

Società Italiana di Psicopatologia dell'Alimentazione

Cosa sono i Disturbi Alimentari

I disturbi del comportamento alimentare (DCA) sono patologie caratterizzate da un'alterazione delle abitudini alimentari e da un'eccessiva preoccupazione per il peso e per le forme del corpo. Insorgono prevalentemente durante l'adolescenza e colpiscono soprattutto il sesso femminile. I comportamenti tipici di una persona che soffre di un Disturbo del Comportamento Alimentare sono: digiuno, restrizione dell'alimentazione, crisi bulimiche (l'ingestione una notevole quantità di cibo in un breve lasso di tempo accompagnata dalla sensazione di perdere il controllo, ovvero non riuscire a controllare cosa e quanto si mangia), vomito autoindotto, assunzione impropria di lassativi e/o diuretici al fine di contrastare l'aumento ponderale, intensa attività fisica finalizzata alla perdita di peso. Alcune persone possono ricorrere ad uno o più di questi comportamenti, ma ciò non vuol dire necessariamente che esse soffrano di un disturbo alimentare. Come si vedrà più avanti ci sono infatti dei criteri ben precisi che definiscono cosa si intende per "disturbo del comportamento alimentare".

I principali Disturbi del Comportamento Alimentare sono l'Anoressia Nervosa e la Bulimia Nervosa; altri disturbi sono il Disturbo da Alimentazione Incontrollata (o Binge Eating Disorder; BED), caratterizzato dalla presenza di crisi bulimiche senza il ricorso a comportamenti di compenso e/o di eliminazione per il controllo del peso e i Disturbi Alimentari Non Altrimenti Specificati (NAS), categoria utilizzata per descrivere quei pazienti che, pur avendo un disturbo alimentare clinicamente significativo, non soddisfano i criteri per una diagnosi piena.

Soffrire di un disturbo alimentare sconvolge la vita di una persona; sembra che tutto ruoti attorno al cibo e alla paura di ingrassare. Cose che prima sembravano banali ora diventano difficili se non impossibili e motivo di forte ansia, come andare in pizzeria o al ristorante con gli amici o partecipare ad un compleanno o ad un matrimonio. Spesso i pensieri sul cibo assillano la persona anche quando non è a tavola, ad esempio a scuola o sul lavoro terminare un compito diventa difficilissimo perché sembra che ci sia posto solo per i pensieri su cosa si "debba" mangiare, sulla paura di ingrassare o di avere un'abbuffata.

Solo una piccola percentuale di persone che soffre di un disturbo alimentare chiede aiuto. Nell'Anoressia Nervosa questo può avvenire perché la persona all'inizio non sempre si rende conto di avere un problema. Anzi, l'iniziale perdita di peso può portare la persona a sentirsi meglio, a ricevere complimenti, a vedersi più magra, più bella e a sentirsi più sicura di sé. In genere sono i familiari che, allarmati dall'eccessiva perdita di peso, si rendono conto che qualcosa non va, tuttavia spesso, quando chiedono spiegazioni, si possono trovare nella difficile situazione di essere insultati o liquidati con frasi del tipo "non ho nessun problema...sto benissimo!".

Anche chi soffre di Bulimia Nervosa nella maggior parte dei casi si rivolge ad un terapeuta solo molti anni dopo che il disturbo è cominciato. Spesso, come nell'Anoressia, inizialmente non si ha una piena consapevolezza di avere una malattia non solo, il forte senso di vergogna e di colpa possono "impedire" alla persona di chiedere aiuto o semplicemente di confidare a qualcuno di avere questo tipo di problemi. Il fatto di non riconoscere di avere un problema o di usare i sintomi del disturbo alimentare per cercare di risolvere le proprie difficoltà può avere delle importanti conseguenze sulla richiesta di un trattamento.

Una caratteristica quasi sempre presente in chi soffre di un disturbo alimentare è l'alterazione della propria immagine corporea che può giungere a configurarsi in un vero e proprio disturbo. La percezione che la persona ha del proprio aspetto, ovvero il modo in cui nella sua mente si è formata l'idea del suo corpo e delle sue forme, sembra influenzare la sua vita più della propria immagine reale.

Spesso chi soffre di Anoressia, ad esempio, sembra che non riesca a guardarsi in modo obiettivo; l'immagine che rimanda lo specchio è ai loro occhi quella di una ragazza coi fianchi troppo larghi, con le cosce troppo grosse e con la pancia troppo "grande". Per le persone che soffrono di bulimia l'angoscia può essere ancora più forte per il fatto che il peso normale è in genere considerato un peso abnorme e viene vissuto con forte disagio e vergogna. In entrambe i casi la valutazione di sé stessi dipende in modo eccessivo dal peso e dalla forma del proprio corpo. Spesso il disturbo alimentare è associato ad altre patologie psichiatriche, in particolare la depressione, ma anche i disturbi d'ansia, l'abuso di alcool o di sostanze, il disturbo ossessivo-compulsivo e i disturbi di personalità. Possono essere presenti comportamenti autoaggressivi, come atti autolesionistici (ad esempio graffiarsi o tagliarsi fino a procurarsi delle piccole ferite, bruciarsi parti del corpo) e tentativi di suicidio. Questo tipo di disturbi occupano uno spazio molto particolare nell'ambito della psichiatria, poiché oltre a "colpire" la mente e quindi a provocare un'intensa sofferenza psichica, essi coinvolgono anche il corpo con delle complicità fisiche talvolta molto gravi.