

Carlo Fornesi, via XX Settembre, 28/10a, 16121 Genova, 3474362122

I Disturbi del Comportamento Alimentare

Quasi ogni giorno sentiamo parlare di obesità, sovrappeso, eccessi alimentari e cattiva alimentazione. Contemporaneamente la pubblicità ci invita a consumare di più, a mangiare cibi ricchi di zuccheri, grassi e calorie. Nello stesso tempo le immagini della moda e della tv esaltano un corpo magro, in forma, asciutto, scattante e leggero. Questa è la dimensione sociale dei disturbi alimentari. Poi c'è la dimensione psicologica, soggettiva, che inquadra il cibo come oggetto da introdurre nel corpo per possederlo, come gratificazione, come riduttore dell'ansia, oppure al contrario come elemento estraneo fastidioso, da odiare, da espellere con il vomito o con i lassativi, in modo che non resti traccia dell'averlo mangiato. Il cibo, l'atto stesso del mangiare diventano una ossessione, il peso corporeo non è più un riferimento oggettivo, anche sotto i trenta chili ci si percepisce "grassi", oppure si pesa il doppio del proprio peso forma e non si riesce a smettere di ingrassare... I disturbi alimentari sono una delle piaghe psicosociali del momento. Sono diffusi soprattutto tra le giovani donne, ma anche in parte tra gli uomini. Si tratta della anoressia, della bulimia e del disturbo da alimentazione incontrollata. A questi quadri clinici va aggiunta l'obesità, che non è un disturbo psicologico ma un serio problema per molte persone. Peraltro, circa il 30% degli obesi soffre di disturbo da alimentazione incontrollata.

Vediamo brevemente in che cosa consistono questi disturbi:

Per anoressia si intende un complesso quadro clinico caratterizzato da:

- severa perdita di peso (al di sotto dell'85% di quanto previsto dalla norma)
- paura di ingrassare (pur essendo in sottopeso)
- preoccupazione estrema per il peso e le forme del corpo
- amenorrea (cioè assenza del ciclo mestruale per più di tre cicli consecutivi)

Di solito si distinguono due tipi di anoressia: con restrizioni, cioè basata solo sulla drastica riduzione del cibo assunto, e con abbuffate e condotte di eliminazione, cioè momenti in cui si mangia molto per poi vomitare o fare uso di lassativi o simili.

La bulimia è caratterizzata da:

- abbuffate ricorrenti
- comportamenti di compenso
- frequenza dei due punti precedenti: almeno due volte alla settimana, per tre mesi
- preoccupazione estrema per il peso e le forme del corpo

Anche in questo caso si distingue tra bulimia con condotte di eliminazione (vomito, lassativi, diuretici) e senza condotte di eliminazione (solo ricorso a digiuni, iperattività ed esercizio fisico eccessivo)

Il disturbo da alimentazione incontrollata consiste in ricorrenti abbuffate senza alcuna compensazione, ed è quindi associato all'obesità. Quest'ultima si manifesta anche in assenza di disturbi del comportamento alimentare, per cause metaboliche (Sindrome Metabolica).

Per concludere, alcune considerazioni sul trattamento di questi problemi:

- Nel trattamento di questi disturbi l'intervento di ordine psico-comportamentale è fondamentale nel determinare il successo terapeutico.
- Per tutte queste patologie nessuna cura è efficace se non implica un cambiamento profondo del comportamento alimentare e dello stile di vita;
- Cure inadeguate dell'obesità sono corresponsabili del grande aumento dei disordini alimentari nel mondo contemporaneo;
- Come la cura dell'obesità, anche quella dei Disturbi del comportamento alimentare è multidisciplinare e impone la collaborazione tra internisti, nutrizionisti, psichiatri e psicologi.