

DISTURBI PSICO-ALIMENTARI

<https://youtu.be/IQbbIZhfH-4>

*CRISTINA CARONE, DANILO COLELLA, FEDERICA GIANNELLI,
NICHOLAS RAIMONDI, SIMONE SCOLA, STEFANO TISTI*



I disturbi del comportamento alimentare (**DCA**) sono disordini seri e, a volte, persino pericolosi per la vita stessa dell'individuo. Sono **patologie** caratterizzate da un'alterazione del rapporto con il cibo e con il corpo. Questi disturbi hanno raggiunto, negli ultimi anni, dimensioni preoccupanti, con notevoli ripercussioni sulla vita sociale e sull'attività lavorativa di coloro che ne sono affetti.

CAUSE

Molte sono le cause che possono concorrere nello sviluppo di disturbi alimentari.

Le più comuni:

1. **Sociali**
2. **Individuali**
3. **Ambientali**
4. **Genetici**
5. **Psicologici**

PRINCIPALI DISTURBI


- Anoressia nervosa
- Bulimia nervosa
- Il Binge Eating Disorder

ANORESSIA

L'anoressia di solito inizia con una dieta al fine di migliorare la propria immagine. Comporta il drastico rifiuto del cibo allo scopo di perseguire un ideale di magrezza irraggiungibile: la persona anoressica non si sente mai magra abbastanza.

L'anoressia cela un profondo disagio che si tenta di mettere a tacere attraverso il controllo ossessivo delle calorie e del peso.



A close-up photograph of a person's midsection. A white measuring tape is wrapped around the waist, held by two hands. The tape shows measurements in centimeters, with numbers like 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, and 44 visible. The person is wearing a light-colored top and a pinkish-red bra. The background is a plain, light color.

L'anoressia colpisce duramente il corpo, lo attacca nelle sue funzioni vitali e può condurre a **gravissime conseguenze fisiche** quali insufficienza renale, osteoporosi, alterazioni cardiovascolari, perdita dei denti e dei capelli.

- Comunemente il termine è spesso usato come sinonimo di **anoressia nervosa**, ma in realtà esistono molte possibili cause di una diminuzione di appetito, alcune delle quali potrebbero risultare innocue, mentre altre sono indice di una grave condizione clinica.

Cause più comuni dell'anoressia nervosa

Principali cause cliniche:

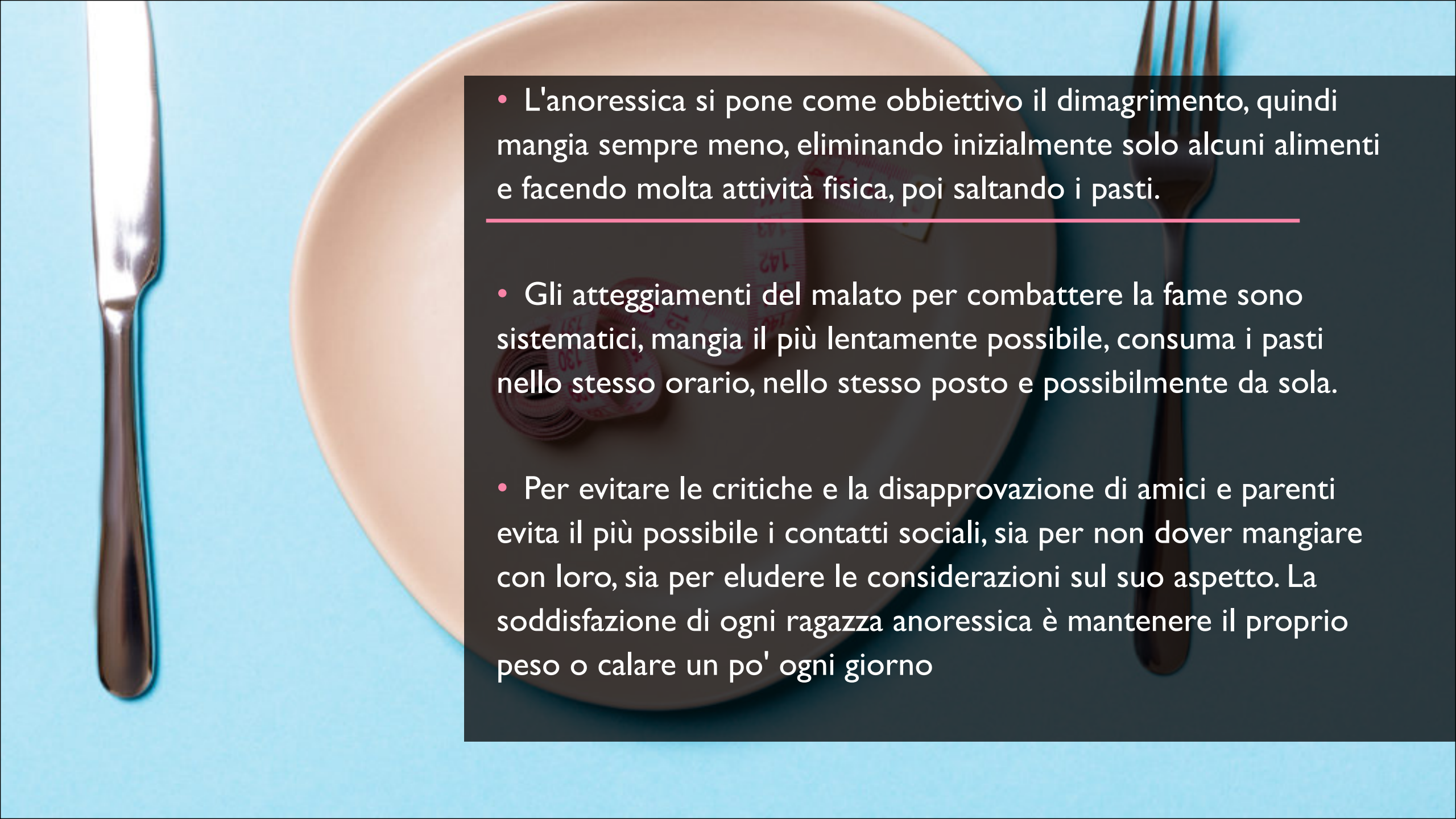
- **depressione**
- **demenza**
- **tumori**
- **epatite**
- **insufficienza cardiaca e renale cronica**

Da sostanze:

- **anfetamine**
- **antidepressivi**
- **metanfetamina**
- **sospensione improvvisa di sostanze** che aumentano l'appetito

Altre cause:

- **mobbing** (indica un insieme di comportamenti aggressivi di natura verbale)
- **emetofobia** (l'idea della perdita di controllo e dell'ansia che porterà ad un senso di nausea)
- **eventi** emotivamente **stressanti** che possono portare ad un temporaneo disinteresse per il cibo



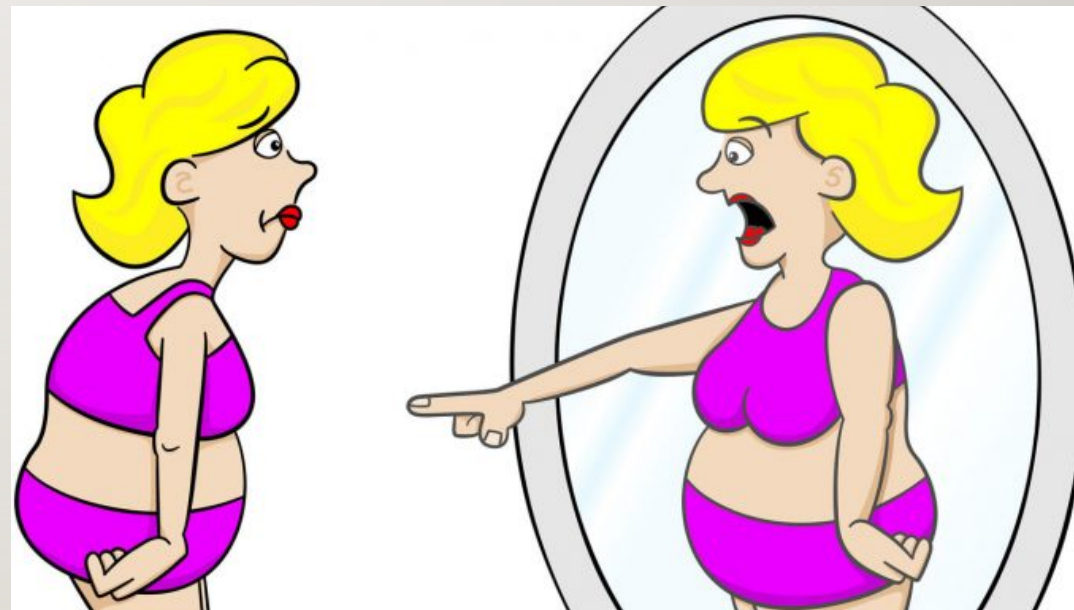
- L'anoressica si pone come obiettivo il dimagrimento, quindi mangia sempre meno, eliminando inizialmente solo alcuni alimenti e facendo molta attività fisica, poi saltando i pasti.

- Gli atteggiamenti del malato per combattere la fame sono sistematici, mangia il più lentamente possibile, consuma i pasti nello stesso orario, nello stesso posto e possibilmente da sola.

- Per evitare le critiche e la disapprovazione di amici e parenti evita il più possibile i contatti sociali, sia per non dover mangiare con loro, sia per eludere le considerazioni sul suo aspetto. La soddisfazione di ogni ragazza anoressica è mantenere il proprio peso o calare un po' ogni giorno

BULIMIA NERVOSA

La bulimia è un disturbo alimentare caratterizzato da episodi di abbuffate seguiti di solito da comportamenti compensatori. Le abbuffate consistono tipicamente nel mangiare grandi quantità di cibo, spesso ad alto contenuto calorico. In genere questo viene fatto in segreto e può continuare per anni senza che gli altri se ne accorgano.



La bulimia non è chiaramente visibile come l'anoressia, ma ha conseguenze altrettanto devastanti sulla vita e la salute di chi ne soffre. Comincia quasi sempre con una dieta o almeno con il desiderio di perdere peso. Il soggetto di solito ha tentato di tutto per dimagrire e allora si sente senza speranza.

La maggior parte delle bulimiche non intende ricorrere alle abbuffate e ai comportamenti compensatori con sistematicità; crede di poter controllare questi atteggiamenti. Abbuffate e comportamenti compensatori aiutano la persona a sentirsi meglio temporaneamente, infatti, riducono l'ansia e la paura.



BINGE EATING DISORDER

Il binge eating è il disturbo da alimentazione incontrollata.

Sono ricorrenti episodi di abbuffata, che devono verificarsi mediamente almeno una volta a settimana per 3 mesi.

Un “episodio di abbuffata” nel disturbo da binge eating è definito come “mangiare in un determinato periodo di tempo una quantità di cibo significativamente maggiore di quella che la maggior parte degli individui mangerebbe nello stesso tempo e in circostanze simili”



ASPETTI CARATTERISTICI

- mangiare molto più rapidamente del normale
- mangiare fino a sentirsi sgradevolmente pieni
- mangiare grandi quantità di cibo anche se non ci si sente affamati
- mangiare da soli a causa dell'imbarazzo per quanto si sta mangiando
- sentirsi disgustati verso se stessi, depressi o molto in colpa dopo l'episodio

GRAVITÀ DEGLI EPISODI

- lieve se sono presenti 1-3 episodi di abbuffata a settimana
- moderata se sono presenti da 4 a 7 episodi di abbuffata a settimana
- grave se sono presenti da 8 a 13 episodi di abbuffata a settimana
- estrema se sono presenti 14 o più episodi di abbuffata a settimana