

GIOVANI E DISTURBI ALIMENTARI

Lainey Greer

GIOVANI E DISTURBI ALIMENTARI

*Una guida cristiana per affrontare con speranza
anoressia, bulimia e altri disturbi della nutrizione*

Titolo originale:
"A Teen's Guide to Eating Disorder"
Hope for Your Struggle
Copyright © 2025 di Lainey Greer

By New Growth Press,
1852 Banking Street,
Suite 9318, Greensboro, NC 27408
New Growth Press

Edizione italiana:
GIOVANI E DISTURBI ALIMENTARI
*Una guida cristiana per affrontare con speranza anoressia,
bulimia e altri disturbi della nutrizione*

© ADI-Media
Via della Formica, 23 - 00155 Roma
Tel. 06 2251825 - 06 2284970
Cell. 388 7334503
Email: adi@adi-media.it
Internet: www.adimedia.it

Servizio Pubblicazioni delle
Chiese Cristiane Evangeliche
"Assemblee di Dio in Italia"

Gennaio 2026 - Tutti i Diritti Riservati

Traduzione: a cura dell'Editore - G.B.

Tutte le citazioni bibliche, a meno che
non sia indicato diversamente, sono tratte
dalla Bibbia Versione **Riveduta 2020 (R2)**
© ADI-Media, Roma 2020

Stampa: Press Up s.r.l. - Nepi (VT)

ISBN 978 88 3306 690 5

INTRODUZIONE DELL'EDITORE

Affrontare i disturbi alimentari da un punto di vista cristiano richiede, allo stesso tempo, tenerezza e chiarezza.

Questo volumetto nasce con l'intento di aiutare famiglie, educatori e chiese a muovere passi spirituali e pratici all'interno di un tema che coinvolge il corpo, le emozioni, le relazioni e la fede. Nella nostra cultura caratterizzata da un confronto costante (social, sport, scuola...) e da una "dieta perenne", molte ragazze e ragazzi imparano presto a misurare il proprio valore con numeri e specchi: calorie, bilance, like, centimetri. In tale contesto, possono svilupparsi restrizioni, abbuffate, comportamenti compensatori, ossessioni per l'allenamento e la "purezza" del cibo.

La Bibbia non è un manuale clinico, ma offre una cornice rilevante per inquadrare una verità fondamentale: siamo stati creati a immagine di Dio (Genesi 1:26, 27), siamo il tempio dello Spirito Santo (I Corinzi 6:19, 20) e siamo stati creati meravigliosamente (Salmo 139:14). Per questo il nostro corpo è importante: con esso ci relazioniamo, lodiamo e serviamo. In Cristo, la grazia non soltanto perdonà, ma riordina amori e abitudini, libera dalla schiavitù dell'immagine e ci insegna a

ubbidire al Signore con gratitudine, anche nel modo in cui mangiamo, riposiamo e ci muoviamo.

Questo libretto mantiene le tre convinzioni guida della collana “Bussola Famiglia”:

1. *Verità biblica chiara e comprensiva*: la Scrittura non umilia chi lotta, ma indica benevolmente un cammino di ritorno a Dio e alla Sua Parola.
2. *Realismo pastorale*: i disturbi alimentari sono complessi e richiedono tempo; una rete di supporto, pazienza e aiuto fraterno nell’ambito della comunità locale è fondamentale.
3. *Integrazione delle cure*: la grazia di Dio non esclude l’aiuto professionale (medico, nutrizionale, psicologico), ma lo valorizza e lo colloca nel posto giusto.

A CHI È RIVOLTO QUESTO SCRITTO

- *Genitori ed educatori* che notano segnali d’allarme nei propri figli o tra i ragazzi che hanno a scuola e non sanno da dove iniziare.
- *Ragazze e ragazzi* che vogliono capire le proprie difficoltà, identificare il problema e dare un nome a ciò che stanno attraversando.
- *Monitori, pastori, responsabili giovani, insegnanti* che desiderano accompagnare e aiutare con competenza e compassione.

COME USARE QUESTO VOLUMETTO

- *Leggi tutto una prima volta*, poi ritorna alle sezioni pratiche con evidenziatore e taccuino. Trasforma gli spunti in piccoli passi concreti (ad esempio: una conversazione, una visita medica, un patto familiare sull'uso del telefono a tavola).
- *Apri la Bibbia accanto al testo con uno spirito di preghiera*. I versetti proposti non sono slogan, ma parole vive da meditare e memorizzare. Prova a collegare ogni verità a un'azione quotidiana (es. Salmo 139:14; scrivere tre cose per cui ringraziare Dio del proprio corpo).
- *Costruisci una rete d'aiuto*. Concorda chi fa cosa: la tua famiglia, un credente maturo di fiducia nella tua chiesa, il tuo medico di base/pediatra e, quando necessario, un nutrizionista. Decidete quando aggiornarvi, come misurare i progressi, a chi chiedere aiuto in caso di ricadute.
- *Parla in modo da non colpevolizzare*. Evita etichette ("sei...", "non sei..."), moralismi sul cibo ("cibi buoni/cattivi"), e frasi che minimizzano ("basta la forza di volontà", "se uno vuole può farcela"). Usa un linguaggio che distingua la persona dal problema.
- *Attività di cura personale*. Includi nella tua settimana momenti semplici di cura integrata: pasti regolari, sonno sufficiente, passeggiate senza performance, relazioni faccia a faccia, momenti di brevi preghiere durante la giornata.

QUANDO È NECESSARIO CHIEDERE AIUTO SUBITO

Se noti una perdita di peso rapida, sincope o capogiri, esercizio fisico compulsivo, autolesionismo o idee suicidarie, non esitare: contatta il pediatra/medico, recati al Pronto Soccorso o chiama il 112. Chiedere aiuto è un atto di coraggio, non di debolezza.

UNA PAROLA AI GENITORI E AI RESPONSABILI

Questo percorso non è una linea retta. Ci saranno passi avanti e soste, entusiasmi e fatiche. Non camminate da soli: lasciatevi aiutare; scegliete la fedeltà quotidiana piuttosto che la ricerca della perfezione e celebrate ogni piccolo passo in avanti. Il Signore, che ci ha creati anima e corpo, è lo stesso che ci è vicino, ci consola, ci corregge e ci guida (Salmo 34:18; Isaia 41:10).

L'Editore

LA MIA STORIA

Sono cresciuta amando la competizione e desiderando eccellere in tutto, dalla scuola allo sport, fino a essere una brava figlia e sorella. Essendo la primogenita, tutto era “perfetto” se riuscivo a mantenere il controllo sul mio ambiente. Non volevo mai sbagliare o deludere gli altri, quindi cercavo di accontentare tutti.

Grazie a Dio, alle elementari, lo Spirito Santo mi ha fatto comprendere che ero una peccatrice e che avevo bisogno di un cuore nuovo.

PIUTTOSTO
CHE VIVERE PER
DIO, VOLEVO
COMPIACERE
GLI ALTRI PER
OTTENERE
LA LORO
APPROVAZIONE

Ho chiesto al Signore di perdonarmi per amore di Gesù e ho pensato che i miei problemi fossero risolti. Naturalmente, quello era soltanto l'inizio del mio percorso per imparare a seguire Gesù. Al liceo, ho realizzato di essere una perfezionista. Avevo un forte desiderio di fare ciò che era giusto, ma questo desiderio nasceva dal bisogno di apparire nel modo giusto agli occhi degli altri. Piuttosto che vivere per Dio, volevo compiacere gli altri per ottenere la loro approvazione.

Nella Sua bontà, lo Spirito Santo mi ha fatto prendere coscienza di questo mio modo di pensare egocentrico

Ie ha cambiato il mio cuore, dandomi la giusta motivazione per ubbidire alla Parola di Dio.

Man mano che cominciai a comprendere meglio ciò che Dio aveva fatto per me in Cristo, il mio desiderio di vivere la fede in modo autentico si faceva sempre più profondo.

Quando sono andata al liceo, Dio ha fatto risuonare nel mio cuore le parole di Gesù in Matteo 6:33 e mi ha aiutato a concentrarmi sulla ricerca del Suo regno:

"Cercate prima il regno e la giustizia di Dio e tutte queste cose vi saranno date in più".

Ivolevo piacere al Signore più di ogni altra cosa. Ma non sapevo che la mia fede sarebbe stata messa alla prova poco tempo dopo.

E quei vecchi desideri di perfezione e controllo sarebbero tornati durante un periodo difficile, che avrebbe scatenato un disturbo alimentare. Vi spiegherò tutto, ma facciamo una breve pausa.

Checkpoint

- *Come descriveresti te stesso? Il tuo corpo? La tua personalità? Se noti in te stesso tendenze perfezioniste o un forte desiderio di controllo, sappi che potresti essere più suscettibile*

a sviluppare un disturbo alimentare.¹ Se avessi riconosciuto questi desideri in me stessa prima del mio disturbo alimentare, mi sarebbe stato di aiuto. Perché quando ho attraversato un periodo difficile della mia vita, mi sono rivolta a quelle tendenze peccaminose per superarlo piuttosto che al Signore.

-
1. Thomas F. Cash, "Prospettive cognitivo-comportamentali sull'immagine corporea", in *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, 2a ed., a cura di Thomas F. Cash e Linda Smolak (Guilford Press, 2011), 39.

UNA STAGIONE DIFFICILE

Quando attraversiamo circostanze difficili, guardiamo a Dio, confidiamo nei Suoi propositi e consideriamo motivo di gioia persino le prove.

Verso la fine del liceo, mentre Dio faceva crescere la mia fede, ho imparato a fidarmi del Suo carattere e della Sua potenza. Credevo che Lui fosse buono e che avesse il controllo anche nei momenti difficili. Quando attraversiamo circostanze difficili, guardiamo a Dio, confidiamo nei Suoi propositi e consideriamo motivo di gioia persino le prove (Giacomo 1:2-4).

Non siamo gioiosi perché siamo felici delle circostanze difficili che attraversiamo, ma perché sappiamo che Dio farà crescere la nostra fede, la nostra perseveranza, il nostro carattere e la nostra speranza (Romani 5:3, 4).

**LO SCOPO DI DIO
NEI MOMENTI
DIFFICILI È
QUELLO DI
RENDERMI PIÙ
SIMILE A CRISTO**

Ho anche imparato che lo scopo di Dio nei momenti difficili è quello di rendermi più simile a Cristo: questo è il bene supremo che il Signore opera in me, a prescindere da ciò che devo affrontare (Romani 8:28-30). Così ho deciso di affrontare le difficoltà future con questa consapevolezza.

POICHÉ LA MIA VITA MI SEMBRAVA FUORI CONTROLLO, VOLEVO RITROVARE LA NORMALITÀ OVUNQUE FOSSE POSSIBILE

Non passò molto tempo prima che mi trovassi ad affrontare un'esperienza estremamente difficile all'inizio dell'università. Si trattò di una situazione inaspettata e dolorosa nella chiesa che mi causò anni di sofferenza e stress. La mia vita universitaria cambiò da un giorno all'altro.

Senza preavviso, mi sembrò che le mie circostanze fossero totalmente fuori controllo. Sapevo di dovermi rivolgere a Dio e confidare in Lui nella mia sofferenza. Invece, mi affidai a ciò che mi sembrava naturale: riprendere il controllo.

Poiché la mia vita mi sembrava fuori controllo, volevo ritrovare la normalità ovunque fosse possibile. Così, mi allenavo il più a lungo e il più spesso possibile. Ben presto ne divenni ossessionata e l'esercizio fisico diventò per me più importante di qualsiasi altra cosa: era lì che trovavo conforto. Invece di rivolgermi a Dio, mi rifugiai in palestra.

Mi allenavo per gestire le mie emozioni e schiarirmi le idee. Lo usavo persino come punizione.

Essendo una perfezionista, mi incolpavo erroneamente per la mia sofferenza, anche se non avevo fatto nulla per causarla. Ma il mio modo di pensare era distorto, i miei pensieri e le mie azioni dannose non si fermavano lì.

Oltre ad allenarmi in modo eccessivo, mi sono anche sottoposta a digiuni. Il cibo, o la

SCEGLIERE DI NON MANGIARE MI DAVA LA SODDISFAZIONE DI AVERE DI NUOVO IL CONTROLLO SULLA MIA VITA

sua mancanza, è diventato un altro modo per ottenere il controllo e punirmi. Scegliere di non mangiare mi dava la soddisfazione di avere di nuovo il controllo sulla mia vita.

Credevo erroneamente che, se avessi controllato le circostanze, la vita non mi avrebbe mai più colto di sorpresa. Così, ho limitato le calorie e ho trascorso ore in palestra per bruciarne ancora di più.

Ho cercato di placare la mia mente turbata privandomi del cibo, correndo in modo esagerato e sollevando pesi sempre più pesanti. Come potete immaginare, non ho potuto continuare così per molto tempo.

Fisicamente, ho scelto di danneggiare il mio corpo. Mentalmente, ho lottato contro i pensieri depressivi. Spiritualmente, ho lottato per affidare le mie sfide a Dio.

I miei problemi di salute aumentavano, la depressione prendeva piede e io non chiedevo a Dio di aiutarmi.

Checkpoint

- *Hai mai permesso che i momenti difficili ti spingessero verso un disturbo alimentare? Come puoi rivolgerti alle Scritture e chiedere l'aiuto degli altri per affrontare le tue difficoltà in modo più sano e più in linea con la volontà di Dio?*

IL MIO PUNTO DI ROTTURA E LA SVOLTA

NESSUNO
CONOSCEVA
LA GRAVITÀ DEL
MIO DISTURBO
ALIMENTARE O
DEI MIEI PENSIERI
TOSSICI

Il tempo passava e io continuavo a vivere la mia vita di tutti i giorni. Non uscivo molto di casa. Frequentavo le lezioni all'università, andavo in palestra e poi tornavo a casa. Facevo fatica ad andare in chiesa o a stare con i miei cari. Nessuno conosceva la gravità del mio disturbo alimentare o dei miei pensieri tossici.

Nonostante il peggioramento della mia salute fisica, continuai a fare esercizio fisico in modo eccessivo e a mangiare troppo poco per quasi tre anni.

All'epoca ero una personal trainer e aiutavo le persone che volevano prendersi cura del proprio corpo. Ma un giorno mi resi conto che non mi stavo prendendo cura del mio corpo, ma lo stavo piuttosto danneggiando. Sentivo la convinzione dello Spirito Santo che mi faceva capire che stavo vivendo in modo peccaminoso e malsano. Mi mostrò che ciò che stavo facendo stava rovinando il mio corpo e il mio rapporto con Lui.

Così, mi rivolsi alla Bibbia e aprii il mio cuore a Dio. Mi impegnai a onorarlo con il mio corpo, anche nel mangiare e nel bere (I Corinzi 10:31). Ho elaborato un piano per iniziare a mangiare di più e fare meno

NON CI AVEVO MAI PENSATO PRIMA, MA SONO IL TEMPIO DELLO SPIRITO SANTO

esercizio fisico. Sarebbe stato difficile, ma sapevo di non poter continuare ad abusare del mio corpo. Leggendo la Bibbia, ho capito che Cristo viveva in me. Non ci avevo mai pensato prima, ma sono il tempio dello Spirito Santo (I Corinzi 6:19).

Quando ho iniziato a mangiare un po' di più e a fare meno esercizio fisico, il mio corpo ha trattenuto le calorie che gli avevo negato in precedenza e ho preso peso. Quei giorni sono stati difficili. Ogni giorno richiedeva una rinnovata dedizione a Dio e onorarlo mangiando di più. Sapevo che alla fine i chili di troppo sarebbero spariti, ma ci sarebbe voluto del tempo perché il mio corpo capisse che non lo avrei più fatto morire di fame. Tuttavia, mi sono impegnata a glorificare Dio nel mio corpo (I Corinzi 6:20).

Alla fine, ho chiesto aiuto a una credente di provata spiritualità e di buona testimonianza. Mi ha aiutato a superare la depressione in cui ero caduta da tempo.

Con riluttanza, ho iniziato a raccontare agli altri la mia storia, la terribile esperienza che avevo vissuto e il disturbo alimentare che ne era seguito. Ho chiesto loro di pregare per me e di aiutarmi a essere più responsabile.

Questi sono stati passi importanti: una volta che ho iniziato a cercare aiuto e a condividere la mia storia; con il tempo mi sono aperta

**GUARDANDO
INDIETRO,
AVREI DOVUTO
CERCARE AIUTO
MOLTO PRIMA,
INVECE DI
SOFFRIRE DA
SOLA**

sempre di più. Guardando indietro, avrei dovuto cercare aiuto molto prima, invece di soffrire da sola. Poiché le mie difficoltà erano legate alla mia chiesa, andare in chiesa e stare con i cristiani era difficile. Avrei però dovuto cercare prima l'amicizia di altri credenti.

**Anche se alla fine mi sono rivolta a Dio,
ho impiegato più tempo del necessario
per affidarmi alla Sua forza anziché alla
mia.**

Lasciare che Dio e gli altri entrassero nella mia lotta è stato difficile e scomodo, ma sapevo che era un onore per Dio e necessario per il mio benessere.

Checkpoint

- *Come tratti il tuo corpo? Lo stai danneggiando con la mancanza di cibo, il vomito autoindotto o l'esercizio fisico eccessivo? Invece di rivolgerti al Signore, ti affidi alla restrizione alimentare, alle abbuffate o all'esercizio fisico per controllare le tue emozioni e placare la tua mente?*

CHE COS'È UN DISTURBO ALIMENTARE?

LE PERSONE AFFETTE DA ANORESSIA EVITANO DI MANGIARE IN COMPAGNIA

Ora che conosci la mia storia, dobbiamo capire meglio cosa sono i disturbi alimentari, in modo che tu possa proteggerti dal rischio di svilupparne uno. Ecco una descrizione dei disturbi alimentari più comuni:

L'anoressia nervosa, o semplicemente "anoressia", è un disturbo alimentare che comporta la restrizione del cibo per perdere peso. Le persone affette da anoressia evitano di mangiare in compagnia, spesso hanno un elenco mentale di cibi "sicuri" ed evitano molti cibi "proibiti".

Si pesano spesso e indossano abiti larghi per nascondere il proprio corpo. Possono anche dedicare un tempo eccessivo all'attività fisica, il che causa un'ulteriore perdita di peso.

Ciò può provocare diverse conseguenze fisiche, come la perdita di capelli, unghie fragili, vertigini o sensazione di freddo. Se il digiuno continua, si può verificare un'insufficienza organica che può portare alla morte.¹

1. Jon Arcelus, Alex J. Mitchell, Jackie Wales, et al., "Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders: a meta-analysis of 36 studies", Archives of General Psychiatry (2011): 7, 68, 724-731.

**LE PERSONE
AFFETTE
DA BULIMIA
MANGIANO
GRANDI
QUANTITÀ DI
CIBO IN UNA
SOLA VOLTA**

La bulimia nervosa, abbreviata in "bulimia", è un disturbo alimentare che si caratterizza per l'alternanza di abbuffate e condotte di eliminazione, come il vomito autoindotto o l'uso di lassativi. Le persone affette da bulimia mangiano grandi quantità di cibo in una sola volta, spesso in solitudine. L'abbuffata è seguita da una purga segreta. Poiché si provocano regolarmente il vomito, possono avere calli sulle nocche e l'alito cattivo.

Inoltre, i bulimici non perdono molto peso. Anche se espellono il cibo, le calorie iniziano ad essere assorbite in bocca.

Quindi, invece di perdere peso, alcune persone addirittura lo aumentano. Come gli anoressici, possono anche fare esercizio fisico eccessivo per espellere le calorie in eccesso.²

**I BIGORESSICI
TRASCORRONO
ORE IN PALESTRA
SOLLEVANDO
PESI E SPESSO
ASSUMONO
STEROIDI**

La bigoressia è un'ossessione per l'aumento della massa muscolare. Mentre l'anoressia e la bulimia sono più diffuse tra le donne, la *bigoressia* colpisce maggiormente gli uomini. La vergogna per la mancanza di muscoli rispetto agli altri porta a questa ossessione. I bigoressici trascorrono ore in palestra sollevando pesi e spesso assumono steroidi o altri prodotti per migliorare il proprio aspetto fisico.

2. Patricia Westmoreland, Mori J. Krantz e Philip S. Mehler, "Complicanze mediche dell'anoressia nervosa e della bulimia nervosa", *American Journal of Medicine* 129, n. 1 (2015): 30-37.

CHI SOFFRE DI QUESTO DISTURBO MANGIA IN MODO COMPULSIVO

L'uso di steroidi, inoltre, può provocare sbalzi d'umore e scoppi d'ira incontrollati. I bigoressici pubblicano spesso molte foto per mostrare i propri muscoli e seguono con fanatismo i bodybuilder sui social media.

È proprio l'influenza dei social media che ha aumentato drasticamente il numero di persone che soffrono di questa patologia.³

Il disturbo da alimentazione incontrollata è simile alla bulimia, ma chi ne soffre non espelle il cibo che ha ingerito. Poiché chi soffre di questo disturbo mangia compulsivamente senza cercare di eliminare le calorie in eccesso, aumenta di peso.

Per questo motivo, chi ne soffre è spesso obeso e a rischio di malattie croniche come malattie cardiache e diabete.

Alla fine, può anche andare incontro a disabilità fisiche dovute al peso in eccesso a lungo termine.⁴

-
3. Charles Trepany, "I social media stanno causando agli uomini la bigoressia, o 'dismorfismo muscolare'. Dobbiamo parlarne". *USA Today*, 1 marzo 2024, <https://www.usatoday.com/story/life/health-wellness/2024/03/01/muscle-dysmorphia-bigorexia-are-severe-problems-thanks-to-tiktok/72792612007/>.
 4. Dr. Jake Linardon, "Statistiche sui disturbi alimentari 2023", *Breaking Binge Eating*, 21 settembre 2023, <https://breakbingeeating.com/eating-disorder-statistics/>.

Proprio come me, molte persone che soffrono di questi disturbi lottano anche con l'ansia e la depressione.⁵ Alcuni ricorrono persino all'abuso di sostanze e ad altri comportamenti autolesionistici.⁶ Il fatto che questi problemi si sovrappongano dimostra che esiste una relazione tra la salute mentale compromessa e il peggioramento della salute fisica.

Il motivo per cui la salute fisica e quella mentale sono collegate è che Dio ha progettato la nostra mente e il nostro corpo in modo che interagiscano tra loro.

Questo collegamento ha lo scopo di migliorare la nostra salute e il nostro benessere generale. Tuttavia, quando una parte di questo collegamento soffre, inevitabilmente ne risente anche l'altra. Per questo motivo, quando si lavora su un disturbo alimentare, è importante affrontare sia la salute mentale che quella fisica.

-
5. "Bigoressia e disturbi alimentari nei ragazzi adolescenti: riconoscere i segnali", Newport Academy, 22 settembre 2023, <https://www.newportacademy.com/resources/mental-health/bigorexia/>.
 6. Christopher G. Fairburn e Paul J. Harrison, "Disturbi alimentari", *The Lancet* (2003): 361, 407-416.

DOVE NASCONO I DISTURBI ALIMENTARI?

**È ESSENZIALE
COMBATTERE
I PENSIERI
NEGATIVI
CON LE VERITÀ
BIBLICHE**

Conoscere i fattori che possono contribuire o causare un disturbo alimentare è fondamentale per poterlo combattere.

L'immagine negativa del proprio corpo, ovvero il sentirsi insoddisfatti del proprio aspetto fisico, è spesso associata ai disturbi alimentari. Pertanto, la battaglia contro un disturbo alimentare inizia nella mente. In questo volumetto troverete più avanti svariati versetti che vi aiuteranno a combattere l'immagine negativa del vostro corpo. Potreste volerli leggere ora (vedi il paragrafo "E adesso, da dove riparto?").

È essenziale combattere i pensieri negativi con le verità bibliche. Ma la lotta non finisce qui.

| È necessario anche identificare le influenze esterne che contribuiscono a sviluppare un disturbo alimentare.

Tra queste, ci sono i familiari che hanno seguito diete, la partecipazione ad attività sportive che impongono determinati tipi di corporatura e aspettative di peso, gli amici ossessionati dal proprio aspetto esteriore e i partner che fanno commenti critici sulla tua taglia e sulla tua forma fisica. Se sei

ANCHE I SOCIAL CONTRIBUISCONO IN MODO SIGNIFICATIVO AI DISTURBI ALIMENTARI

sottoposto a una di queste influenze, chiedi consiglio a un responsabile o a un credente più anziano che possa aiutarti ad affrontarle con amore.

Anche il confronto con amici o familiari può contribuire ai disturbi alimentari. La gelosia può portare a sentimenti di insoddisfazione e vergogna. Quando queste reazioni si combinano con altre influenze che causano i disturbi alimentari, spesso portano a scelte disperate per cambiare il proprio corpo a ogni costo.

Anche i social contribuiscono significativamente ai disturbi alimentari.⁷ I vari dispositivi elettronici ci espongono costantemente alla tentazione di confrontarci con gli altri e di giudicarci severamente se pensiamo di non essere all'altezza.

L'accesso a piattaforme come Instagram e TikTok può fungere da promemoria continuo del fatto che gli altri hanno il tipo di corpo "perfetto" che desideriamo. Oppure potresti pubblicare una foto o un video che non riceve i like, le condivisioni o l'interazione che ti aspettavi.

7. "Il Ministro della Salute emana una nuova raccomandazione sugli effetti dell'uso dei social media sulla salute mentale dei giovani", *Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti*, 22 settembre 2023, <https://www.hhs.gov/about/news/2023/05/23/surgeon-general-issues-new-advisory-about-effects-social-media-use-has-youth-mental-health.html>.

Questo può causare pensieri negativi che portano a scelte dannose per il corpo. Inoltre, ci sono tanti filtri che possono alterare la tua immagine. Puoi modificare il tuo naso, la forma del viso, gli occhi, ecc. per avvicinarti alla tua forma ideale. Questa capacità spesso diventa un'ossessione. Tutto questo può causare un'insoddisfazione profonda che interferisce con le attività quotidiane.⁸

L'uso dei social media può farti sentire ansioso, inadeguato, far nascere in te il senso di vergogna per il tuo corpo e farti credere a bugie che contraddicono la Parola di Dio. Se ti ritrovi in queste descrizioni, sarebbe saggio ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo o addirittura eliminare le app dei social media per combattere queste influenze.

Un altro passo saggio da compiere è cercare qualcuno, come un genitore, un responsabile in chiesa, che ti aiuti a renderti consapevole in questi ambiti.

8. Allyson Chiu, "I pazienti desiderano disperatamente assomigliare ai loro selfie ritoccati. I chirurghi plastici allarmati dalla 'dismorfia da Snapchat'", *Washington Post*, 22 settembre 2023, <https://www.washingtonpost.com/news/morning-mix/wp/2018/08/06/patients-are-desperate-to-resemble-their-doctored-selfies-plastic-surgeons-alarmed-by-snapchat-dysmorphia/>.

Dipendenza da smartphone: un decalogo per la salute digitale dei più giovani

La tecnologia, protagonista indiscussa del nostro tempo, è in sé ‘neutra’; l’uso che se ne fa può tuttavia fare la differenza esponendo, in particolare i più giovani, a numerosi rischi. Dall’Intergruppo Parlamentare Prevenzione e Riduzione del Rischio un decalogo per la salute digitale di bambini e ragazzi.

Secondo i dati pubblicati, il 95% degli adolescenti possiede uno smartphone che utilizza fino a 8 ore su base quotidiana; il 40% lo utilizza addirittura anche durante le ore notturne.

Il decalogo, rivolto in particolare ai genitori, pone innanzitutto l’attenzione su:

1. *Essere un modello positivo di comportamento digitale per i propri figli;*
2. *Stabilire regole chiare sull’uso della tecnologia;*
3. *Proporre valide alternative offline;*
4. *Vietare l’uso della tecnologia come strumento di distrazione o consolazione;*
5. *Proteggere i momenti relazionali;*
6. *Adeguare all’età l’uso dei dispositivi ;*
7. *Non anticipare l’ingresso dei ragazzi nei social media;*
8. *Supervisionare attivamente il loro traffico;*
9. *Riconoscere i segnali di allarme;*

10. *Agire insieme alla comunità educante, grazie ad una partnership tra scuola, famiglie, sanità e istituzioni.*⁹

LA PUBERTÀ PUÒ ESSERE UN ALTRO FATTORE IMPORTANTE CHE CONTRIBUISCE AI DISTURBI ALIMENTARI

La pubertà può essere un altro fattore importante che contribuisce ai disturbi alimentari. Le ragazze che raggiungono la pubertà prima delle loro amiche potrebbero vergognarsi dell'aumento di peso. Allo stesso modo, i ragazzi che attraversano la pubertà più tardi dei loro coetanei potrebbero non avere i muscoli che gli altri hanno iniziato a sviluppare e sentirsi a disagio.

È importante che i giovani comprendano i cambiamenti normali che accompagnano la pubertà. In questo modo, potranno proteggersi dai pensieri negativi che potrebbero causare un disturbo alimentare a causa di una pubertà precoce o tardiva: le ragazze, per esempio, potrebbero preoccuparsi del loro peso in eccesso, mentre i ragazzi potrebbero sentirsi infastiditi dalla mancanza di muscoli.

Quando si comprende cosa sta succedendo e perché, si è più preparati ad affrontare questi cambiamenti fisici in modo sano.

9. Tratto dalla conferenza stampa tenutasi a Roma il 18 giugno 2025. Sta in: https://www.farmacianews.it/dipendenza-da-smartphone-un-decalogo-per-la-salute-digitale-dei-piu-giovani/?utm_source=chatgpt.com. Consultato online il 13.10.2025. N.d.E.

Se uno di questi fattori contribuisce ai disturbi alimentari, chiedi a Dio di aiutarti a capire come evitare la loro influenza. Prega per avere relazioni che ti aiutino a ricordare le verità bibliche. Sii onesto con una persona cara riguardo alle tue difficoltà e all'aiuto di cui hai bisogno.

CHE COS'È UN DISTURBO ALIMENTARE E COSA POSSO FARE AL RIGUARDO?

Se non ti è stato diagnosticato un disturbo alimentare, ma ti riconosci in alcuni dei seguenti segnali, potresti essere a rischio di sviluppare un disturbo alimentare conclamato.

I segni comuni dei disturbi alimentari includono:

- Diete frequenti o “yo-yo”;
- Ansia nei confronti di certi alimenti;
- Saltare i pasti;
- Preoccupazione costante per il cibo, il peso o la propria immagine che influisce negativamente sulla qualità della vita;
- Oscillazione di peso;
- Rigide routine alimentari e di esercizio fisico;
- Senso di colpa o vergogna quando si mangia;
- Abitudini alimentari ossessive;
- Ricorso all'esercizio fisico, al digiuno o alla purga per contrastare gli alimenti considerati “cattivi”.¹⁰

10. “Che cos’è il disturbo alimentare?”, Accademia di nutrizione e dietetica, 26 ottobre 2018, <https://www.eatright.org/health/health-conditions/eating-disorders/what-is-disordered-eating>.

SE TI RICONOSCI IN QUESTA LISTA, NON SEI SOLO

Se ti riconosci in questa lista, non sei solo: un adolescente su cinque in tutto il mondo lotta con questi problemi.¹¹

Rispondere affermativamente a uno o due di questi segnali non significa necessariamente che si soffra di un disturbo alimentare. Significa che potresti essere a rischio se i tuoi comportamenti non cambiano. Dimostra anche che sarebbe saggio cercare aiuto prima che la situazione peggiori.

Prima di quella terribile esperienza al liceo, anch'io avevo alcuni di questi comportamenti alimentari disfunzionali. Se avessi riconosciuto queste tendenze e le loro possibili conseguenze, avrei potuto chiedere aiuto per evitare l'anoressia.

Se riconosci questi segnali in te stesso o negli altri, ti consiglio di parlare con un professionista o con una persona di tua fiducia.

Come è successo a me, chi è sull'orlo di un disturbo alimentare potrebbe aver bisogno soltanto di una scintilla che accenda la speranza. Un saggio consiglio medico, ma anche fraterno che ti sappia indirizzare nel

11. José Francisco López-Gil, et al., "Proporzione globale dei disturbi alimentari nei bambini e negli adolescenti", JAMA Pediatrics, 22 settembre 2023, <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2801664>.

**LA BIBBIA CI
INSEGNA CHE
IN QUESTO
MONDO ESISTE
UNA FORZA
MALVAGIA CHE
VUOLE IMPEDIRCI
DI AMARE DIO E
IL PROSSIMO**

modo giusto, possono aiutarti a superare le tendenze alimentari disfunzionali. Possono aiutarti a superare queste abitudini e queste difficoltà, così da essere meno propenso a ricorrervi per avere il controllo in caso di una difficoltà imprevista.

Inoltre, se le tue difficoltà sono simili alle mie, è il momento di arrabbiarsi. Poi è il momento di agire.

La Bibbia ci insegna che in questo mondo esiste una forza malvagia che vuole impedirci di amare Dio e il prossimo. Questo essere malvagio, che la Bibbia chiama Satana, Lucifero, il diavolo e il nostro nemico supremo, ci racconta continuamente bugie su Dio e su noi stessi. Gli ho permesso di prendere piede nei miei pensieri.

Il mio comportamento anoressico è nato da un modo di pensare sbagliato. Ma Dio mi ha aiutato a vincere i pensieri che mi spingevano a compiere azioni peccaminose.

Mi ha dato il desiderio di vivere una vita vittoriosa. Sapevo di avere, in Cristo, la vittoria su ogni forma di peccato. Ma, cedendo a pensieri dannosi e maltrattando il mio corpo, non sono riuscita a realizzare quella vittoria. Al contrario, mi sono sentita vittima del peccato e dello scoraggiamento. Mi comportavo come se la morte e la risurrezione di Cristo non fossero sufficienti per aiutarmi a vivere in libertà.

Una volta riconosciuto questo schema, Dio mi ha fatto arrabbiare in modo positivo.

Ho deciso che non avrei più permesso al Nemico di prevalere in questo ambito della mia vita. Allora Dio mi ha dato la motivazione e la forza per andare avanti. Con la potenza dello Spirito Santo, ho deciso di combattere i miei vecchi desideri peccaminosi.

**HO COMBATTUTO
LEGGENDO
LA BIBBIA,
PREGANDO
PER SOSTITUIRE
I MIEI PENSIERI
NEGATIVI CON
LA VERITÀ DI DIO**

Ho imparato a stare molto attenta quando le cose cominciavano a sfuggirmi di mano. Ho combattuto leggendo la Bibbia, pregando per sostituire i miei pensieri negativi con la verità di Dio e chiedendo aiuto a persone di fiducia. Rinnovando la mia mente, ho imparato ad agire in modo diverso e a non usare più il mio corpo per comportamenti peccaminosi (Romani 6:1-14; 12:1, 2).

E ADESSO, DA DOVE RIPARTO?

AVRAI BISOGNO DELL'AIUTO DI DIO E DELLE PERSONE CHE TI CIRCONDANO

Superare un disturbo alimentare non è facile. Avrai bisogno dell'aiuto di Dio e delle persone che ti circondano. Ecco alcune pratiche che ti possono aiutare:

- *Ricorda il messaggio del Vangelo.* Anche se il nostro peccato ci ha separati da Dio, Lui ci ama e ci offre il perdono in Cristo.

Sei stato dichiarato giusto agli occhi di Dio grazie a Gesù, che è morto al posto tuo e ha preso su di sé la punizione di Dio per il peccato. Non devi più cedere al peccato o sentirti sconfitto da esso.

Non hai bisogno di guadagnarti l'approvazione di Dio o di chiunque altro. Attraverso la potenza dello Spirito Santo, che dimora in te, sei sicuro dell'amore di Dio e puoi onorarlo in ogni ambito della vita. Lascia che il Vangelo ti ispiri a vivere in modo diverso, in virtù di ciò che Dio ha fatto per te.

APRI IL TUO CUORE A DIO NELLA PREGHIERA

- *Non nascondere le tue difficoltà.* Apri il tuo cuore a Dio nella preghiera. Parlane con i tuoi genitori. Parla con un credente più anziano. Cerca consigli incentrati su Cristo. Consulta un medico. Non permettere che la

vergogna di un disturbo alimentare rimanga nel tuo cuore e nella tua mente. Coinvolgi le persone che ti amano e che ti ricorderanno la verità della Parola.

- *Accogli la Parola di Dio dentro di te.* Leggi o ascolta le Scritture. Canta inni e canti di lode. Ascolta insegnamenti fedeli e biblici in chiesa, in un piccolo gruppo o in un podcast. Quando la tua mente è piena delle potenti verità di Dio, combattere il peccato e le scelte distruttive di un disturbo alimentare diventa più facile.

Consideriamo, quindi, alcuni versetti della Bibbia che possono aiutarti. Leggi questi versetti regolarmente.

Usa un diario di preghiera per scrivere il significato dei versetti e come si applicano alla tua vita.

PREGA AFFINCHÉ DIO INFONDA LA SUA VERITÀ NELLA TUA MENTE E NEL TUO CUORE

Prega affinché Dio infonda la Sua verità nella tua mente e nel tuo cuore. Discuti questi versetti con un credente maturo che occupi una responsabilità in chiesa e sia di buona testimonianza, o un medico di fiducia, mentre cerchi di capire se i tuoi pensieri e sentimenti potrebbero essere alla base del disturbo alimentare.

Inoltre, per radicarti nella verità su Dio e sul Suo amore per te, metti questi versetti in un posto dove li vedrai durante la giornata. Mettili

sul telefono. Scrivili su un foglio e attaccalo con del nastro adesivo nella tua stanza. Memorizzali. Parla di questi versetti con gli altri. Fai tutto ciò che ti aiuta a rafforzare la tua consapevolezza della verità di Dio su chi sei e su quanto ti ami.

Verità: Dio ti ha creato a Sua immagine, spirito anima e corpo.

Poi Dio disse: "Facciamo l'uomo a nostra immagine e a nostra somiglianza, e abbia dominio sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo, sul bestiame, su tutta la terra e su tutti i rettili che strisciano sulla terra". E Dio creò l'uomo a sua immagine; lo creò a immagine di Dio; li creò maschio e femmina. Dio li benedisse; e Dio disse loro: "Crescete e moltiplicatevi, riempite la terra e rendetevela soggetta, e dominate sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo e sopra ogni animale che si muove sulla terra" (Genesi 1:26-28).

- In che modo essere creati a immagine di Dio ti aiuta a riconoscere il valore del tuo corpo?
- In che modo i pensieri e le azioni causati da un disturbo alimentare contraddicono il valore del tuo corpo?

Verità: Dio ti ha formato in modo mirabile e ha contato i tuoi giorni.

*"Poiché sei tu che hai formato le mie reni,
che mi hai intessuto nel seno di mia madre.
Io ti celebrerò, perché sono stato fatto in modo
meraviglioso, stupendo. Meravigliose sono le tue
opere, e l'anima mia lo sa molto bene. Le mie
ossa non ti erano nascoste, quand'io fui
formato in segreto e intessuto nelle parti più
basse della terra. I tuoi occhi videro la massa
informe del mio corpo; e nel tuo libro erano tutti
scritti i giorni che mi erano destinati, quando
nessuno d'essi era sorto ancora"*
(Salmo 139:13-16)

- In che modo puoi lodare Dio per il tuo corpo?
- In che modo questi versetti possono aiutarti quando sei tentato di avere pensieri negativi e pieni di odio nei confronti del tuo corpo?

Verità: a motivo di ciò che ha fatto per te,
dovresti consacrare il tuo corpo a Dio.

*Io vi esorto dunque, fratelli, per le compassioni
di Dio, a presentare i vostri corpi in sacrificio
vivente, santo, gradito a Dio, che è il vostro culto
spirituale (Romani 12:1).*

- Cosa significa dedicare il proprio corpo a Dio invece di dedicarsi ai comportamenti che accompagnano un disturbo alimentare?
- Se Dio è onorato quando dedichiamo il nostro corpo a Lui, in che modo viene disonorato quando dedichiamo il nostro corpo a passare ore a sollevare pesi, a vomitare il cibo, a fare cardiofitness eccessivo o a limitare il nostro cibo?

Verità: il tuo corpo è il tempio dello Spirito Santo, glorifica Dio attraverso di esso.

"E non sapete voi che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi, il quale avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi? Poiché foste comprati a prezzo; glorificate dunque Dio nel vostro corpo"
(I Corinzi 6:19, 20).

- In che modo le verità secondo cui tu appartieni a Dio, Egli ti ha redento tramite suo Figlio e ha reso il tuo corpo il tempio dello Spirito Santo influiscono sui tuoi pensieri o sulle tue azioni dannose nei confronti del tuo corpo?
- Come potete rendere gloria a Dio nel modo in cui pensate e trattate il vostro corpo?

Verità: Dio si prende cura di ogni aspetto della vita e merita gloria in ogni cosa.

"Sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate qualsiasi altra cosa, fate tutto alla gloria di Dio" (I Corinzi 10:31).

- Se Dio ci comanda di onorarlo nel mangiare e nel bere, come potremmo disonorarlo facendolo?
- Come puoi onorare Dio nelle tue scelte alimentari?

Verità: combatti i pensieri negativi perché essi guidano le tue azioni.

"Perché, sebbene camminiamo nella carne, non combattiamo secondo la carne, infatti le armi della nostra guerra non sono carnali, ma hanno da Dio il potere di distruggere le fortezze, poiché demoliamo i ragionamenti e tutto ciò che si eleva contro la conoscenza di Dio, e facciamo prigioniero ogni pensiero fino a renderlo ubbidiente a Cristo" (II Corinzi 10:3-5).

- Cosa significa rendere i nostri pensieri ubbidienti a Cristo?
- Come si possono "rendere prigionieri" i pensieri dannosi, le bugie e il falso senso di colpa per aver mangiato i cibi "sbagliate" o per non essersi allenati "abbastanza"?

Verità: puoi scegliere di credere e accettare la verità.

"Quindi, fratelli, tutte le cose vere, tutte le cose onorevoli, tutte le cose giuste, tutte le cose pure, tutte le cose amabili, tutte le cose di buona fama, quelle in cui è qualche virtù e qualche lode siano oggetto dei vostri pensieri" (Filippi 4:8).

- Se i tuoi pensieri sono influenzati da un disturbo alimentare, in che modo questo versetto contraddice i tuoi pensieri?
- In che modo ti conforta sapere che i tuoi pensieri possono essere veri, giusti e puri, invece che negativi, critici e deprimenti?

C'È SPERANZA?

**IL SIGNORE MI
HA AIUTATO
A PERSEVERARE
NONOSTANTE
L'ANORESSIA E
LA DEPRESSIONE**

Ora che sono passati molti anni dal mio disturbo alimentare, vedo come il Signore fosse all'opera con me in ogni fase del percorso. Mi ha aiutato a perseverare nonostante l'anoressia e la depressione. Mi ha anche permesso di condividere con gli altri ciò che ho imparato dalle mie difficoltà. Nei miei anni di lavoro nel ministerio e nell'allenamento personale, ho avuto innumerevoli conversazioni sui modelli alimentari e di esercizio fisico preoccupanti che ho notato negli altri.

Ho incontrato molti credenti che cercavano di affrontare le proprie difficoltà in modi dannosi, come avevo fatto io. Spesso questi comportamenti erano radicati in problemi di immagine corporea negativa, nel desiderio di assomigliare alle celebrità e nella pressione esercitata da amici, familiari o social media. La maggior parte di loro non riusciva a riconoscere i propri problemi o il percorso pericoloso che stavano seguendo. Ma Dio ha spesso usato la mia storia per aiutarli ad aprire gli occhi.

Ero grata per il modo in cui Dio si era preso cura di me e mi aveva aiutata a superare anni

di sofferenza e i danni causati al mio corpo. La Bibbia ci rivela che Dio è il “Dio di ogni consolazione” e ci dà la capacità di consolare gli altri con il conforto che abbiamo ricevuto da Lui (II Corinzi 1:3, 4). Un tempo evitavo di parlare della mia lotta e dei modi distruttivi con cui cercavo di controllare la mia vita nella mia chiesa. Ma con il tempo ho visto all’opera i piani più grandi di Dio, perché ho avuto l’opportunità di aiutare altre persone a trovare un senso alle loro lotte. Ho la stessa speranza per questo minilibro.

Spero che la mia storia possa darti speranza per la tua lotta. Forse ti aiuterà a riconoscere il tuo uso dannoso e malsano del cibo e dell’esercizio fisico. Forse lo Spirito Santo ti mostrerà il danno che stai causando al tuo corpo, il tempio dello Spirito Santo.

Prego affinché vi rivolgiate a Dio come rifugio e cerchiate di glorificarlo con il vostro corpo (Salmo 46:1; I Corinzi 6:19, 20). Forse imparerai dai miei errori e smetterai di cercare di controllare le tue circostanze. Prego affinché tu possa trovare fiducia nella grazia di Dio per te. Ti esorto a confidare in Lui affinché risolva tutte le cose, anche le circostanze difficili, secondo i Suoi gloriosi propositi e per il tuo bene (Efesini 1:11; Romani 8:28). Se state lottando con abitudini alimentari e di esercizio fisico malsane, sappiate che la Sua forza è potente da sostenervi nella vostra sofferenza (II Corinzi 12:9, 10). Queste sono le lezioni che Dio mi ha insegnato nel corso degli

LA SUA FORZA È POTENTE DA SOSTENERVI NELLA VOSTRA SOFFERENZA

anni. E prego che tu impari da me e che, un giorno, forse, potrai aiutare altre persone che stanno affrontando lotte simili, confortandole con lo stesso conforto che Dio ti ha dato.

INDICE

<i>Introduzione dell'Editore</i>	5
La mia storia	9
Una stagione difficile	12
Il mio punto di rottura e la svolta	15
Che cos'è un disturbo alimentare?	18
Dove nascono i disturbi alimentari?	22
Che cos'è un disturbo alimentare e cosa posso fare al riguardo?	28
E adesso, da dove riparto?	32
C'è speranza?	39

