

LA BULIMIA



Uno dei più noti psichiatri italiani l'ha definita "il demone nascosto"; infatti, si tratta di un "male nascosto" e non una patologia conclamata. Molti adolescenti italiani ne sono affetti, in prevalenza ragazze.

CHE COS'È LA BULIMIA?



La bulimia nervosa, è un disturbo alimentare caratterizzato da episodi di "abbuffate" seguiti di solito da comportamenti compensatori. Le abbuffate consistono tipicamente nel mangiare grandi quantità di cibo, spesso ad alto contenuto calorico. Il comportamento compensatorio utilizzato più frequentemente è il vomito autoindotto,

ma possono esservi anche abuso di lassativi e di diuretici, digiuno e attività fisica eccessiva. Lo scopo di questo comportamento è “neutralizzare” l'abbuffata, tentando di alleviare il senso di colpa e di minimizzare ogni aumento di peso che si potrebbe verificare di conseguenza. Il comportamento compensatorio è distruttivo sia dal punto di vista dei danni fisici che esso arreca al soggetto bulimico, sia dal punto di vista psicologico in quanto tale comportamento aiuta a “legittimare” l'abbuffata; cioè il comportamento compensatorio, neutralizzando l'abbuffata, aumenta la probabilità che questa in futuro si verifichi di nuovo. In genere questo è fatto in segreto e può continuare per anni senza che gli altri se ne accorgano. La gamma dei comportamenti può variare molto da persona a persona. Mentre alcuni si abbuffano e ricorrono a questi comportamenti di compenso parecchie volte al giorno, altri lo fanno solo saltuariamente. Varia anche ciò che si intende per abbuffata. Per una persona l'abbuffata potrebbe equivalere a cinquemila calorie di cibi dolci, mentre per l'altra potrebbe voler dire mangiare qualsiasi cibo che non sia a basso contenuto calorico. Allo stesso modo anche il comportamento compensatorio può presentarsi sotto diverse forme.

LE CAUSE



La bulimia è legata a fattori familiari, sociali e psicologici. Essa è una patologia che mette in luce l'esistenza di un disagio interiore, che affonda le sue radici nel terreno delle relazioni intrapersonali soprattutto familiari. Il bulimico detesta l'ambiente nel quale vive e finisce poi con il detestare il proprio corpo.

COME NASCE

La bulimia comincia quasi sempre con una dieta o almeno con il desiderio di perdere peso. Il soggetto di solito ha tentato di tutto per dimagrire e allora si sente senza speranza. Pensa che se solo riuscisse a diminuire di peso, sarebbe più felice e in grado di realizzare molto di più nella propria vita. Qualche volta scopre per caso l'abbuffata e il comportamento compensatorio. Ironia della sorte, molti bulimici riferiscono di aver appreso delle tecniche compensatorie da programmi televisivi e articoli di riviste, designati per informare e avvertire il pubblico sui pericoli della bulimia o apprendono da amici l'esistenza di “questo sistema per mangiare tutto quello che si vuole e tuttavia perdere peso”. Agli inizi la bulimia sembra essere un

esperimento cui si ricorre saltuariamente come modalità per gestire il peso. Tuttavia con la pratica, la riduzione della tensione e la razionalizzazione, questa diventa in breve una compulsione usata di frequente e che rimane fuori dal controllo dell'individuo.

LA SOLUZIONE



Le soluzioni al problema, date dagli specialisti dei disturbi dell'alimentazione, sono tante e diverse fra loro. Come cristiani "nati di nuovo", conosciamo la Persona in grado di risolvere in modo definitivo e radicale il problema "bulimia". Cristo Gesù è Colui che ha la risposta a tutti gli interrogativi umani. Vogliamo, pertanto, attingere a quella fonte inesauribile, che è la Parola di Dio, per ricevere consiglio intorno al problema che stiamo considerando. Al di là di ogni falso misticismo, che ritiene il corpo la prigione dell'anima, e quindi da poter umiliare ed avvilito, e nei peggiori dei casi da mortificare e castigare, attestiamo, alla luce delle Sacre Scritture, che Dio ha un'alta considerazione del corpo dell'uomo, al punto di farne, a proposito dei rigenerati, il "Tempio dello Spirito Santo": "Non sapete che siete il tempio di Dio e che lo Spirito Santo di Dio abita in voi?" (I Corinzi 3:16).

Il piano di salvezza di Dio per l'umanità prevede, inoltre, la piena redenzione delle tre dimensioni costituenti l'uomo: lo spirito, l'anima e il corpo: "Or il Dio della pace vi santifichi egli stesso completamente, e l'intero essere vostro, lo spirito, l'anima e il corpo, sia conservato irreprensibile per la venuta del Signore nostro Gesù Cristo" (I

Tessalonicesi 5:23). Dio ci esorta a non “guastare” il nostro corpo, ormai divenuto “Tempio di Dio”: “Se uno guasta il tempio di Dio, Dio guasterà lui; perché il tempio di Dio è santo e questo tempio siete voi” (I Corinzi 3:17).

Dio, pertanto, non può approvare nessun comportamento auto – distruttivo, teso a ledere l'integrità psico – fisica dell'individuo. È facile, nei momenti bui della vita, lasciarsi andare allo scoraggiamento. Coloro che navigavano con Paolo, spaventati dal rumoreggiare delle onde a causa di quel vento impetuoso, chiamato “Euroaquilone”, non avevano toccato cibo per quattordici giorni. L'apostolo, rassicurato dalle parole di Dio, esortò tutti a prendere cibo, perché ciò avrebbe contribuito alla loro salvezza (cfr. Atti 27:33-34). Dio stesso si preoccupò di cibare Elia quando era profondamente scoraggiato. Per ben due volte l'Angelo dell'Eterno, teofania del figlio di Dio, provvide del cibo ad Elia, il quale, per la forza che quel cibo gli dette, riuscì a raggiungere Oreb, il monte di Dio (cfr. I Re 19:5-8). Nel Nuovo Testamento Gesù si interessò a soddisfare, in maniera miracolosa, la fame, spirituale prima e materiale poi, della gente che veniva ad ascoltarLo. Non vogliamo dimenticare il valore spirituale prioritario del cibo spirituale, che è la Parola di Dio, sul cibo materiale. Ma vogliamo, altresì, considerare come Dio abbia cura di ogni aspetto della vita dei Suoi figli. Egli ci vuole forti nello spirito e nel corpo, affinché pieni di vigore possiamo annunciare l'Evangelo nella virtù e nella potenza dello Spirito Santo.

BULIMIA E BELLEZZA



In un'epoca in cui l'apparire è più importante dell'essere, è interessante considerare che “Dio non guarda a ciò a cui guarda l'uomo; questi guarda all'apparenza, Dio riguarda al cuore” (I Samuele 16:7). Dio desidera che le figlie del Suo popolo posseggano quella bellezza interiore, che è il risultato della presenza del Suo Spirito in loro: “Il vostro ornamento non sia quello esteriore, che consiste nell'intrecciarsi i capelli, nel mettersi addosso gioielli d'oro e nell'indossare belle vesti, ma quello che è intimo e nascosto nel cuore, la purezza incorruttibile di uno spirito dolce e pacifico, che agli occhi di Dio è di gran valore” (I Pietro 3:3,4). È lecito, anche per le giovani credenti, aver cura del proprio aspetto fisico, magari ponendo attenzione anche alla linea; il sovrappeso, d'altro canto, danneggia l'organismo e può causare patologie cardio – vascolari (ipertensione, diabete, infarto del miocardio, ecc). Il problema sorge quando si oltrepassano i limiti; non è necessario possedere un corpo da fotomodella per essere felici e realizzate: Dio è la fonte di ogni nostra gioia; Egli ci assicura il successo in ogni nostra impresa, che è conforme alla Sua volontà per la

nostra vita.

Abbiamo inizialmente considerato come la bulimia sia una patologia che mette in luce l'esistenza di un disagio interiore, che affonda le sue radici nel terreno delle relazioni intrapersonali familiari. La società d'oggi richiede ritmi lavorativi sempre più serrati tanto da non permettere alle famiglie di instaurare un rapporto di comunicazione e di rispetto dei reciproci ruoli, fondamentali per il buon funzionamento di un sistema complesso, qual è quello familiare. Si auspica che tutto ciò non abbia luogo all'interno delle famiglie cristiane, dove deve regnare invece l'amore di Dio.

Anche per coloro che non hanno potuto beneficiare dell'amore del padre o della madre, o di entrambi i genitori, vi è una parola di speranza. Il salmista Davide poteva proclamare: "Qualora mio padre e mia madre m'abbandonino, il Signore mi accoglierà" (Salmo 27:10). Possiamo contare sull'amore eterno ed immutabile di Dio: "Anche se i monti si allontanassero e i colli fossero rimossi, l'amore mio non si allontanerà da te, né il mio patto di pace sarà rimosso" dice il Signore, che ha pietà di te" (Isaia 54:10). Egli ci accoglie tra le Sue braccia eterne ed all'ombra delle Sue ali troviamo rifugio. Colui che è "nato di nuovo", realizza giorno dopo giorno l'amore appagante di Dio, grazie al quale riesce ad amare gli altri ed anche se stesso: "Io ti celebrerò, perché sono stato fatto in modo stupendo. Meravigliose sono le tue opere, e l'anima mia lo sa molto bene" (Salmo 139:14).