

# ANORESSIA, BULIMIA E MEZZI DI COMUNICAZIONE

I siti Pro Ana e Mia

Quando un fenomeno o un fatto comincia a prendere piede tra la gente, o ad accadere si cerca sempre di dare la colpa a qualcuno o a qualcosa. Si colpevolizza perché si pensa che, conoscendo il responsabile, sia poi più facile trovare una soluzione al problema che si è verificato. Così trovato il colpevole (non sempre quello giusto) ci si sente già più sollevati, ancor prima di avere realmente risolto il problema in questione. I "colpevoli" più soggetti a dover sopportare la responsabilità di fenomeni nella società del nostro tempo sono sicuramente i mezzi di comunicazione e di informazione. Sono loro ad essere imputati come la causa di molti modi discutibili di comportarsi, di vestirsi, ecc., come pure per molti altri fenomeni ben più gravi. Come l'anoressia e la bulimia e altri diffusi disturbi del comportamento alimentare. Dal gossip alla pubblicità, dai film alle fotografie, tutto nel mondo dell'informazione parla di donne magre fino alle ossa e che per questo sono belle ed apprezzate. Le riviste, le pubblicità traboccano di foto rubate alle passerelle: il ventre piatto di Gemma Ward, le cosce spolpate di Victoria Beckham, le braccia esili di Angelina Jolie, ecc.... Donne dalle costole sporgenti e dalle guance scavate, che sorridono soddisfatte della loro magrezza, ostentata come forma di bellezza, si imprimono nella mente della gente, che le acquisisce come

## *I disturbi alimentari*

### *Le cause principali*

Le cause che portano allo sviluppo di una anoressia sono molte e differenti, ma le principali sono cause di natura biologica, sociale, psicologica a cui si sovrappongono ad un certo punto dei fattori scatenanti che portano allo sviluppo della malattia. Tra i fattori predisponenti è però importante tenere presente il fatto di crescere in una famiglia dove esiste una oggettiva difficoltà a comunicare ed esprimere le emozioni, l'appartenere ad un gruppo sociale "a rischio" per il controllo del peso (per es. ballerine, ginnaste, ecc.), il vivere in un'area di un paese occidentale dove la magrezza viene enfatizzato come un valore sociale positivo, il fatto di soffrire di un disturbo della personalità. Tra i fattori scatenanti, il più noto è sottoporsi a diete ferree, e poi c'è sicuramente la difficoltà di adattarsi ai cambiamenti e agli eventi stressanti che la vita impone e rende necessari.

modello. Allora essere magre diventa un obiettivo da raggiungere assolutamente e a qualsiasi costo per poter piacere a se stesse e, soprattutto, come accade per il modello, piacere agli altri. E la società mediatica pensa al resto: "il grasso" è sempre visto come una colpa o comunque qualcosa di estremamente negativo. Così, facilmente le persone, soprattutto le giovani donne, si sentono punte sul vivo e danno un'eccessiva importanza all'aspetto fisico ed al peso. Eccesso che a volte porta allo sviluppo di un disturbo del comportamento alimentare. Disturbi diffusi ormai quasi dappertutto nel mondo, in questa nostra era di TV planetarie, di Internet e di globalizzazione. Internet, soprattutto, è molto importante per questa diffusione globale dell'anoressia e della bulimia per la libertà di espressione che offre. Blog, forum, ecc...danno l'opportunità a tutti gli utenti di esprimere nella più completa libertà ciò che pensano e ciò che vogliono. Così unendo questi due fattori, di conformazione a certi modelli estetici e di assoluta libertà di opinione, sono nati i siti Pro Ana (cioè a favore dell'anoressia), l'emblema dello spregio per una malattia che fa morire, ma che su Internet diventa invece promessa di perfezione per migliaia di ragazze accomunate da quell'identico obiettivo: diventare magre «oltre le



ossa», come implorano loro stesse nei centinaia di siti e blog che si sono venuti a creare. Un motto latino tatuato sulla pelle della Jolie e riprodotto sui blog inneggianti alla magrezza è diventato l'invito ad entrare e prendere parte a questi blog: «quod me nutrit me destruit» (ciò che mi nutre mi distrugge). Si accede così, accompagnati dalla famosa frase, nell'impero della magrezza senza limiti, nel regno di Ana, com'è chiamata dalle teenager la guerra contro il cibo, la dea potente, capace di radunare schiere di adepti. In questi siti colorati di rosa, dove svolazzano libellule ed efebi, le più esperte si offrono di iniziare le principianti. La malattia è una mistica con tanto di credo e comandamenti. Basta digitare qualche parola chiave sul Web per entrare in un labirinto di blog collegati, in cui si parla solo di calorie e controllo della fame, parola bandita come inammissibile. Mangiare è la peggiore delle eventualità, la sconfitta suprema. Per enfatizzare ancora di più la magrezza e dimostrare che è possibile raggiungerla le immagini sono fondamentali.



Per questo ci sono le *thinspiration* (cioè ispirazione per essere magre), foto di modelle, alcune ritoccate per esasperare

l'assenza di carne, in cui la magrezza delle protagoniste è la prima cosa che si nota, prima di accorgersi della bellezza (sempre se in queste donne ne è rimasta una pallida presenza), che le ragazze prendono a modello e a sostegno quando non riescono più ad andare avanti con le loro diete o, per meglio dire, con i loro forzati digiuni. Per questo le seguaci della filosofia Ana sono organizzate: trucchi per ingannare i genitori, calcolo delle calorie e due ore di esercizi fisici ogni giorno, sono i consigli e gli obblighi che vengono proposti nei siti. E ancora: suggerimenti per vomitare (si consigliano sciroppi da lavanda gastrica), istruzioni all'uso dei lassativi, idee crudeli per distrarsi dal pensiero del cibo, terribile nemico di ogni adepta.

Oltre ai siti Ana o Mia (sta per bulimia) esistono decine di forum esclusivi, per chi ne condivide i principi. Dopo aver chiesto la password al gestore della community, si può discutere liberamente e senza peli sulla lingua di ciò che si vuole e come si vuole. In questi forum sintomi quali la scomparsa

delle mestruazioni sono accolti come un trionfo, non come il segno che si perde peso oltre ogni limite concesso al corpo umano. Essere una Ana oppure una Mia è stabilito attraverso regolamenti, segni, codici particolari, che contraddistinguono la Mia come fase transitoria, come inizializzazione per essere una Ana a tutti gli effetti. Questa distinzione è fatta anche attraverso un braccialetto, rosso per le Ana e blu per le Mia. Si ordina online e arriva a casa, privacy garantita. Indossarlo corrisponde a sentirsi realmente parte integrante di una setta.

Naturalmente le ragazze sono furbe e non permettono a tutti l'accesso nei forum specializzati per Ana e Mia, ma solo a coloro che si dimostrano realmente interessate e a cui verranno insegnati i comandamenti, il loro credo, proprio come se si fossero convertite ad una religione. Per questo motivo i siti sono tenuti segreti e blindati dal webmaster. Ma blindati o meno, gli spazi web di questo tipo sono sempre di più. Forse per moda, una moda che in Italia è scoppiata nel 2003, importata dagli Usa dove solo nell'ultimo anno e mezzo sono stati cancellati centinaia di siti del genere. Ma per ogni sito che viene oscurato, un altro ne nasce in poco tempo.

I portali pro Ana e Mia, illegali perché contrari alla tutela della salute, sono censurati anche in Italia. Migliaia di adolescenti (ma anche ragazze più grandi) partecipano alle chat a tema, e dopo la forte retata della Polizia postale qualche anno fa le ragazzine si sono fatte furbe eliminando parole compromettenti (come ana, magrissima, ossa) sostituendole con altre meno esplicite. Chi li gestisce è consapevole che questi siti potrebbero configurarsi come illegali, contrari alla legge, punibili per il reato di istigazione all'autolesionismo. E perciò fa di tutto per nascondere e depistare.

Per fortuna, contrariamente a costoro che istigano, altri si sono mossi a creare movimenti e associazioni per cercare di prevenire o curare. Anche in Italia ne abbiamo qualcuno: l'Aba (associazione per lo studio e la ricerca sull'anoressia ed altri disturbi alimentari), l'Anad (Associazione Nazionale per l'Anoressia Nervosa e i Disturbi Associati). Ma anche il Comitato nazionale di garanzia Internet e minori ha avuto giustamente qualcosa da ridire sull'enorme diffusione di siti pro Ana e Mia. E ci si è



messi in moto per cercare di combattere al più presto il fenomeno, sempre più fuori controllo.

Anche i governi, resosi conto che tutto questo era stato causato dai mezzi di comunicazioni, prime tra tutti la TV e le passerelle, hanno preso dei provvedimenti: per esempio la Spagna ha stabilito una norma per l'indice di massa corporea in passerella che non dovrà essere inferiore a 18 e la messa al bando di modelle troppo magre per cercare di dare meno adito al fenomeno.

I loro 10 comandamenti:

- Non essere magri vuol dire non essere attraenti.
- Essere magri è molto più importante che essere sani.
- Devi comprare vestiti,tagliare i capelli,prendere lassativi e morire di fame, fare qualsiasi cosa per sembrare più magro.
- Non devi mangiare senza sentirti in colpa.
- Non devi mangiare cibo ingrassante senza auto punirti dopo.
- Devi contare le calorie e restringerne l'assunzione.
- Quello che dice la bilancia è la cosa più importante.
- Perdere peso è bene,prendere peso è male.
- Non puoi mai essere troppo magra.
- Essere magro e non mangiare sono simboli di vera forza di volontà e successo.

Nel loro Credo echeggiano frasi terribili, che fanno capire quanto sia importante il peso nella loro vita, come "Credo nella bilancia come unico indicatore di successi e fallimenti."