Bulimia alimentare e promiscuità sessuale: che cosa le unisce

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Sono molto preoccupata per mia figlia, 18 anni: ha un cattivo rapporto con il cibo e una vita sentimentale «disinvolta», come dice lei. Secondo me le due cose sono collegate. Lei nega, dicendo che è maggiorenne, che tutte le sue amiche sono come lei e che io non capisco niente. Lei può dirmi se rapporto con il cibo e rapporto il sesso sono legati fra loro e, soprattutto, quali rischi corre mia figlia con questa disinvoltura sessuale così di moda?" .
Valeria B. (Milano)

Gentile signora, comprendo bene la sua motivata preoccupazione. Sì, i disturbi del comportamento alimentare, soprattutto di tipo bulimico, possono associarsi a una aumentata vulnerabilità a comportamenti bulimici anche sul fronte sessuale. Non è una regola rigida, ma certamente questo binomio comportamentale merita grande attenzione. E non banalizzazione, come tende a fare sua figlia, come molte coetanee.
Quando è bene allertarsi? Ecco i segni da non perdere, tenendo presente che oggi la tendenza a comportamenti alimentari di tipo restrittivo, fino all'anoressia, può alternarsi a periodi francamente bulimici. Dal punto di vista alimentare, è bene fare attenzione alla tendenza a ridurre il cibo nel piatto o a selezionare solo alcuni alimenti, a cincischiare con le pietanze, al nascondere residui alimentari in camera, allo stare spesso in bagno per molto tempo, dopo i pasti, ad avere frequenti attacchi di fame durante la notte, con incursioni nel frigorifero o abbuffate di dolci notturne, ad avere variazioni frequenti di peso.
Dal punto di vista psicologico ci devono allertare un uso frequente della bilancia, la difficoltà di accettare la propria immagine allo specchio, la tendenza a frequenti cambiamenti di partner o alla promiscuità (ma è raro che un genitore ne abbia una tempestiva percezione).
Dal punto di vista ginecologico, i disturbi del comportamento alimentare hanno importanti ripercussioni sulla regolare funzione delle ovaie. Ne possono risultare disturbi dell'equilibrio ormonale con irregolarità mestruali nel ritmo, nella frequenza e/o nella durata del flusso, sanguinamenti tra un ciclo e l'altro (spotting), fino alla scomparsa (temporanea) del ciclo mestruale (amenorrea secondaria).
Il problema maggiore sta nell'attuale normalizzazione di questi comportamenti («Tutte le mia amiche fanno così»), che rende queste giovani donne poco recettive a riflessioni sul significato e sulle conseguenze dei propri comportamenti alimentari e sessuali.
Se sua figlia ha un miglior rapporto con il padre, potrebbe essere lui a iniziare una conversazione sui rischi della disinvoltura sessuale di oggi. La grande difficoltà e la sfida, per molti genitori, è riuscire a risintonizzarsi con i figli adolescenti per una riflessione pacata (anche) sui molti rischi della promiscuità sessuale.

© 2019 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Prevenire e curare – I rischi della promiscuità sessuale

La disinvoltura sessuale, la ricerca di eccitazioni forti e di trasgressione, aumentano il rischio di:

- rapporti non protetti da un uso appropriato del profilattico, con aumentata vulnerabilità alle malattie sessualmente trasmesse, oggi in drammatico aumento anche in Italia;
- rapporti "dopati" da uso di droghe eccitanti (coca, anfetamine, nuovi mix) e disinibiti dall'alcol;
- violenze e abusi, quando alcol e droghe abbassano la soglia di autoprotezione.

I rischi sono molti: noi adulti dovremmo impegnarci di più, in famiglia e a scuola, perché i nostri giovani ne siano davvero consapevoli e si comportino in modo più autoprotettivo.

© 2019 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it