

Comunicazioni del Presidente

Care Amiche e cari Amici,

la pandemia – con le ricadute sfavorevoli che hanno riguardato soprattutto i giovani – ha determinato un aggravamento della situazione per l'Anoressia. Secondo i dati recenti dell'Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica vi è stato un abbassamento dell'età di esordio ai 13-16 anni, con aumento del 30% sia dell'incidenza (nuovi casi) sia del rischio di ricadute e (anche per la forzata riduzione delle possibilità assistenziali) di aggravamento e di morte (nel mese di settembre vi è stata un'impressionante serie di sei decessi in una settimana). Il problema continua ad interessare soprattutto le ragazze, anche se la quota di adolescenti maschi è in aumento. Sono sempre più necessari sia la prevenzione e l'intercettazione (diagnosi precoce a partire dai primi sintomi per interventi tempestivi) sia un potenziamento delle strutture dedicate all'assistenza e alle cure. Fortunatamente la rinnovata attenzione ha portato ad alcune importanti iniziative: sta per concludersi presso la 4° Commissione della Regione Piemonte la discussione su due proposte di legge (la 148 e la 149) volte al potenziamento delle strutture assistenziali di 2° e 3° livello e al sostegno dei pazienti e delle loro famiglie. Di rilievo anche la fondazione in primavera di un'ulteriore Associazione di famigliari, lo "Specchio ritrovato", che sta svolgendo un ottimo lavoro di raccordo con le Istituzioni.

Per quanto riguarda la nostra Associazione, la pandemia ha sostanzialmente bloccato le campagne sui rischi della carenza nutrizionale condotte con il prezioso sostegno dell'Ufficio Scolastico Regionale (USR): la *"Campagna di sensibilizzazione e Concorso sulla prevenzione dell'Osteoporosi e i rischi dell'Anoressia"* attuata a partire dal 2015 nelle Scuole Superiori in collaborazione con il Rotary e la *"Campagna di sensibilizzazione sui rischi della carenza nutrizionale e energetica nello sport"* avviata con molto impegno nel 2019 di concerto con il CONI e la SUISM. Il fine era diffondere tra i ragazzi una cultura di maggior attenzione alle esigenze del proprio organismo, nel tentativo di contrastare la sotto-cultura dell'ipersnellezza che, pur non essendone la causa, è un fattore favorente l'Anoressia (come suggerito dalla prevalenza nelle giovani donne che, per attività professionali o sportive, vi sono più esposte). Ciò in coerenza con quanto concluso nel documento su *"Attività fisico-sportiva e disturbi della nutrizione e alimentazione"*, *Quaderno del Ministero della Salute*, settembre 2017: *"I programmi di promozione ed educazione alla salute, proposti in ambito scolastico e non solo..., sono il metodo migliore per prevenire i disturbi dell'alimentazione e i disordini alimentari negli atleti e nella popolazione generale, programmi incentrati sull'empowerment e le life skills individuali, rivolti ad aumentare le capacità e competenze personali di responsabilizzazione rispetto al proprio benessere"*.

Al fine di mantenere viva l'attenzione sull'argomento, lo scorso anno, grazie al sostegno dell'USR abbiamo evidenziato alle Scuole Superiori la disponibilità come strumento didattico dell'importante raccolta di materiale scientifico e di video (compresi quelli sull'ambito sportivo, di grande interesse per i ragazzi) presente nel nostro sito.

Per l'anno scolastico 2021-2022 conteremmo di contribuire ancora all'attenzione sull'argomento, come minimo facendo pervenire, grazie al sostegno dell'USR, ai Dirigenti, ai Responsabili per la

Associazione Pr.A.To. – Prevenzione Anoressia Torino

Presidente onorario Evelina Christillin; **Presidente** Carlo Campagnoli; **Vice presidenti** Anna Peloso e Roberto Rigardetto; **Comitato scientifico: Presidente onorario** GianGiacomo Rovera, **Responsabili** Secondo Fassino e Benedetto Vitiello; **Segretario generale**: M.Simona Sacco; **Tesoriere**: Anna Rosa Opezzo; **Consiglieri**: Paolo Emilio Ferreri, Maria Gioia, Laura Lesca, Wanda Pandoli, Clementina Peris, M.Cristina Zandano, Paola Zunino;

Revisori dei Conti: Gabriella Pantaleo, Laura Aldrovandi, Lionello Jona.

Corrispondenza: prof. Carlo Campagnoli, v. Principe Amedeo 12, 10123 Torino - carlo.campagnoli@clinfornaca.it
e-mail: prevenzioneanoressia.to@gmail.com; **sito**: www.prevenzioneanoressia.org

Salute e ai Docenti di scienze motorie (non solo delle Scuole Superiori ma anche delle Scuole Medie, visto l'abbassamento dell'età di insorgenza) il documento seguente, che non solo rimanda al sito, ma fornisce di per sé succinte informazioni, utili a favorire l'intercettazione delle situazioni di rischio:

RISCHI DERIVANTI DALLA CARENZA NUTRIZIONALE

NELLE RAGAZZE: - **Astenia e calo della "performance"** (se sportive). - **Conseguenze a livello mentale:** sbalzi di umore e depressione, cali di attenzione e di concentrazione, diminuzione delle performances intellettuali, aumento della insicurezza e dell'ansia, irritabilità. - **Mancanza del flusso mestruale** (amenorrea). - **Riduzione** (transitoria) **della fertilità.** - **Problemi per le ossa** sino all'osteoporosi, con aumento delle fratture già in anni giovanili; - **"triade delle atlete"** (carenza nutrizionale, amenorrea, osteoporosi); - soprattutto nelle forme di **anoressia**; - nelle **adolescenti** può essere penalizzata la crescita staturale, perdendo comunque gli anni più favorevoli per la strutturazione ossea. - **Conseguenze cardiocircolatorie:** alterazioni del ritmo cardiaco e della pressione arteriosa; disfunzione endoteliale.

- **È indispensabile**, sia per le ossa sia per contrastare i potenziali problemi cardiocircolatori e mentali (e ridurre il rischio di anoressia prevenendone la cronicizzazione e le deleterie conseguenze, tra cui una mortalità almeno 10 volte superiore rispetto alle pari età), **il sollecito recupero di una adeguata nutrizione.** NB: alcune terapie ormonali, pur ridando le mestruazioni, non favoriscono le ossa nelle giovanissime.

NEI MASCHI: - **Astenia e calo della "performance".** - **Conseguenze a livello mentale.** - **Ridotta funzione testicolare.** - **Possibile** (transitoria) **riduzione della fertilità.** - **Ridotta mineralizzazione ossea** (analogie con la "triade delle atlete"). - **Alterazioni cardiocircolatorie.**

BADARE A: - **Perdita di peso e/o netto sottopeso:** per i più di 18 anni, Indice di Massa Corporea (BMI) inferiore a 18,5. - [Assenza del flusso mestruale per più di 3 mesi]. - **Pregresse fratture:** da carico e da stress; da possibile osteoporosi: polso, vertebre, femore. - **Alterazioni del ritmo cardiaco:** - meno di 50 pulsazioni al minuto da sdraiati; - aumento di più di 20 pulsazioni nell'alzarsi in piedi*; - aritmie*. - **Alterazioni della pressione arteriosa:** - massima inferiore a 90 mm Hg da sdraiati; - abbassamento ulteriore di 10-20 mm* nell'alzarsi in piedi; - giramenti di testa*.

PROVVEDIMENTI: - **Consultare urgentemente il medico nelle situazioni di rischio cardiocircolatorio*.**

- **Alimentazione più ricca** soprattutto in carboidrati complessi (cereali integrali, pasta di grano duro) e in proteine. - **Eventuale appoggio psicologico e/o nutrizionistico.**

PER APPROFONDIMENTI (articoli; bibliografia; diapositive; video, anche prodotti dalle Scuole): consultare il **SITO** www.prevenzioneanoressia.org (progetto Scuola e progetto Sport).

Con la speranza che, con il progressivo miglioramento della situazione, la nostra Associazione, con il nuovo Consiglio Direttivo, possa riprendere attività di diretto contatto con le Scuole e con quanti sono coinvolti nella intercettazione e prevenzione dell'Anoressia.

Rinnovo i ringraziamenti per il vostro impegno

Il Presidente
Carlo Campagnoli

Associazione Pr.A.To. – Prevenzione Anoressia Torino

Presidente onorario Evelina Christillin; **Presidente** Carlo Campagnoli; **Vice presidenti** Anna Peloso e Roberto Rigardetto; **Comitato scientifico:** **Presidente onorario** GianGiacomo Rovera, **Responsabili** Secondo Fassino e Benedetto Vitiello; **Segretario generale:** M.Simona Sacco; **Tesoriere:** Anna Rosa Opezzo; **Consiglieri:** Paolo Emilio Ferreri, Maria Gioia, Laura Lesca, Wanda Pandoli, Clementina Peris, M.Cristina Zandano, Paola Zunino;

Revisori dei Conti: Gabriella Pantaleo, Laura Aldrovandi, Lionello Jona.

Corrispondenza: prof. Carlo Campagnoli, v. Principe Amedeo 12, 10123 Torino - carlo.campagnoli@clinfornaca.it
e-mail: prevenzioneanoressia.to@gmail.com; **sito:** www.prevenzioneanoressia.org

Associazione Pr.A.To. – Prevenzione Anoressia Torino

Presidente onorario Evelina Christillin; **Presidente** Carlo Campagnoli; **Vice presidenti** Anna Peloso e Roberto Rigardetto; **Comitato scientifico: Presidente onorario** GianGiacomo Rovera, **Responsabili** Secondo Fassino e Benedetto Vitiello; **Segretario generale**: M.Simona Sacco; **Tesoriere**: Anna Rosa Opezzo; **Consiglieri**: Paolo Emilio Ferreri, Maria Gioia, Laura Lesca, Wanda Pandoli, Clementina Peris, M.Cristina Zandano, Paola Zunino;

Revisori dei Conti: Gabriella Pantaleo, Laura Aldrovandi, Lionello Jona.

Corrispondenza: prof. Carlo Campagnoli, v. Principe Amedeo 12, 10123 Torino - carlo.campagnoli@clinfornaca.it
e-mail: prevenzioneanoressia.to@gmail.com; **sito**: www.prevenzioneanoressia.org