

I disturbi del comportamento alimentare

Dott.ssa Bernardelli Sara
Psicologa-Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale



Cosa sono i disturbi alimentari (DCA)?

- Sono problematiche che riguardano il rapporto tra le persone e il cibo
- Implicano:
 - *Difficoltà psicologiche*
 - *Alterazioni nel funzionamento fisico* (vengono colpiti organi e apparati)
 - Chi ne soffre utilizza dei comportamenti finalizzati al controllo del peso

Quali sono?

- Anoressia nervosa (AN)
- Bulimia nervosa (BN)
- Disturbo da alimentazione incontrollata-
Binge eating disorder (BED)
- Obesità

Anoressia nervosa

Se il mio peso
non è basso,
vuol dire che
non vado bene

Ho preso un chilo!!!
E adesso come
faccio?! Meglio fare
una lunga corsa
così smaltisco tutto

In questi ultimi due
giorni ho mangiato
solo due yogurt e un
po' di frutta: sono
stata proprio brava!

- Perdita significativa di peso
- Rifiuto di mangiare
- Diete ferree
- Esercizio fisico eccessivo
- Induzione del vomito quando la persona pensa di aver mangiato troppo
- Amenorrea: mancanza di tre cicli mestruali consecutivi
- Le persone affette hanno un'intensa fame costante
- L'obiettivo dei comportamenti è quello di raggiungere la magrezza e avere un controllo estremo sull'alimentazione
- Paura di prendere peso

Bulimia nervosa

Ho mangiato troppo e
mi sento così gonfia...
meglio andare in
bagno a vomitare

Ora che ho fatto
l'abbuffata sto molto
meglio; prima mi
sentivo così in ansia...
era insopportabile!

Ormai ho trasgredito
alla dieta, meglio che
mi abbuffo, così poi
potrò liberarmi con il
vomito

- Il significato letterale è “fame da bue”
- Preoccupazione per il peso e le forme del corpo
- Dieta ferrea
- Abbuffate: assumere grandi quantità di cibo in poco tempo (massimo due ore)
- Vomito autoindotto, abuso di lassativi/diuretici
- Normopeso

Disturbo da alimentazione incontrollata

- Assunzione elevata quantità di cibo
- Senso di perdita di controllo sul gesto di mangiare (la persona sente di non poter smettere di mangiare o di non poter controllare cosa o quanto mangiare)
- Obesità

Obesità

- Eccesso di massa grassa
- Malattie fisiche: diabete, pressione alta, alcuni tipi di cancro, malattie cardiovascolari, malattie respiratorie
- Cattive abitudini alimentari
- Assenza di attività motoria

Fattori di rischio

- *Familiari:*
 1. Disturbi dell'alimentazione
 2. Depressione
 3. Alcolismo
 4. Obesità

- *Esperienze pregresse*

1. Problemi con i genitori
2. Complicazioni ostetriche/perinatali
3. Abuso sessuali
4. Esperienze di prese in giro sul peso e le forme corporee
5. Lavori o attività ricreative che incoraggiano la magrezza

- *Caratteristiche individuali*

1. Obesità
2. Problemi alimentari o digestivi durante la prima infanzia
3. Preoccupazione per il peso e la forma del corpo
4. Tratti di personalità: bassa autostima, perfezionismo, intolleranza alle emozioni
5. Ansia e disturbi d'ansia
6. Dieta

Che cosa fa mantenere il disturbo?

PROBLEMA PSICOLOGICO
ECESSIVA VALUTAZIONE
DEL PESO,
DELLA FORMA DEL CORPO E
DEL CONTROLLO
DELL'ALIMENTAZIONE

**COMPORTAMENTI
DISFUNZIONALI**
DIETA FERREA,
ESERCIZIO FISICO,
VOMITO AUTOINDOTTO,
ABUSO LASSATIVI E
DIURETICI

**ALTRI MECCANISMI DI
MANTENIMENTO:**
BASSA AUTOSTIMA NUCLEARE
PERFEZIONISMO CLINICO
PROBLEMI INTERPERSONALI



Fattori precipitanti

**EVENTI CHE POSSONO PORTARE ALL' ESORDIO DI UN
DISTURBO ALIMENTARE:**

PERDITE

SEPARAZIONI

MODIFICAZIONI FAMILIARI

NUOVE RICHIESTE AMBIENTALI

MALATTIE FISICHE

INIZIO PUBERTA'

La prevenzione

- Effetto “modellamento”: i ragazzi sono molto attenti ai comportamenti e alle frasi degli adulti. Attenzione a non enfatizzare troppo l'importanza di:

- * MAGREZZA

- * DIETE

- * PRESTAZIONI

- * ELEVATO AUTOCONTROLLO



Come mi sta bene
questo vestito...mi fa
una silhouette da
modella!!!

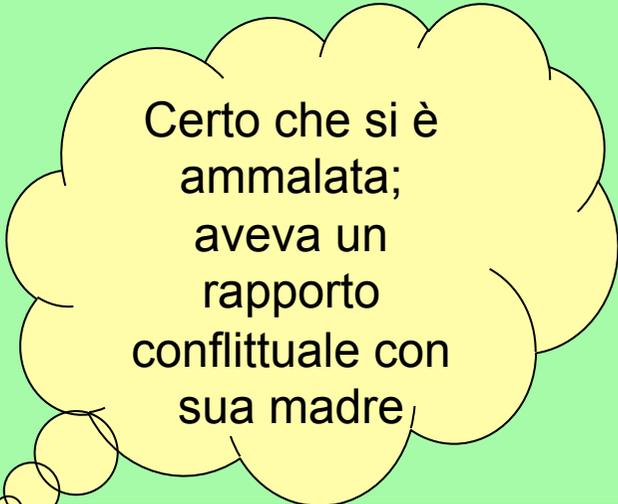
- **Non è solo un problema femminile:** questi disturbi possono colpire anche i maschi, soprattutto quando frequentano ambienti in cui la magrezza e le forme del corpo assumono una certa importanza
- **Non giudicare:** i miti da sfatare



I disturbi alimentari dipendono dalla moda



Fanno così per attirare l'attenzione e



Certo che si è ammalata; aveva un rapporto conflittuale con sua madre

- Far conoscere i disturbi alimentari
- Ridurre l'importanza attribuita a magrezza e aspetto fisico
- Campagne di prevenzione
- Aiutare e stimolare la comunicazione delle proprie emozioni
- Far conoscere gli effetti fisici e psicologici di una dieta ferrea
- Sostenere uno stile di vita salutare
- Insegnare il concetto di autoaccettazione
- Aiutare i ragazzi ad accettare i cambiamenti fisici legati alla pubertà
- Stimolarli a parlare con gli adulti se qualche amica/o ha comportamenti a rischio

Campanelli d'allarme

ANORESSIA

- Mangiare poco e solo certi cibi
- Rifiuto di ogni condimento e grasso
- Mangia molto lentamente
- Beve molta acqua
- Spezzetta il cibo in pezzettini piccolissimi
- Cucina cibi ipercalorici ma per altri
- Nel piatto ci sono molti scarti
- Insistenza nel prepararsi il mangiare da solo
- Va sempre in bagno dopo mangiato o pratica un'attività eccessivamente faticosa
- Inizia una dieta senza che sia necessario la perdita di peso

BULIMIA

- Mangia molto senza ingrassare
- Mangia voracemente e in fretta
- Dopo aver consumato il pasto si reca in bagno, si chiude, per molto tempo.
- Uso di lassativi in maniera non giustificata e impropria
- I cibi spariscono dalla cucina per essere trovati in posti insoliti della casa.
- Si alza frequentemente di notte per mangiare
- Frequenza al pianto, tendenza a commuoversi
- Vita relazionale instabile
- Molte diete iniziate e interrotte, ciò provoca sensazioni di fallimento

A chi chiedere aiuto

- Terapia cognitivo-comportamentale;
- Terapia interpersonale;
- Terapia basata sulla famiglia;
- Manuali di auto aiuto
- Terapia farmacologica
- Ricovero e day hospital

Grazie per la vostra attenzione

bernardellisara@gmail.com