

Psicologia Sana



I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Psicologia Sana

 **049 490 55 66**

Piccola guida per conoscere e comprendere i dca e aiutare chi ne soffre

Cosa sono i DCA?

I DCA sono un'insieme di patologie complesse in grado di compromettere la salute psicofisica di chi ne soffre, avendo un forte impatto su moltissime aree di vita.

Anche se ne esistono diversi tipi, ci sono alcune caratteristiche comuni che riguardano:

- comportamenti alimentari disfunzionali
- un'alterazione della percezione della propria immagine corporea
- un'eccessiva preoccupazione rispetto al peso e alla forma corporea

Quali sono i principali DCA?

I disturbi alimentari maggiormente diagnosticati sono:

- **ANORESSIA NERVOSA (AN):** è caratterizzata da un'intensa paura di ingrassare, una percezione distorta del proprio corpo e una restrizione alimentare. Le persone che ne soffrono controllano l'introito calorico, riducendolo al minimo e eliminando intere categorie di alimenti considerati troppo calorici e fobici. Le persone che soffrono di anoressia nervosa tendono a raggiungere un peso estremamente basso, ma questo non migliora l'immagine corporea, che resta negativa.
- **BULIMIA NERVOSA (BN):** è caratterizzata da episodi ricorrenti di abbuffate e inappropriate condotte di compenso (vomito auto-indotto, uso di lassativi, digiuno, esercizio fisico intenso, ecc...) per prevenire l'aumento di peso. Le abbuffate sono episodi durante i quali si mangia una quantità di cibo abbondante, senza distinzione tra dolce o salato e prediligendo cibi molto calorici, in un breve arco di tempo. Durante questi episodi, la persona ha la sensazione di perdere il controllo, di non riuscire a fermarsi, come se fosse un'urgenza, un impulso più forte di lei. Vengono inoltre sperimentati vissuti di vergogna, colpa e disgusto e solitamente si tende a consumare questi cibi di nascosto. Anche le persone affette da bulimia hanno la tendenza a valutare se stesse in base al proprio peso o alla propria forma del corpo, sono terrorizzate dall'idea di aumentare di peso e spesso sono disposte a fare qualunque cosa pur di prevenire l'aumento. Gli episodi di alimentazione incontrollata sono infatti

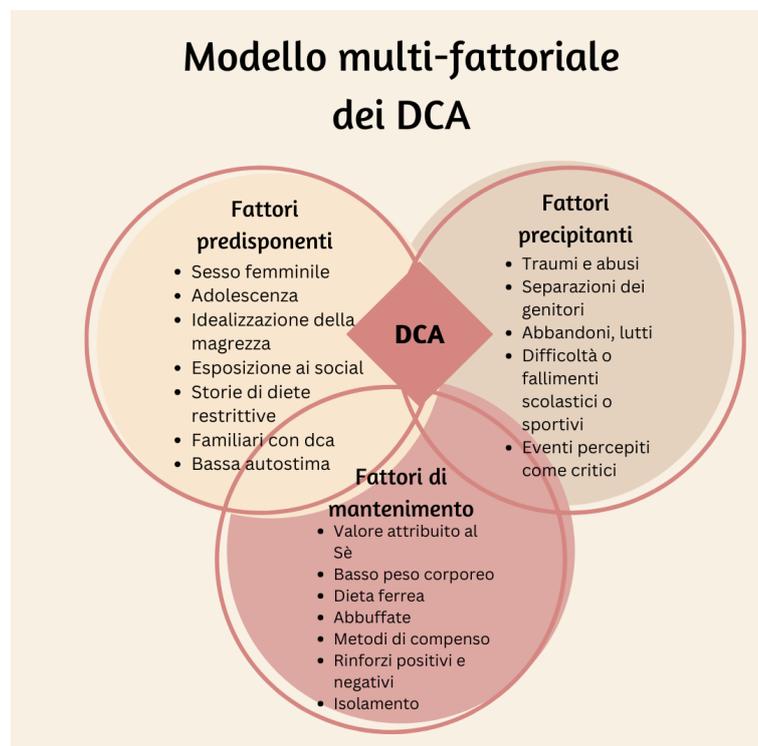
l'effetto dell'adesione a un regime alimentare rigido, intransigente e restrittivo che non è sostenibile nel lungo termine. Si avrà quindi la tendenza a un pensiero "tutto/nulla", "bianco/nero" per cui o si aderisce perfettamente al regime alimentare, oppure la più piccola trasgressione della regola viene vissuta come un fallimento personale e, a quel punto, si sfocia nell'assenza completa di regole. Il circolo vizioso che vede uno stretto legame tra i periodi di restrizione e le abbuffate è proprio il più complesso da interrompere per poter guarire.

- **BINGE EATING DISORDER (BED):** si manifesta attraverso episodi di abbuffata incontrollata, senza comportamenti compensatori. Nel caso del binge eating (BED) può capitare che le abbuffate non capitino in un periodo di tempo ben circoscritto, a differenza della BN in cui le abbuffate sono "concluse" con il ricorso ai metodi di compenso. E' possibile quindi che le persone affette da BED siano sovrappeso. Anche nel caso del binge eating, la persona che ne soffre sperimenta vissuti di vergogna, disgusto e colpa rispetto al suo comportamento alimentare e questa valutazione negativa si generalizza poi al valore che si dà come persona.

Perchè ci si ammala di un DCA?

Le cause dei disturbi alimentari non sono ancora perfettamente conosciute. La ricerca scientifica è concorde nel ritenere che il modello più adatto a spiegare l'insorgenza di un DCA sia un modello multifattoriale, che prevede una complessa interazione tra fattori biologici, psicologici e sociali. Secondo il modello, in un contesto di maggior vulnerabilità individuale dovuta a dei fattori di rischio (sesso femminile, adolescenza, società occidentale che promuove

l'ideale di magrezza, esperienze traumatiche, ecc..) interverrebbero dei fattori precipitanti (eventi traumatici, sfide, separazioni, lutti, fallimenti) in grado di



scatenare l'insorgenza di un DCA, che viene poi sostenuto da dei fattori di mantenimento.

Quali sono i sintomi di un DCA?

Le persone affette da un disturbo alimentare possono presentare alcuni dei seguenti sintomi:

- fisici: drastiche oscillazioni di peso, stanchezza eccessiva, estrema intolleranza al freddo, reflusso, perdita di capelli, irregolarità mestruali, insonnia,
- cognitivi: pensieri ossessivi sul cibo, rimuginio, ansia, insonnia, depressione, irritabilità
- comportamentali: isolamento sociale, rituali di controllo, esercizio fisico intenso

E' importante ricordare però che potremmo essere in presenza di un DCA anche se ancora non ne vediamo i segni. I DCA sono disturbi del pensiero prima di tutto, è plausibile quindi che possa passare molto tempo prima che i segni siano visibili.

Inoltre, proprio perchè i DCA coinvolgono moltissimi aspetti della vita di una persona, si rende necessario un intervento multidisciplinare che tenga in considerazione tutti questi aspetti (organici, nutrizionali, psicologici e familiari).

Quali sono i campanelli di allarme per un DCA?

Il primo invito è quello di osservarci o osservare le persone a noi care, individuando alcuni segnali che possono richiedere maggiore attenzione e spingerci a chiedere un aiuto professionale:

- Dieta, cibo, peso, cucina diventano l'unico argomento di conversazione. Spesso si guardano moltissimi video o programmi tv di cucina, si acquistano libri di ricette e si preparano continuamente nuove pietanze per amici e parenti senza però assaggiarne nessuna.
- Si tende ad eliminare progressivamente intere categorie di alimenti, principalmente quelli ritenuti non sani o troppo grassi.
- Le situazioni sociali in cui è previsto mangiare o bere in compagnia vengono sempre più evitate o comunque affrontate con grande disagio. Sono frequenti bugie, scuse per giustificare l'evitamento di queste situazioni.
- Aumenta l'impegno sull'attività fisica. Non rispettare il programma di allenamento prestabilito rende nervosi.
- Anche l'umore ne risente, aumentano ansia, tristezza e irritabilità.
- La preoccupazione per il cibo e la forma corporea è costante, diventa ossessiva e polarizza tutte le energie e le attenzioni

- Potrebbe essere presente un forte senso di colpa perché si ritiene di aver mangiato troppo o in modo scorretto.
- Tendenza a negare la fame e aumento considerevole dei consumi di acqua, soprattutto prima dei pasti
- Ricorso ad app contacalorie e tendenza a pesarsi frequentemente
- Disturbi del sonno
- Dal punto di vista fisico possono presentarsi diversi sintomi, soprattutto nel caso in cui ci sia una significativa perdita di peso. Potrebbe presentarsi un generale affaticamento, stanchezza, mancanza di energia, irregolarità nel ciclo mestruale, tutti sintomi definiti “da digiuno”

Come aiutare chi soffre di un DCA?

Nessuno è preparato ad affrontare un DCA. Le persone che ne soffrono spesso non pensano di essere malate e questo le porta a rifiutarsi di chiedere aiuto. Allo stesso tempo però sappiamo che una diagnosi tempestiva è di cruciale importanza per migliorare la prognosi, ovvero per evitare che il disturbo cronicizzi e porti a conseguenze sempre più drammatiche per il funzionamento della persona.

Se siamo vicino a una persona che soffre di DCA, il nostro contributo e sostegno può essere fondamentale. Le famiglie non causano i disturbi alimentari, ma possono assumere un ruolo centrale nel percorso di cura.

Di seguito elenchiamo alcuni consigli generali per aiutare una persona con disturbo alimentare a iniziare una cura:

- incoraggiamo il nostro caro a chiedere un aiuto professionale, manifestando la nostra preoccupazione e la nostra vicinanza
- non giudichiamo! un DCA non è una scelta, né una questione di forza di volontà. Chi soffre di un disturbo alimentare ha bisogno di essere capito, non colpevolizzato
- evitiamo qualunque tipo di commenti su cibo, peso e corpo
- in generale evitiamo conversazioni che enfatizzino la magrezza o la preoccupazione rispetto al corpo
- non forziamo la persona a mangiare e non usiamo alcun tipo di minaccia
- siamo pazienti e forniamo supporto con un ascolto attivo e empatico
- cerchiamo di capire il punto di vista di chi soffre di dca: anche se difficilissimo, proviamo a far capire al nostro caro che vediamo che sta soffrendo e siamo lì per aiutarlo

In questa piccola guida speriamo di averti fornito informazioni utili per conoscere e riconoscere i disturbi alimentari e iniziare ad affrontarli.

Desidero sottolineare l'importanza del sostegno professionale nel percorso di cura e recupero dai disturbi del comportamento alimentare. Se tu o una persona a te cara sta vivendo queste difficoltà, non esitare a cercare aiuto. Noi di [PsicologiaSana.it](https://www.PsicologiaSana.it) siamo qui per offrirti un primo passo verso il benessere: una consulenza iniziale, in cui potrai esprimere le tue preoccupazioni e trovare ascolto e comprensione. Contattaci liberamente al nostro numero di telefono dedicato. Ricorda, il primo passo per guarire è riconoscere di avere bisogno di aiuto e cercarlo. Noi siamo pronti ad ascoltarti e ad accompagnarti in questo percorso con professionalità, empatia e riservatezza.

