



Sindrome da alimentazione incontrollata



Paola, una signora sui 50 anni, si racconta "Dai 16 anni in poi il cibo è diventato per me un'ossessione. Passo da periodi in cui mi sento onnipotente e credo di poter rinunciare ai dolci e alle tentazioni, a periodi in cui cedo le armi e mi ritrovo a ingurgitare qualunque cosa. O salto i pasti, magari svenendo dalla fame, o mangio l'impossibile. Quando sono in questa fase penso sempre al cibo, magari passo davanti al negozio di dolci, mi fermo a guardare la vetrina e non riesco a resistere alla tentazione di entrare, è come se una vocina dentro di me mi dicesse: «Entra e prendi qualcosa, devi mangiare, mangia, mangia, mangia ...». E' una guerra, una sorta di continua guerra con me stessa. Intorno ai 12 anni ho iniziato ad avere una percezione distorta del mio corpo: pesavo 55 chili per un metro e 50 e mi sentivo obesa. Ho avuto da sempre un'alimentazione incontrollata, spizzicando di continuo invece di consumare pasti regolari. Le abbuffate, però, sono comparse con l'inizio della scuola superiore. Frequentavo un liceo classico piuttosto duro in cui mi sentivo profondamente a disagio. Ho iniziato a mangiare la notte per stare male il mattino dopo e avere una scusa per rimanere a casa. Non mi sentivo ascoltata, capita, compresa. Negli anni sono arrivata a pesare più di cento chili e a tutti è sembrato assolutamente normale. Il pensiero sul cibo e sul controllo della dieta si è impossessato di me"





Dottoressa
Gloria Fioravanti

Psicologa specializzata nel trattamento dei Disturbi del Comportamento Alimentare e Obesità

Che cos'è

Quando i **regimi dietetici falliscono ripetutamente** è possibile riscontrare un disturbo chiamato **Sindrome da Alimentazione incontrollata** o **Binge Eating Disorder (BED)**. Questo disturbo consiste nella **perdita di controllo rispetto alle proprie condotte alimentari**. Il 20-30% dei soggetti che richiedono un trattamento per l'obesità e il 5-8% degli obesi in genere soffre di un disturbo da alimentazione incontrollata. Le persone che soffrono di questo disturbo si abbuffano, ma non mettono in atto dei meccanismi compensatori come il vomito, il digiuno o l'esercizio eccessivo e compulsivo tipici della bulimia nervosa, ciò spiega perché nella maggior parte dei casi sia presente una condizione di sovrappeso o di obesità. L'abbuffata è solitamente preceduta da un **senso di impulsività e perdita di controllo**, e seguita da un **forte senso di colpa** e di **sconfitta** che può condurre anche ad un momentaneo stato di depressione.

Come si manifesta

Una persona affetta da binge eating disorder presenta degli episodi ricorrenti di alimentazione incontrollata. Un episodio di abbuffata si caratterizza per la presenza di entrambi questi elementi:

- mangiare, in un periodo limitato di tempo, ad esempio due ore, un **quantitativo di cibo insolitamente elevato** e superiore a quello che la maggior parte delle persone mangerebbe in un periodo simile e in circostanze simili;
- sensazione di **perdita del controllo** durante l'episodio, cioè la sensazione di non riuscire a fermarsi o a controllare che cosa e quanto si sta mangiando.

Gli episodi di alimentazione incontrollata sono delle abbuffate che presentano tre o più di queste caratteristiche:

- mangiare più velocemente del normale;
- mangiare fino a quando ci si sente spiacevolmente sazi;
- mangiare grandi quantitativi di cibo anche se non ci si sente fisicamente affamati;
- mangiare da soli a causa dell'imbarazzo o vergogna per quanto si sta mangiando;
- sentirsi disgustati verso sé stessi, depressi o molto in colpa dopo le abbuffate.

E' presente in chi soffre di questo disturbo un marcato disagio riguardo alla propria condotta alimentare e agli episodi di abbuffata. Le persone affette sono molto preoccupate per il loro comportamento alimentare, se ne vergognano e lo giudicano un grave problema, sia per la sensazione di perdita di controllo, sia per le conseguenze che le abbuffate hanno sul peso corporeo e sulla salute.

Cause

Non è possibile identificare un solo fattore responsabile dell'insorgenza di un problema alimentare, piuttosto è necessario considerare un insieme di fattori fisici, ambientali e di personalità. I fattori di rischio sono gli stessi per tutti i disturbi del comportamento alimentare e sono:

- critiche familiari su alimentazione, peso o le forme corporee;
- episodi di bullismo nell'arco di vita;
- presenza di obesità o disturbi alimentari nei familiari

Esistono, inoltre, delle caratteristiche specifiche di personalità che si riscontrano nei pazienti affetti da disturbo dell'alimentazione. Questi aspetti di personalità vengono considerati come fattori di vulnerabilità individuale, ovvero fanno sì che coloro che ne sono portatori siano più esposti di altri a sviluppare un disturbo dell'alimentazione.



Hai qualche domanda
info@gloriafioravanti.it



Telefono
+39 348 9255483



Facebook
facebook.it/gloriafioravanti



Dottoressa
Gloria Fioravanti

Psicologa specializzata nel trattamento dei Disturbi del Comportamento Alimentare e Obesità

Una persona sarà tanto più a rischio di sviluppare una anoressia nervosa se:

- ha uno scarso concetto di sé (bassa autostima);
- non ha fiducia in sé stessa;
- ha scarsa consapevolezza delle proprie emozioni;
- è eccessivamente perfezionista;
- tende ad estremizzare le cose, cioè “vede tutto bianco o tutto nero”;
- tende ad attribuire importanza eccessiva al peso ed alla forma del proprio corpo.

Conseguenze

Il disturbo da alimentazione incontrollata influenza la vita della persona sia da un punto di vista fisico che psicologico e sociale. Possono esserci delle complicazioni mediche che sono di solito secondarie allo stato di obesità (es. ridotta aspettativa di vita, diabete, malattie cardiovascolari, apnee notturne, certi tipi di cancro, dislipidemia, colelitiasi e ipertensione arteriosa). Le complicanze legate alle condizioni mediche generali richiedono la normalizzazione del peso e dell'alimentazione. Dal punto di vista psicologico chi ne è affetto spesso soffre di bassa autostima, depressione ed eccesso di stress. Possono inoltre verificarsi episodi di isolamento sociale causati dalla vergogna della propria condotta alimentare o forme corporee.

Il trattamento cognitivo-comportamentale

Lo scopo di questo tipo di trattamento è quello di **perdere peso** e aiutare chi soffre di un disturbo dell'alimentazione a imparare a **controllare le abbuffate**, a sostituirle con comportamenti più adeguati e soddisfacenti, e a identificare e modificare alcune modalità di pensiero problematiche che favoriscono il mantenimento della patologia alimentare. Il trattamento prevede una successione di fasi che si pongono come obiettivo di:

1. acquisizione di strategie più idonee alla gestione del peso e delle abbuffate;
2. migliorare l'immagine corporea, l'autostima e i rapporti interpersonali;
3. a prevenire le ricadute per evitare l'effetto yo-yo sul peso;
4. perdere e imparare a mantenere il peso perduto.

BIBLIOGRAFIA

Dalle Grave R. (2003). Sconfiggere i disturbi dell'alimentazione con la terapia cognitivo comportamentale. Positive Press: Verona.

Garner D, Dalle Grave R (1999). Terapia cognitivo comportamentale dei disturbi dell'alimentazione. Positive Press: Verona.

Fairburn CG, Cooper Z, Shafran R (in press). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: a “transdiagnostic” theory and treatment. Behaviour research and therapy.



Hai qualche domanda
info@gloriafioravanti.it



Telefono
+39 348 9255483



Facebook
facebook.it/gloriafioravanti