a vostra figlia ed evitate di etichettare i cibi come buoni o cattivi, anche se solo di sfuggita. Persino i commenti come «Questa settimana cercherò di fare il bravo/la brava, questo non dovrei mangiarlo...» promuovono una filosofia alimentare nociva, incentrata sul peso, e che distrae dall'approccio orientato al cibo come carburante che vorreste farle adottare.

Offrite delle motivazioni alternative per fare attività fisica

Quando si parla di attività fisica, evitate di citarla come modo per bruciare calorie. Aiutate vostra figlia a considerare l'attività fisica come uno strumento per ridurre lo stress, migliorare

l'umore, rafforzare il sistema immunitario, diventare più forte o raggiungere degli obiettivi sportivi come partecipare a una corsa campestre o riuscire a nuotare un certo numero di vasche in piscina: qualsiasi motivazione che sia significativa per lei e non abbia a che fare con le calorie. Associare l'attività fisica alle calorie significa restare ancorati a un obiettivo di dimagrimento, con il duplice rischio che vostra figlia desideri mettersi a dieta e che ricada nella trappola di misurare il proprio valore in base al peso.

Siate voi stessi esempio di un rapporto sano con il cibo

Ciò che in fin dei conti determinerà se vostra figlia avrà un buon rapporto con il cibo sono le lezioni che imparerà osservando *voi*. Le vostre azioni saranno un esempio molto più potente delle parole, quindi non potete permettervi di predicare bene e razzolare male. State alla larga dalle diete e dai discorsi sul dimagrimento e adottate, invece, una filosofia alimentare che consideri il cibo come carburante.

Scegliete un'alimentazione bilanciata cercando di non porre troppe limitazioni. Consumate tutti i cibi, anche quelli da concedervi «ogni tanto» come cioccolato e dolci, ed evitate di rifornire il frigorifero e la dispensa con troppi prodotti senza grassi/senza zuccheri/senza glutine e simili. Non ingrasserete se una volta tanto mangerete un pezzo di cioccolato o uno yogurt intero, ma offrirete a vostra figlia delle buone basi per instaurare un rapporto sano con il cibo.

Quando non riuscite a moderarvi — il che avviene quasi senza eccezione durante le feste o le vacanze — evitate di compensare mangiando meno o facendo più attività fisica subito dopo: non solo questo comportamento non è efficace, ma promuove implicitamente una visione del cibo e dell'attività fisica orientata al peso. Alla fine vostra figlia seguirà ciò che vi vede fare, e non ciò che dite, quindi fate in modo che le vostre azioni le siano di insegnamento.

I punti importanti

- 1** Seguire una dieta durante l'adolescenza può sembrare qualcosa di innocuo e passeggero, ma non sempre la cosiddetta alimentazione sana si rivela positiva: dunque, occorre fare attenzione.
- 2** Le diete impongono regole alimentari rigide che possono portare a un'alimentazione squilibrata e inadeguata dal punto di vista nutrizionale.
- 3** Le adolescenti che seguono diete rischiano maggiormente di sviluppare problemi legati all'immagine corporea.
- 4** Non tutte le adolescenti che si mettono a dieta sviluppano disturbi alimentari, tuttavia esiste una correlazione fra le diete e il rischio di insorgenza di disturbi alimentari.
- 5** **Va bene** aiutare vostra figlia a capire che le diete sono inefficaci e, in realtà, a lungo termine fanno aumentare di peso.
- 6** **Va bene** aiutare vostra figlia a concentrarsi sulla funzione che il cibo svolge nel corpo.
- 7** **Va bene** aiutare vostra figlia a trovare motivazioni alternative per l'attività fisica, che non siano legate alla perdita di peso.
- 8** **Non va bene** etichettare i cibi come «buoni» o «cattivi».

- 9 **Va bene** incoraggiare un approccio flessibile ed equilibrato all'alimentazione.
- 10 **Va bene** porsi, come modello da seguire, una filosofia del cibo inteso come carburante per il corpo.