

Lettera ai genitori

Caro genitore, crescere un adolescente è difficile nel migliore dei casi, ma quando gli viene diagnosticato un disturbo dell'alimentazione, si viene immersi in un mondo che genera paura e confusione allo stesso tempo. I disturbi dell'alimentazione hanno un profondo impatto sul benessere fisico, psicologico e sociale di un adolescente. I loro effetti possono essere gravi e di lunga durata, quindi, è essenziale che vengano trattati precocemente ed efficacemente. Sfortunatamente, i disturbi dell'alimentazione sono così complessi che la maggior parte dei medici generici (medici di famiglia, psichiatri/psicologi e dietologi) non sono in grado di curare tua figlia o tuo figlio o di fornirti consigli adeguati, il che rende difficile per te ricevere l'aiuto di cui necessiti. Tuttavia, se hai preso questo libro, stai certo che sei già sulla strada giusta: c'è speranza!

Infatti, questo libro descrive uno dei trattamenti più efficaci per i disturbi dell'alimentazione, chiamato terapia cognitivo comportamentale migliorata (CBT-E). È stato scritto per te, genitore di un adolescente con un disturbo dell'alimentazione, per aiutarti a capire cosa sta passando e cosa puoi fare per aiutarlo. Il trattamento potrebbe essere quello a cui tuo figlio è stato subito indirizzato, oppure potresti trovarti nella situazione di valutare altre opzioni dopo che un'altra forma di trattamento non ha prodotto alcun miglioramento. In ogni caso, questo libro è stato ideato per fornirti le informazioni di cui hai bisogno per comprendere i disturbi dell'alimentazione e il percorso CBT-E di tuo figlio e suggerirti modalità costruttive con cui puoi aiutarlo a guarire.

Dopo una breve introduzione sotto forma di questa lettera, il libro è diviso in due parti. La Parte 1 presenta le informazioni più aggiornate che abbiamo sui disturbi dell'alimentazione, mentre la Parte 2 contiene una panoramica completa della CBT-E e delle strategie pratiche su cui si basa per aiutare gli adolescenti a superare il loro disturbo dell'alimentazione. Se hai un figlio con un disturbo

dell'alimentazione potresti essere tentato di andare direttamente alla Parte 2 del libro, ma questo sarebbe un errore. Ti consigliamo vivamente di leggere prima la Parte 1 (Capitoli da 1 a 5), in modo da comprendere appieno il problema che tuo figlio sta affrontando e il suo funzionamento. Questa comprensione è essenziale per supportare tuo figlio in modo efficace nel suo percorso di guarigione e poter essere d'aiuto piuttosto che ostacolare i suoi sforzi per cambiare. La seconda parte presenta anche un capitolo che descrive come sostenere tuo figlio quando il trattamento viene erogato a distanza.

La CBT-E differisce da altre forme di trattamento offerte agli adolescenti con un disturbo dell'alimentazione (con alcuni dei quali potresti anche avere familiarità), in quanto cerca di ingaggiarli nel cambiamento, piuttosto che imporre loro il cambiamento. Si basa sull'osservazione che le persone che soffrono di diversi disturbi dell'alimentazione (anoressia nervosa, bulimia nervosa, disturbo da binge-eating o condizioni simili) mostrano tutti modalità di pensiero e di comportamento simili¹ e hanno buone possibilità di superare il problema se riescono ad imparare a pensare e comportarsi in modo più salutare. Si chiama terapia cognitivo comportamentale perché agisce sui processi cognitivi di una persona, vale a dire il modo in cui pensa, e la incoraggia a modificare i propri comportamenti disfunzionali o non salutari. "Migliorata" significa semplicemente che è stata migliorata grazie a molti anni di ricerca scientifica dedicata.

La CBT-E è stata inizialmente sviluppata per adulti con disturbi dell'alimentazione, ma successivamente è stata adattata per gli adolescenti. Molti studi clinici rigorosi hanno dimostrato che la CBT-E è una delle forme di trattamento più efficaci per tutti i tipi di disturbi dell'alimentazione, e oggi, è raccomandata per gli adolescenti dalle principali linee guida internazionali come alternativa al trattamento basato sulla famiglia (FBT)². Infatti, la ricerca scientifica ad oggi disponibile, indica che circa due terzi dei pazienti adolescenti che completano il trattamento stanno bene e continuano a star bene dopo la CBT-E.

La CBT-E ha molte caratteristiche che la rendono adatta ai pazienti adolescenti con disturbi dell'alimentazione. È facile da capire e flessibile, nel senso che può essere adattata a ogni singolo paziente, ma soprattutto pone molta enfasi sul miglioramento della loro percezione generale di controllo. Questo è molto apprezzato dagli adolescenti che si trovano in diversi stadi di sviluppo fisico e psicologico,

¹ Questo è noto come "approccio transdiagnostico", che ha lo scopo di interrompere quelli che gli specialisti chiamano "meccanismi di mantenimento", vale a dire i processi mentali che "consolidano" modalità di pensiero e di comportamento disfunzionali nelle persone con un disturbo dell'alimentazione, rendendo estremamente difficile per loro cambiare.

² Nota anche come Maudsley Family Therapy

per i quali l'autonomia e l'indipendenza sono obiettivi estremamente importanti e (come sicuramente saprai) hanno maggiori probabilità di rispondere meglio quando gli viene chiesto di decidere da soli rispetto a quando gli viene detto cosa fare. Anche se tua figlia o tuo figlio adolescente saranno "alla guida" del loro trattamento, il tuo supporto e la tua assistenza saranno inestimabili, a condizione che vengano forniti secondo le indicazioni specificate nella seconda parte di questo libro.

È nostra speranza che questo libro ti fornisca conoscenze utili per aiutare tuo figlio a superare il suo disturbo dell'alimentazione e auguriamo ad entrambi buona fortuna per il vostro percorso.

Riccardo & Carine