# Pro Ana e Pro Mia
# Analisi e opinioni

Alice Lanfranco
III A – Scuola Media Sacra Famiglia

# Pro Ana e Pro Mia: definizione

Pro Ana e Pro Mia sono dei siti web che attirano soprattutto adolescenti per guidarli nel percorso dell'anoressia e/o della bulimia.
Anoressia e bulimia sono due disturbi alimentari, ovvero patologie caratterizzate da un'alterazione delle abitudini alimentari, dove l'unica “divinità” da seguire è la bilancia.

# Pro Ana e Pro Mia: come funzionano

Le vittime si rivolgono ai *social* per cercare informazioni e consigli su come perdere peso in modo più efficace e, soltanto iscrivendosi a un sito web Pro Ana o Pro Mia e lasciando il proprio recapito telefonico, sono aggiunte ai rispettivi gruppi Whatsapp.
Qui entrano in contatto con un mondo malato, fatto di "comandamenti" alimentari folli e di ossessione per ogni singola caloria assunta.

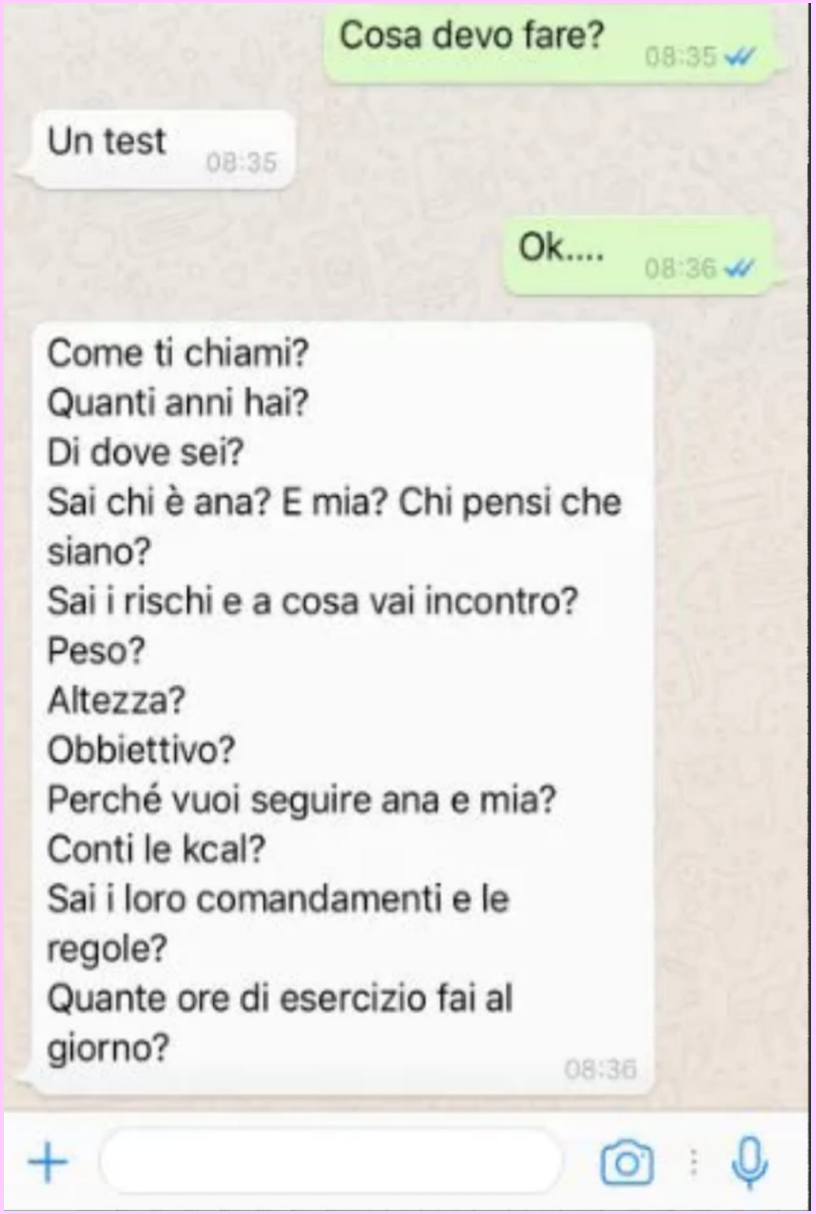
# Pro Ana e Pro Mia: i “comandamenti”

Per partecipare attivamente a questi gruppi, le vittime devono:

a) rispondere alle domande di un test, come se mandassero una sorta di *curriculum* delle proprie abitudini alimentari;

b) aggiornare ogni giorno sui propri “progressi”;

c) seguire le indicazioni, i cosiddetti “comandamenti”, per mangiare meno e dimagrire.



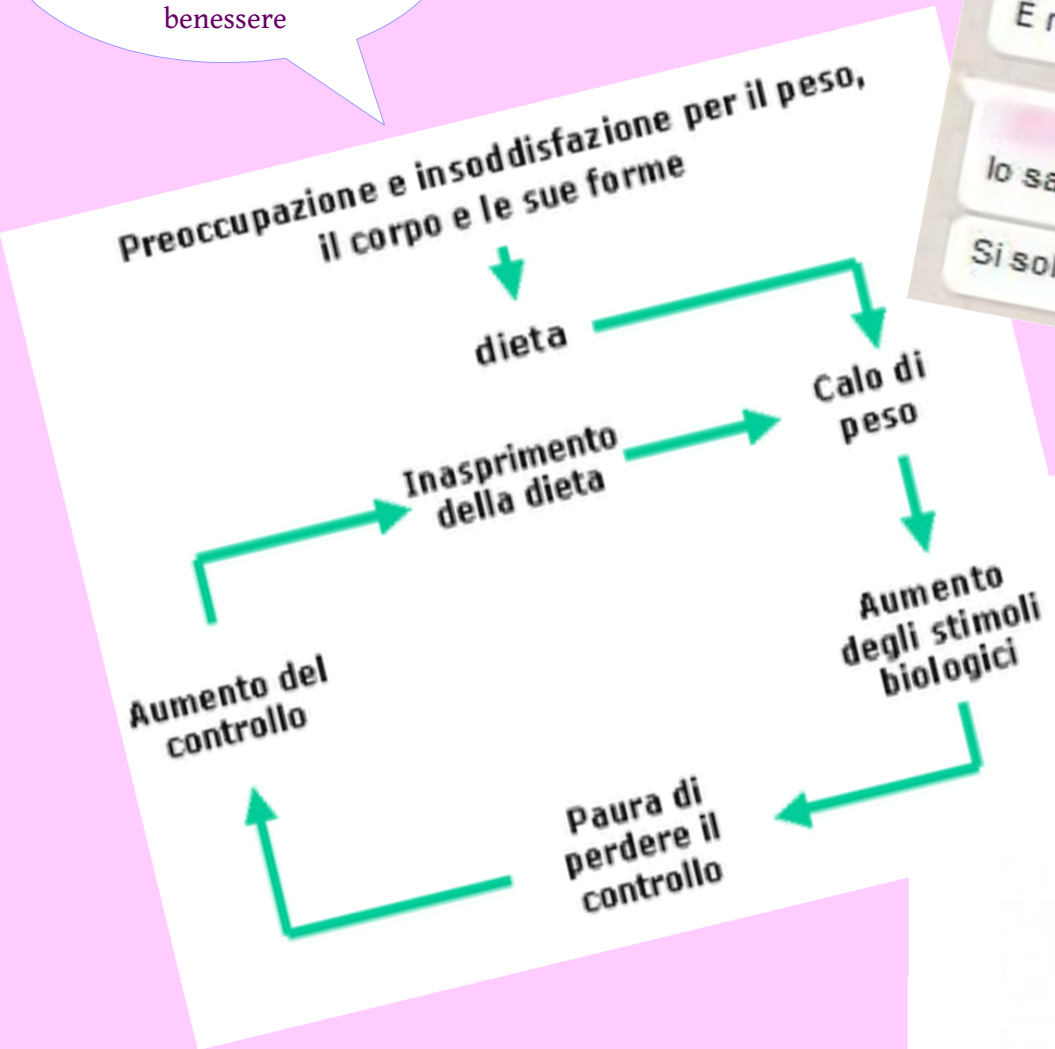
# Pro Ana e Pro Mia: la vittimologia

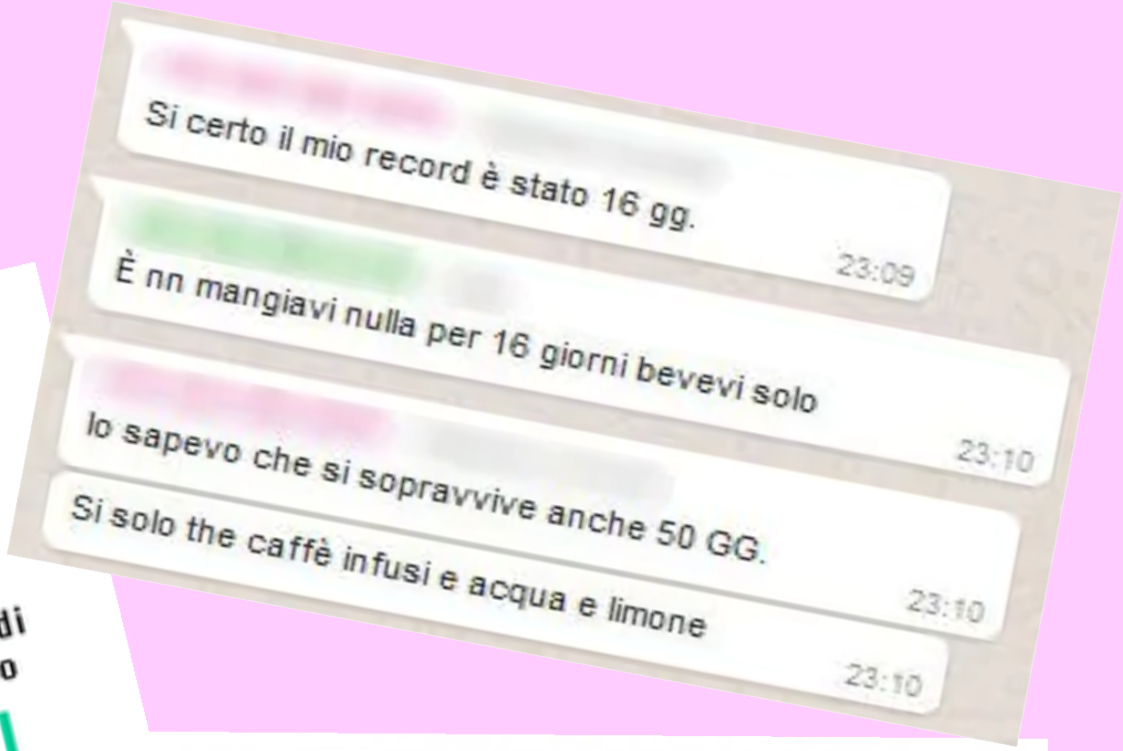
Le vittime sono soprattutto giovani adolescenti, dai 12 ai 25 anni, perché probabilmente si trovano nel periodo di crescita più fragile, facilmente condizionabile e scoperto. Anoressia e bulimia colpiscono soprattutto le donne, ma sempre più coinvolgono anche gli uomini.

**I DISTURBI ALIMENTARI, DECORSO DELLA MALATTIA**

| | |
|---|---|
| 40-50% | la percentuale di malati che affronta un percorso terapeutico |
| 50% | la percentuale dei casi di guarigione tra chi inizia un percorso terapeutico |
| 50% | la percentuale di cha ha un decorso faticoso caratterizzato da frequenti ricadute |
| 20-30% | la percentuale di casi in cui la malattia si cronicizza |
| 80 % | la percentuale di malati donna |
| 20 % | la percentuale di malati uomini |
| 12-25 ANNI | la fascia di età più colpita (50%) |
| OLTRE 25 | la fascia di età del 30% dei malati |
| 8-12 ANNI | la fascia di età del 20% dei malati |
| 3 ANNI | il tempo medio che intercorre tra inizio della malattia e inizio cure |

In presenza di un disturbo psicologico più radicato che va oltre la semplice cura del proprio benessere



# Cosa ho provato alla visione dei filmati su Pro Ana e Pro Mia? (1)

La visione di quei filmati e la scoperta di questo mondo malato e ossessivo nei confronti del cibo mi hanno colpita profondamente, infondendomi:

**Inquietudine**, perché mi sono resa conto della gravità di queste patologie e di quanto troppo poco si sappia di chi ci circonda: come puoi esser sicuro che la ragazza seduta di fianco a te o il ragazzo che al mattino ti serve il caffè non nascondano un vero e proprio problema?

# Cosa ho provato alla visione dei filmati su Pro Ana e Pro Mia? (1)

La visione di quei filmati e la scoperta di questo mondo malato e ossessivo nei confronti del cibo mi hanno colpita profondamente, infondendomi:

**Inquietudine**, perché mi sono resa conto della gravità di queste patologie e di quanto troppo poco si sappia di chi ci circonda: come puoi esser sicuro che la ragazza seduta di fianco a te o il ragazzo che al mattino ti serve il caffè non nascondano un vero e proprio problema?

# Cosa ho provato alla visione dei filmati su Pro Ana e Pro Mia? (2)

**Rabbia**, perché mi disgustano quei mostri che osano approfittarsi delle fragilità altrui, solo per profitto o tornaconto personale, rovinando coscientemente la vita delle proprie vittime e di chi le ama.

**Impotenza**, perché sento di non poter far nulla per fermare l'attività criminale di questi siti e perché credo che non si faccia abbastanza giustizia: tante volte, infatti, i carnefici rimangono impuniti perché non se ne conosce nemmeno l'identità.

# Hey Fatass.

## We're you thinking about eating? Well read this.

Look at you. Look at yourself. You. Are. FAT. You know why? Because you eat all the damn time, that's why. You need to get off of your lard ass and do some exercise. 100 jumping jacks. 70 crunches. 50 sit ups. 40 squats. 30 lunges. 20 mountain climbers. 10 push ups. It'll feel so much better than eating whatever the hell you were just thinking about. Don't eat that. Don't you know what food is? It's just a nice way to see fat. Fat just sits around and makes you jiggly and unattractive. You know who likes fat ass girls? NOBODY. You can't control yourself, can you? Whatever you see, you just put it in your mouth, you don't care that it just turns into fat. Sits around your stomach and fills in where your thigh gap would be if you were worthy of having one. Just do yourself a favor. Don't eat that. Do some exercise, drink some water. I promise it's better than eating whatever you were just thinking about. The craving will pass. I promise. *Don't eat, you'll be happier.*

# Cosa ne penso?

*"Se non sei magra, non sei attraente"* - Questo è il primo comandamento di Ana e Mia, che invita alla magrezza ad ogni costo. Si può dire che sia questa la frase che fa scattare la miccia nell'animo di chi sta per entrare nel vortice dell'anoressia e della bulimia. Credo che, per combattere questo fenomeno, sia necessario innanzitutto:

a) chiudere definitivamente quei siti o quelle chat;

b) eliminare le possibilità di accesso ad essi per gli adolescenti, ancora troppo fragili e inesperti;

c) affiancare alle vittime sin da subito – e non quando ormai è troppo tardi – professionisti in grado di seguirle in un percorso di riabilitazione, seppur coatto.

# Cosa ne penso?

*"Se non sei magra, non sei attraente"* - Questo è il primo comandamento di Ana e Mia, che invita alla magrezza ad ogni costo. Si può dire che sia questa la frase che fa scattare la miccia nell'animo di chi sta per entrare nel vortice dell'anoressia e della bulimia. Credo che, per combattere questo fenomeno, sia necessario innanzitutto:

a) chiudere definitivamente quei siti o quelle chat;

b) eliminare le possibilità di accesso ad essi per gli adolescenti, ancora troppo fragili e inesperti;

c) affiancare alle vittime sin da subito – e non quando ormai è troppo tardi – professionisti in grado di seguirle in un percorso di riabilitazione, seppur coatto.

Impariamo ad amarci,
trasformando i nostri difetti
in punti di forza
.
Ognuno è unico e speciale,
circondiamoci d'amore