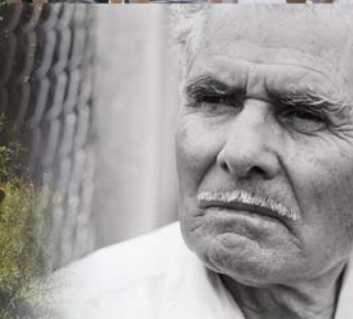


Cos'è un disturbo di alimentazione?

(What is an eating disorder?)



Cos'è un disturbo di alimentazione?

Le persone che soffrono un disturbo di alimentazione accusano gravi anomalie nel comportamento alimentare e nei relativi pensieri e sensazioni.

I disturbi di alimentazione sono caratterizzati da un impulso incontrollabile ed estenuante a dimagrire e da una paura morbosa di ingrassare e di perdere il controllo di ciò che si mangia.

Sono per lo più le donne ad essere curate per disturbi di alimentazione, ma anche gli uomini ne possono soffrire. L'inizio è di solito nell'adolescenza, ma può anche essere nella prima età adulta.

I disturbi di alimentazione si possono superare ed è importante cercare consiglio e cure al più presto possibile, perché le conseguenze fisiche e psicologiche possono essere gravi.

Quali sono i tipi principali di disturbo di alimentazione?

Le due forme più gravi sono l'anoressia nervosa (anorexia nervosa) e la bulimia nervosa (bulimia).

Anoressia (Anorexia)

L'anoressia è caratterizzata da una paura intensa di diventare obesi e da una ricerca irrefrenabile della magrezza. I sintomi includono:

- Una perdita di almeno il 15% di peso corporeo causata dal rifiuto di

mangiare abbastanza, nonostante una fame estrema.

- Una paura intensa di "ingrassare" e di perdere il controllo.
- Una percezione distorta della propria immagine fisica, nel senso che la persona si può ritenere grassa ma più dimagrisce, più sopravvaluta le sue dimensioni fisiche.
- Una tendenza a fare esercizio in maniera ossessiva.
- Una preoccupazione nel determinare cibi 'buoni' e 'cattivi', e nella preparazione dei cibi.
- Assenza di periodi mestruali.

Spesso l'anoressia comincia con una perdita di peso, derivante da una dieta o da una malattia. I commenti positivi sulla perdita di peso sembrano incoraggiare la persona a credere che sia bene essere magra, e sia meglio essere ancora più magra.

I lunghi digiuni e l'alimentazione irregolare possono portare all'anoressia.

Una proporzione notevole di persone anoressiche tende a sviluppare anche la bulimia.

Bulimia

La bulimia è caratterizzata da abbuffate seguite da purghe. I sintomi includono:

- Alimentazione incontrollata, con il consumo di grandi quantità di cibi ricchi di calorie, mentre la persona prova una perdita di controllo personale e disgusto di se'.
- Tentativi di purgarsi per compensare le abbuffate ed evitare l'aumento di peso con vomito provocato, e/o con abuso di lassativi e pillole diuretiche.

- Una combinazione di scarsa alimentazione e di esercizio compulsivo, al punto che il controllo del peso domina la vita della persona.

Una persona bulimica di solito è vicina al peso corporeo normale, quindi è meno riconoscibile di una persona anoressica.

La bulimia spesso inizia con diete rigide di riduzione di peso, nel tentativo di dimagrire.

Una nutrizione inadeguata causa stanchezza e un potente impulso a mangiare in eccesso. Vomitare dopo aver mangiato molto sembra dare un senso di sollievo, ma è temporaneo, e spesso si trasforma in depressione e sensi di colpa.

Alcune persone usano lassativi, apparentemente senza sapere che i lassativi non riducono il contenuto di calorie e di grasso, e servono solo ad eliminare gli importanti elementi in traccia presenti nel cibo ed a disidratare l'organismo.

Le persone bulimiche possono accusare squilibri chimici nell'organismo, che portano letargia, depressione e pensiero offuscato.

La persona può compiere notevoli sforzi per rompere questo ciclo, ma il circolo vizioso di abbuffata/purga/esercizio e le sensazioni collegate, diventano compulsivi e incontrollabili.

Disturbo da alimentazione incontrollata (Binge eating disorder)

Questo disturbo, detto anche binge eating, è stato riconosciuto solo di recente. Le persone che soffrono di

questo disturbo hanno episodi di alimentazione incontrollata, in cui consumano quantità enormi di cibo in breve tempo, e mentre lo fanno si sentono fuori controllo.

Tuttavia queste persone non tentano di eliminare il cibo con purghe dopo aver mangiato in eccesso.

Le conseguenze per la salute possono essere gravi, come obesità, diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari.

Problemi di salute mentale co-occorrenti

I disturbi alimentari spesso si accompagnano a disturbi di ansietà, come panico e disturbi ossessivi compulsivi, oltre all'uso di sostanze dannose. Per più informazioni sull'ansietà, leggi l'opuscolo "Cos'è il disturbo di ansietà?"

Effetti fisici di anoressia e bulimia

Gli effetti fisici di anoressia e bulimia possono essere molto gravi, ma generalmente sono reversibili se la malattia è trattata presto. Se lasciate senza cure, anoressia e bulimia in forma grave possono mettere a rischio la vita.

Entrambe le malattie, in forma grave, possono causare:

- Danni ai reni.
- Infezioni del tratto urinario e danni al colon.
- Disidratazione, costipazione e diarrea.
- Convulsioni, spasmi muscolari o crampi.
- Indigestione cronica.

- Perdita di mestruazioni o periodi irregolari.
- Logorio della maggior parte degli organi.

Molti degli effetti dell'anoressia sono legati alla cattiva alimentazione. Fra questi:

- Assenza di periodi mestruali.
- Sensibilità eccessiva al freddo.
- Crescita di peluria su tutto il corpo.
- Incapacità a concentrarsi ed a pensare in modo razionale.

La bulimia in forma grave può causare:

- Erosione dello smalto dentario a causa del vomito.
- Rigonfiamento delle ghiandole salivari.
- Dolore cronico di gola ed esofago..
- Problemi intestinali e di stomaco.

Gli effetti emotivi e psicologici includono:

- Difficoltà con le attività legate al cibo e comportamento ingannevole riguardo al cibo.
- Solitudine, causata dall'isolamento autoimposto, e riluttanza a formare relazioni personali.
- Paura della disapprovazione altrui, se la malattia viene scoperta.
- Oscillazioni dell'umore, mutamenti di personalità, scatti emotivi e depressione.

E' perciò essenziale reagire ai primi segni premonitori ed ottenere presto terapia per anoressia e bulimia.

Quali sono le cause dei disturbi di alimentazione?

Le cause di anoressia e bulimia rimangono poco chiare. Sono in atto fattori biologici, psicologici e sociali. Il fattore di rischio più direttamente collegato allo sviluppo dei disturbi di alimentazione è la dieta.

Fattori genetici

Vi sono prove che le donne che hanno la madre o una sorella che soffre di anoressia nervosa, hanno una maggiore probabilità di sviluppare il disturbo, rispetto a donne che non hanno familiari che ne soffrono.

Fattori biochimici

Squilibri chimici o ormonali, particolarmente quelli legati all'inizio della pubertà, possono essere collegati all'insorgenza di un disturbo di alimentazione.

Fattori personali

I disturbi di alimentazione sono stati collegati ad una serie di fattori individuali, fra i quali:

- Cambiamenti nelle circostanze della vita, come l'inizio dell'adolescenza, rottura di una relazione, parto, o morte di una persona cara.
- Perfezionismo, e la convinzione che l'amore della famiglia e degli amici dipenda dal proprio successo.
- Paura delle responsabilità dell'età adulta.

- Cattive comunicazioni in famiglia o riluttanza dei genitori a permettere l'indipendenza man mano che i figli crescono.

Influenze sociali

I disturbi di alimentazione sono in aumento nelle società occidentali, e sono stati collegati alla nostra ossessione con l'immagine fisica.

E' particolarmente allarmante il moltiplicarsi di siti web che incoraggiano diete pericolose per ragazze e giovani donne.

I media presentano la magrezza come la forma corporea ideale e si concentrano sulle caratteristiche fisiche delle persone. Chi è obeso o in sovrappeso tende ad essere considerato in maniera negativa.

Quali sono i trattamenti disponibili?

I disturbi di alimentazione possono essere curati con efficacia. Un intervento tempestivo facilita il miglioramento di tutti i disturbi di alimentazione. Il recupero può impiegare mesi o anni, ma la maggioranza delle persone si riprende.

I cambiamenti di comportamento alimentare possono essere causati da molte differenti malattie. Il primo passo da fare è un accurato esame fisico da parte di un medico.

Una volta che il disturbo di alimentazione è stato diagnosticato, possono essere coinvolti diversi professionisti medici, poiché la malattia colpisce la persona sia fisicamente che psicologicamente. Questi specialisti possono includere psichiatri,

psicologi, medici generici, dietisti, assistenti sociali, terapisti occupazionali e infermieri.

La terapia può includere:

- Educazione alimentare per aiutare a riprendere sane abitudini alimentari.
- Interventi psicologici per aiutare a cambiare il modo di pensare, le sensazioni e i comportamenti legati agli squilibri alimentari.
- Si possono usare farmaci antidepressivi per ridurre le sensazioni di depressione e ansietà,
- Le terapie interpersonali aiutano le persone a comprendere gli effetti delle relazioni interpersonali sulle emozioni e sul comportamento alimentare.
- I Trattamenti preferiti per chi soffre di anoressia sono il trattamento in ambulatorio e la partecipazione a programmi speciali. Per le persone gravemente malnutrite a causa della mancanza di cibo, può essere necessario il ricovero in ospedale.

La famiglia e gli amici di chi soffre di disturbi alimentari possono spesso sentirsi confusi e angosciati. Sostegno ed educazione, oltre ad una migliore comprensione da parte della comunità, sono parti importanti del trattamento.

A chi rivolgersi per aiuto

- Il medico di famiglia.
- Il centro sanitario comunitario
- Il centro comunitario di salute mentale

Per informazioni sui servizi, cerca nell'elenco telefonico locale "Community Help and Welfare Services" ed i numeri di emergenza 24 ore.

Se hai bisogno di un interprete telefona al Servizio Telefonico Interpreti (TIS) 13 14 50

Per assistenza e consigli immediati chiama Lifeline al 13 11 14. Lifeline può anche consigliare a chi rivolgersi per ulteriori informazioni e assistenza.

More information is available at:

www.reachout.com.au

www.rch.org.au/ceed

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.mmha.org.au

Insert your local details here

Questo opuscolo

L'opuscolo è parte di una serie sulle malattie mentali, finanziata dal governo australiano come parte della Strategia nazionale sulla salute mentale (National Mental Health Strategy).

- *Cos'è la salute mentale?*
- *Cos'è il disturbo bipolare dell'umore?*
- *Cos'è un disturbo depressivo?*
- *Cos'è un disturbo di ansietà?*
- *Cos'è un disturbo di personalità?*
- *Cos'è la schizofrenia?*

Copie gratuite di tutti gli opuscoli sono disponibili da:

Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

Per ottenere copie in altre lingue, rivolgeti a:
(Multicultural Mental Health Australia)

Tel: (02) 9840 3333

www.mmha.org.au

