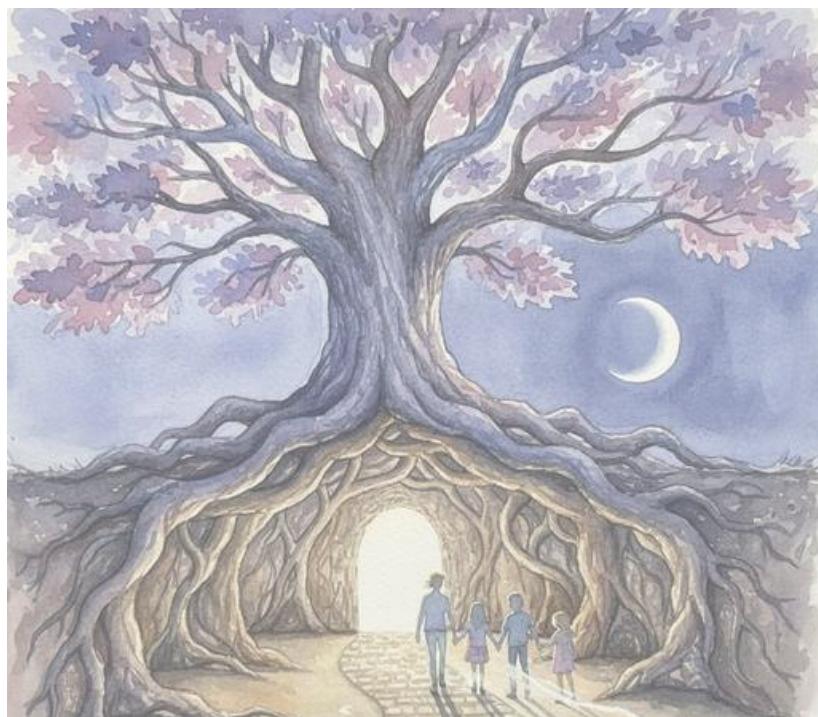


IL SENSO DEL PASTO

Suggerimenti di supporto al pasto



*“La pioggia si fermerà, la notte finirà,
il dolore svanirà, la speranza non è mai così persa
da non poter essere trovata”*

(Ernest Hemingway)

Introduzione

Il pasto, per molte famiglie, è un momento importante di condivisione e di vita insieme. Quando però emergono **disarmonie alimentari**, questo tempo può caricarsi di preoccupazioni, ansia e incomprensioni.

Mangiare insieme non significa solo nutrirsi, ma anche comunicare, stare in relazione, riconoscersi. Per questo, quando i figli incontrano difficoltà con l'alimentazione, anche i genitori ne sono coinvolti: non come spettatori, ma come **parte attiva del percorso** di cura.

Questo opuscolo nasce per offrire **indicazioni pratiche e di senso**, pensate per accompagnare i genitori nel rapporto quotidiano con i propri figli a tavola. L'obiettivo è favorire un clima di calma, coerenza e vicinanza, così che il pasto possa gradualmente ritrovare il suo valore più autentico, un momento di relazione e di vita condivisa.

Pianificazione del pasto

Il pasto inizia molto prima di sedersi a tavola. Una buona organizzazione riduce l'ansia e offre ai figli un senso di stabilità:

- **Stabilire orari regolari** aiuta a creare una cornice prevedibile.
- **Decidere i menù in anticipo**, in accordo con i curanti e, quando possibile, condividendoli con i figli, limita trattative e contrasti dell'ultimo momento.
- **Evitare discussioni sul “cosa” e sul “quanto” durante il pasto**: sono decisioni che vanno prese prima, in un clima più tranquillo.

Decidiamo insieme
il menù.



Pianificare insieme rende il pasto prevedibile e più disteso e rassicurante.

Preparazione del pasto

La fase della preparazione può diventare carica di tensioni, soprattutto se i figli cercano di controllare quantità, ingredienti o modalità di cottura.

In alcune fasi è utile che siano i genitori a occuparsi della cucina, per ridurre i conflitti. Con il tempo, quando la situazione lo permette, i figli possono essere reinseriti gradualmente con piccoli compiti.



Seguire le indicazioni concordate aiuta a mantenere coerenza e dà ai figli la sensazione che ci sia una guida affidabile. La precisione, in questo caso, non è rigidità ma un modo per costruire fiducia.

Il momento del pasto

Per i figli in conflitto con il cibo, questo è spesso il momento di maggiore fatica. L'ansia può manifestarsi in modi diversi: lentezza, rifiuto, richieste continue o silenzi.

Il ruolo dei genitori non è convincere o forzare, ma **restare presenti con calma e fermezza non coercitiva**. Ricordiamo che **l'insistenza genera resistenza**; ciò che aiuta davvero è un atteggiamento costante, sereno e comprensivo.

Non trasformare il pasto in una battaglia, ma renderlo uno spazio in cui i figli possano sentirsi accompagnati.

- **Cosa favorire:** parole brevi, chiare e incoraggianti; un clima disteso, senza discorsi pesanti; la vicinanza emotiva, anche nel silenzio.
- **Cosa evitare:** commenti sulle quantità di cibo; giudizi sul corpo; attribuzioni di colpa; riduzioni a capricci o mancanza di volontà.

Dopo il pasto

Il dopo pasto può essere difficile quanto il pasto stesso. I figli possono provare sensazioni di colpa, pesantezza o agitazione, e talvolta cercare di alzarsi subito da tavola per andare in bagno.

In questi momenti non serve controllare o discutere, ma restare presenti e contenere la fatica. Anche il silenzio, se accompagnato da una presenza calma, può trasmettere sostegno. Piccole attività condivise possono aiutare ad alleggerire la tensione (es: fare insieme un gioco, guardare un film, disegnare ecc.).

Bene, adesso
facciamo
qualcosa insieme.

DOPO IL PASTO



Scegli tu
il film!

È bello
sentirsi
supportata.



Prendersi cura di sé

Accompagnare i figli nel percorso di cura richiede energia. I genitori per sostenerli hanno bisogno di prendersi cura anche di sé.

Trovare spazi di respiro, condividere la fatica con altri adulti, affidarsi ai curanti non significa trascurare i figli, ma garantire loro una presenza più serena ed equilibrata. Non servono genitori perfetti, ma genitori che provano, passo dopo passo, a fare del loro meglio.

**Prendersi cura di noi
è parte della cura per
lui/lei.**

**Ho bisogno anche io
di aiuto.**



Conclusione

Ogni pasto custodisce una dimensione relazionale: non riguarda soltanto il cibo, ma il modo in cui si sta insieme, ci si ascolta e ci si sostiene.

In presenza di disordini alimentari, questo momento può diventare faticoso, ma resta anche un'occasione preziosa per coltivare fiducia e vicinanza. Non è la perfezione che sostiene il percorso, ma la continuità e la capacità di restare accanto.



Il momento del pasto non è una prova, ma un incontro. Sostenere non significa controllare, ma restare presenti e affidabili.

Nel momento del pasto, la cura passa anche attraverso il linguaggio: semplice, chiaro e capace di accogliere la paura.

Cosa evitare durante il pasto



Ricatto / Minaccia
(es. pressione, ultimatum)



Svalutazione
(es, minimizzare la paura)



Senso di colpa
(es, «fai soffrire tutti»)



Commenti sul corpo
(es. peso, forma, aspetto)



Giudizi sulla quantità
(es. «hai mangiato troppo / troppo poco»)



Giudizio sul cibo
(es. «com'è possibile che non ti piaccia?»)

Esempi di frasi da evitare (**✗**), perché sono dannose (**⚠**) e quali alternative costruttive (**✓**):

✗ “Se non finisci tutto, non possiamo andare avanti con la terapia/non uscirai”.

⚠ Trasforma il cibo in una merce di scambio o un ricatto. Aumenta la resistenza e l'ansia da prestazione.

✓ “So che è difficile, ma l'obiettivo ora è finire quello che c'è nel piatto”

(Focus sul supporto presente, non sul futuro).

✗ “Ma non è niente! E’ solo una mela, non fare storie per così poco”.

⚠ Minimizza la sofferenza e l’ansia che il cibo provoca (che per un figlio è reale e intensa).

✓ “Capisco che in questo momento il cibo ti faccia paura. Riconosco la tua paura” (riconoscimento e validazione).

✗ “Se solo tu mangiassi, faresti stare bene anche me/tutta la famiglia”.

⚠ Incolpa per il disagio altrui. Il senso di colpa non motiva il recupero, ma l’isolamento.

✓ “Ci preoccupiamo per te e per la tua salute. Affrontare questo piatto è il passo che fai oggi per stare meglio” (focus sulla salute).

✗ “Guarda come stai bene ora che hai messo su un pò di peso”.

⚠ Sposta l’attenzione sul corpo e sull’aspetto esteriore, alimentando l’ossessione per il peso e la forma.

✓ “Sei molto più energica oggi”. Concentrarsi solo sul comportamento e sulla salute.

✗ “Non è abbastanza, ne devi mangiare di più/ Hai mangiato davvero tanto, brava!”

⚠ Introduce un giudizio sulla quantità e rafforza il pensiero dicotomico (tutto o niente) sul cibo.

✓ “Stai seguendo il piano del nutrizionista, questo è un successo per oggi”(focus sull’adesione al piano, non al volume).

✗ “Perché non mangi, non capisci che ti stai facendo del male?”

⚠ Sono domande a cui non si può rispondere (la logica è oscurata dal rapporto conflittuale con il cibo) e sono percepite come un attacco.

✓ Affermazioni brevi e chiare: “E’ l’ora del pasto.

Dobbiamo finire” (linguaggio di supporto e cooperazione, non interrogatorio).

✗ “Se mangi questo boccone, ti lascio il telefono per un’ora”.

⚠ Come la pressione trasforma il pasto in una lotta di potere e nega l’obiettivo primario di normalizzare il mangiare.

✓ Nessuna negoziazione. Il pasto è un momento non negoziabile del trattamento.

✗ “Questo cibo è così buono, come fai a non mangiarlo?”.

⚠ Ignora la fobia che le disarmonie alimentari creano nei confronti di quel cibo specifico.

✓ “Questo cibo è caldo/fresco/salato”. Commentare in modo neutrale e generico l’argomento del cibo.

Il pasto, anche quando diventa terreno di scontro, può tornare ad essere, poco a poco, **uno spazio di incontro e di relazioni** che nutrono.



CENTRO PER I DISTURBI ALIMENTARI – CDCA PIARIO
VIA GROPPINO 5, PIARIO (BG) TEL. 035/3066404
Email: cda.piario@asst-bergamoest.it

Scopri il servizio

