



STUDIO COUNSELING

[www.studiocounseling.org](http://www.studiocounseling.org) e-mail: [info.studiocounseling@gmail.com](mailto:info.studiocounseling@gmail.com) tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

## I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione

Autore Dott.ssa Marianna Redaelli

### Introduzione

I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione sono caratterizzati da comportamenti inerenti l'alimentazione con un alterato consumo o assorbimento di cibo tali da compromettere significativamente la salute fisica o il funzionamento psicosociale. Questi comportamenti sono: eccessiva preoccupazione per il proprio peso e/o per la propria forma fisica, calo del consumo del cibo, diete, abbuffate, vomito, abuso di diuretici o lassativi, eccessiva attività fisica.

I disturbi del comportamento alimentare sono tipicamente riscontrati e diagnosticati nei paesi occidentali e si sviluppano tendenzialmente tra i 15 e i 17 anni. Negli ultimi anni si è assistito ad un aumento di casi ad esordio precoce, in parte spiegato dall'abbassamento dell'età del menarca e da un'anticipazione dell'età in cui gli adolescenti sono esposti alle pressioni socioculturali della magrezza attraverso Tv e internet. Minori sono i casi nei giovani adulti e più rari i casi nella fascia di popolazione di età compresa tra i 40 e i 50 anni.

### Relazione con il cibo e tipologie di DCA più diffuse

- **RIFIUTO** tipico dell'anoressia. Si inizia una dieta che diventa presto sregolata, si contano calorie, il cibo viene masticato più volte per una difficoltà a deglutire. Nell'anoressia medio/grave si ha una perdita importante di peso e il corpo diventa scheletrico. Tendenzialmente le persone affette da anoressia vestono "over" per camuffare il corpo, sono molto brave a scuola, tendono alla perfezione e sono molto attive.
- **AMBIVALENZA** tipica della bulimia. Viene mangiata una grande quantità di cibo in poco tempo; sono presenti abbuffate ripetute, frenetiche e fatte di nascosto. Dopo l'abbuffata si sentono in colpa per il troppo cibo ingerito e sentono il bisogno di eliminarlo. I metodi usati sono il vomito autoindotto, l'uso di diuretici e lassativi e un'eccessiva attività sportiva.
- **ECCESSO** tipico del binge eating disorder. Si abbuffano per compensare dispiaceri emotivi, relazionali, lavorativi. Sono abbuffate compulsive e automatiche che possono evolvere in obesità.

### Non solo cibo

I disturbi alimentari non hanno a che fare solo con il cibo. Il sintomo alimentare è il modo che i BISOGNI (di essere visto, riconosciuto, protetto, amato) che sono stati costantemente insoddisfatti, non visti, trascurati durante l'infanzia hanno trovato per esprimersi e trovare voce.

Le persone affette da disturbo alimentare tendono ad essere più sensibili o intolleranti agli stati d'animo, incapaci di affrontare emozioni intense come rabbia e ansia ma anche emozioni positive come eccitazione e entusiasmo vissute come travolgenti e percepite come minacciose. Esprimono il



STUDIO COUNSELING

[www.studiocounseling.org](http://www.studiocounseling.org) e-mail: [info.studiocounseling@gmail.com](mailto:info.studiocounseling@gmail.com) tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

disagio emotivo attaccando il proprio corpo e alterando la condotta alimentare con digiuno o con iper alimentazione. Quindi il cibo viene usato per regolare le emozioni e la loro intensità, contenere angosce più profonde e lenire le sofferenze della mente.

In particolare i soggetti anoressici percepiscono le emozioni come incontrollabili e inaccettabili e le gestiscono, negandole insieme alla fame, proprio con il digiuno. Chi soffre di bulimia o binge eating ricorre ad abbuffate e/o condotte di compenso per alterare, influenzare o reprimere le emozioni che, seppur fanno provare un sollievo temporaneo, rafforzano le condotte disfunzionali facendole diventare comportamenti automatici e funzionali. Non saziare il corpo come fanno le persone anoressiche o riempirlo fino a sentirsi scappiare come le persone bulimiche, sono forme opposte di autolesionismo.

Nei soggetti anoressici, in cui prevale dedizione e perfezionismo, l'ipernutrizione della mente con una quantità sempre maggiore di nozioni sostituisce il nutrimento fisiologico del corpo. Nei bulimici invece pervade un senso di vuoto insopportabile e doloroso che solo il riempimento di bocca e stomaco può mettere a tacere. Allo stesso modo la condotta di binge eating ostacola la consapevolezza delle emozioni che vengono bloccate e non lasciate esprimere.

Tra le emozioni più vissute dai pazienti con disturbi alimentari ci sono il disgusto e la vergogna provati verso il proprio corpo e le sue forme poiché vivono un rapporto problematico con il loro aspetto. È costantemente oggetto di valutazione propria e da parte degli altri che possono disprezzare e svalutare, anche una piccola imperfezione è percepita come un grande difetto. Questi stati emotivi sono incrementati dalla società e dalla cultura del nostro tempo che continuano a prediligere certi tipi di corpi. Da queste emozioni ne scaturiscono altre come la colpa o il sentirsi spregevoli, immeritevoli e insignificanti. Il senso di colpa è sperimentato soprattutto da bulimici e binge eating in relazione all'episodio di abbuffata e viene messo a tacere adottando comportamenti compensatori nel primo caso, o viene accompagnato a sconforto e rassegnazione nel secondo.

La condotta impulsiva non si limita esclusivamente al cibo, ma può interessare altri comportamenti: tentativi di suicidio, procurarsi tagli, bruciarsi, usare/abusare di diuretici, lassativi, alcool e sostanze. Bulimici e binge eating presentano maggiormente condotte di questo tipo e tendono ad essere aggressivi non solo verso se stessi, ma talvolta anche verso gli altri, per proteggersi ed evitare il dolore.

Un altro tema importante, correlato all'impulsività, è quello del controllo che coinvolge stati interni, emozioni e sentimenti ma anche eventi esterni e rapporti interpersonali. Nell'anoressia si assiste a un bisogno di controllo espresso attraverso continue verifiche del peso corporeo e misurazione delle calorie ingerite, per comprimere e restringere il proprio mondo. Il dimagrimento restituisce una sensazione di padronanza e autocontrollo. Nella bulimia, in cui il cibo è un nemico, prevale invece la perdita di controllo con abbuffate seguite da condotte compensatorie per ristabilirlo.

## Interventi terapeutici

I disturbi alimentari si possono curare, ma spesso il percorso è difficile perché la persona vive il disturbo non come un problema ma come parte di sé e difficilmente chiede aiuto nonostante abbia



STUDIO COUNSELING

[www.studiocounseling.org](http://www.studiocounseling.org) e-mail: [info.studiocounseling@gmail.com](mailto:info.studiocounseling@gmail.com) tel. 393 9889936 tel. 0362 902003

sintomi che possono accorciare la vita o addirittura portare alla morte. È importante intervenire precocemente, cogliere i campanelli d'allarme, più difficile da fare nei bambini per via dei cambiamenti fisiologici legati alla crescita, e consultare pediatra o medico di medicina generale per una prima valutazione che se necessario invierà ad uno specialista. Prestare attenzione ai cambiamenti nel rapporto con l'alimentazione, approccio attuale e passato ai pasti, ai cambiamenti in famiglia, a scuola, con gli amici, nello sport.

Poiché le cause dei disturbi dell'alimentazione sono molteplici e complesse è importante scegliere percorsi in cui ci si possa prendere cura di tutte le dimensioni coinvolte, focalizzandosi non solo sul cibo, non solo sul corpo, non solo sulla mente e sulle emozioni. Rivolgersi ad una équipe di professionisti, psicologo, medico, nutrizionista che lavorano in sinergia. Il terapeuta modula e adatta le diverse tecniche a partire dal bisogno e dalle necessità del paziente, costruisce con lui una relazione cooperativa e rispettosa fondamentale per un buon esito della terapia.

Preziosa è la presenza dei genitori che possono essere alleati nella guarigione dei figli, diventano fattori di promozione del cambiamento a partire da una restituzione di una immagine positiva del cibo, evitando di dare al cibo il valore dell'affetto: "se mi vuoi bene mangi". È importante che facciano sentire il proprio calore e la propria vicinanza, che non veicolino tutta la comunicazione sul cibo altrimenti si rischia di essere allontanati, percepiti come invasivi e pericolosi, che creino o si ritagliano momenti per ascoltare e accogliere ciò che non va nei figli, evitando commenti come "ti vedo ingrassato/a, ti vedo dimagrito/a".

Se pensi di stare soffrendo di un disturbo del comportamento alimentare o conosci qualcuno che potrebbe soffrirne, non esitare a cercare l'aiuto di un professionista. Puoi contattare [Studio Counseling](#) attraverso la pagina contatti e fissare un primo incontro.

## Bibliografia

- Cirillo L., & Riva E. (2015), *Gli adolescenti e i disturbi alimentari*, Mondadori, Milano
- Ruggiero G. M., & Sassaroli S. (2010), *I disturbi alimentari*, Editori Laterza, Roma