

I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Dott.ssa Elena Luisetti

xw
Istituto Wolpe
Studio di Psicologia e Psicoterapia

Caratteristiche fondamentali nei disturbi dell'alimentazione (1)

- Paura irrazionale di ingrassare e uno spiccato desiderio di magrezza
- La valutazione di sé è fortemente influenzata dal peso e dalle forme corporee
- Utilizzo di pratiche non salutari finalizzate alla perdita di peso (dieta ferrea, vomito autoindotto, abuso di lassativi, abuso di diuretici, esercizi fisici eccessivi)



xw

Caratteristiche fondamentali nei disturbi dell'alimentazione (2)



- Elevata frequenza di disturbi fisici (perdita di peso severa, amenorrea, rallentato del funzionamento gastrointestinale, complicanze cardiache, endocrine e metaboliche che possono portare anche alla morte) e psicologici (ossessione per il cibo, depressione, ansia, disturbi del sonno)



L'influenza della nostra cultura nel mantenimento dei disturbi



Ti sei mai posto queste domande?

- 1) L'ideale di bellezza si è conservato sempre uguale col trascorrere dei secoli?
- 2) L'insoddisfazione corporea e la ricerca della magrezza hanno basi culturali?

IERI



OGGI 

L'ideale di bellezza non è universalmente condiviso

Esso può essere notevolmente diverso



- ◉ Nel succedersi delle epoche storiche
- ◉ Nella stessa epoca tra popolazioni diverse
- ◉ Nella stessa popolazione tra culture diverse
- ◉ Nella stessa cultura se riferito a un uomo o a una donna



Cambiamento del ruolo sociale della donna

- La moda della magrezza si è affacciata presso la società occidentale nel 1900, costringendo le donne a grossi sacrifici
- Determinante, a favore della pressione sociale verso la magrezza, è stato il cambiamento del ruolo sociale della donna rispetto al passato
- Per molte ragazze la magrezza è il simbolo di alcune caratteristiche di alto valore sociale

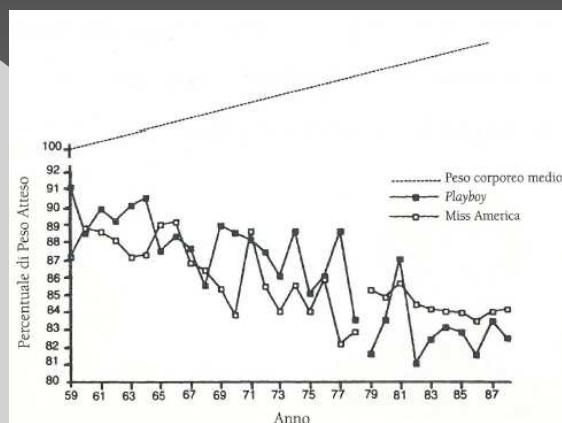


Autocontrollo, indipendenza, fascino, accettabilità sociale, successo

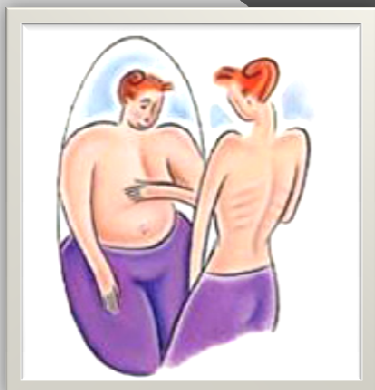


Modificazione del peso medio delle Miss America e delle ragazze centro pagina di PlayBoy

- Il peso corporeo delle Miss e delle modelle è stato significativamente inferiore rispetto a quello delle tabelle del peso ideale, con un progressivo abbassamento negli ultimi anni
- Al contrario delle Miss e delle modelle, i giovani dei paesi occidentali sono paradossalmente aumentati progressivamente di peso (linea tratteggiata)



Grado di accettazione del proprio corpo



Il grado di accettazione del proprio corpo è molto influenzato dal criterio di bellezza in vigore nella cultura di appartenenza.



La dieta aumenta il rischio di sviluppare un disturbo dell'alimentazione

Le persone che si lasciano suggestionare dal "mito" del corpo magro e perfetto possono intraprendere, pur non avendone necessità, una dieta che, col tempo e dopo i primi risultati, può diventare sempre più restrittiva sino a renderli più soggetti a sviluppare un disturbo dell'alimentazione.



La dieta aumenta il rischio di sviluppare un disturbo dell'alimentazione

- 176 ragazze di otto scuole pubbliche di Londra sono state intervistate due volte, a un anno di distanza. All'inizio dello studio le ragazze avevano un'età media di 15 anni, e un terzo di loro (35%) era a dieta
- 12 mesi dopo, un numero significativo di quelle che erano a dieta erano diventate bulimiche
- I ricercatori hanno calcolato che chi seguiva una dieta aveva una probabilità 8 volte maggiore delle altre di sviluppare un disturbo dell'alimentazione



Caratteristiche di personalità che favoriscono i disturbi dell'alimentazione



Caratteristiche di personalità che favoriscono i disturbi dell'alimentazione

- Preoccupazione estrema per il peso e le forme corporee
- Scarso concetto di sé
- Perfezionismo
- Pensiero "tutto o nulla"

Questi modi di pensare dovrebbero far suonare il vostro campanellino d'allarme



XV

1) "Peso e forme del corpo sono per me un chiodo fisso"

- Tendenza a giudicare il valore di sé in base a quello che dicono lo specchio e la bilancia:
"quando al mattino salgo sulla bilancia, so che da quel numero dipenderà l'umore della giornata...sarà lei a dirmi se sono un fallimento o no"
- Sentirsi grassi anche quando si ha un peso normale:
"Non sopporto di avere questi fianchi..."
"Non mi darò pace finché non avrò la pancia piatta"



XV

Peso e forme del corpo sono per me un chiodo fisso



- Vergogna del proprio corpo e di quello che gli altri possono pensare del proprio aspetto:

“Non avrò il coraggio di indossare il costume da bagno...faccio schifo!”

- Paura di ingrassare, che non diminuisce con l'effettiva perdita di peso:

“Devo dimagrire ancora un po'...per essere sicura di mantenermi così magra”



Comportamenti che mantengono la preoccupazione per il peso

- Evitare di guardarsi
- Evitare di farsi guardare
- Continuare a scrutare il proprio corpo
- Continuare a chiedere rassicurazioni
- Confrontarsi spesso con le persone più attraenti e magre
- Evitare di fare esperienze piacevoli con il proprio corpo



2) “Ho uno scarso concetto di me”

- ◉ Mancanza di stima di sé, nonostante le buone prestazioni scolastiche ed extrascolastiche:

“Anche se ho buoni voti, prima o poi tutti si accorgeranno che sono un bluff”

“Sono una delusione per le persone a cui tengo di più”

- ◉ Convinzione di essere inadeguati:

“Ho difficoltà a stare con gli altri, perché non so mai cosa dire o se quello che dico è giusto e opportuno”



“Ho uno scarso concetto di me”

- ◉ Tendenza a valutare se stessi in base all'aspetto esteriore:

“Quando sarò magra come dico io...riuscirò ad attrarre l'attenzione di tutti, avrò successo, tanti amici e realizzerò i miei progetti”

- ◉ Scarsa consapevolezza di sé ed eccessiva dipendenza, nell'autovalutarsi, da quello che pensano gli altri:

“Talvolta ho la sensazione che gli altri mi conoscano meglio di quanto mi conosca io...”



“Ho uno scarso concetto di me”

- Si dà più credito alla capacità di giudizio altrui, piuttosto che alla propria:

“Mi iscriverò al liceo scientifico, anche se a me piace l'arte, perché i miei genitori dicono che sono portata per le materie scientifiche”



3) “Io amo la perfezione...”

- Perfezionismo:
“Se non faccio le cose in modo perfetto mi sento insoddisfatto, fallito e penso che sarebbe meglio non farle del tutto”
- Alte aspettative su di sé, sugli altri e sulla vita:
“Mi aspetto dai miei amici il massimo...e spesso rimango delusa”
- Forte necessità di controllare i vari aspetti della vita:
“Mi piacerebbe occuparmi personalmente di ogni aspetto della mia vita...lo farò quando sarò riuscita a raggiungere il peso desiderato”



4) "Io sono fatta così: tutto o niente"

- Non esistono mezze misure:

"Tendo a vedere le cose in bianco o in nero: per me o si è amici in tutto e per tutto o si è nemici"

"Se anche questa volta arrivo seconda nella gara...sono finita!"

"Se sgarro e mangio il dolce...è un disastro...tanto vale..."

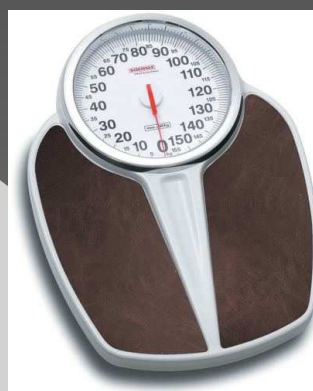
"Sento che, se tengo duro e mi controllo, tutto andrà bene, ma basta un piccolo cedimento e tutto franerà irrimediabilmente"



Perché certi modi di pensare favoriscono i disturbi dell'alimentazione

All'interno della nostra cultura dominata dall'ideale di magrezza, è facile che una ragazza con scarso concetto di sé ed elevati livelli di perfezionismo possa scegliere il peso per valutare se stessa. Il **peso**:

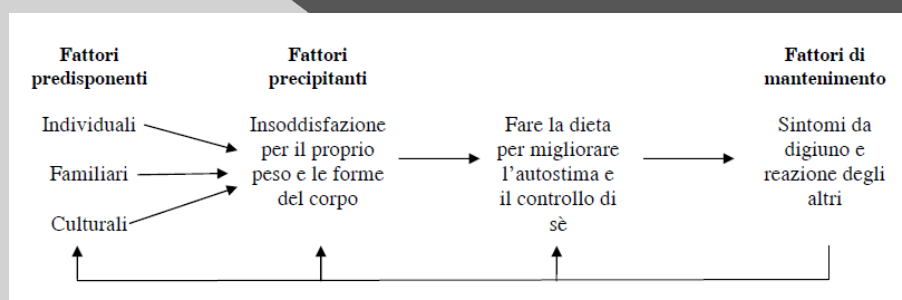
- Ha connotazioni sociali positive
- Non è ambiguo
- È osservabile e quantificabile
- È più facilmente controllabile di altri aspetti della vita



Il modello dei disturbi dell'alimentazione



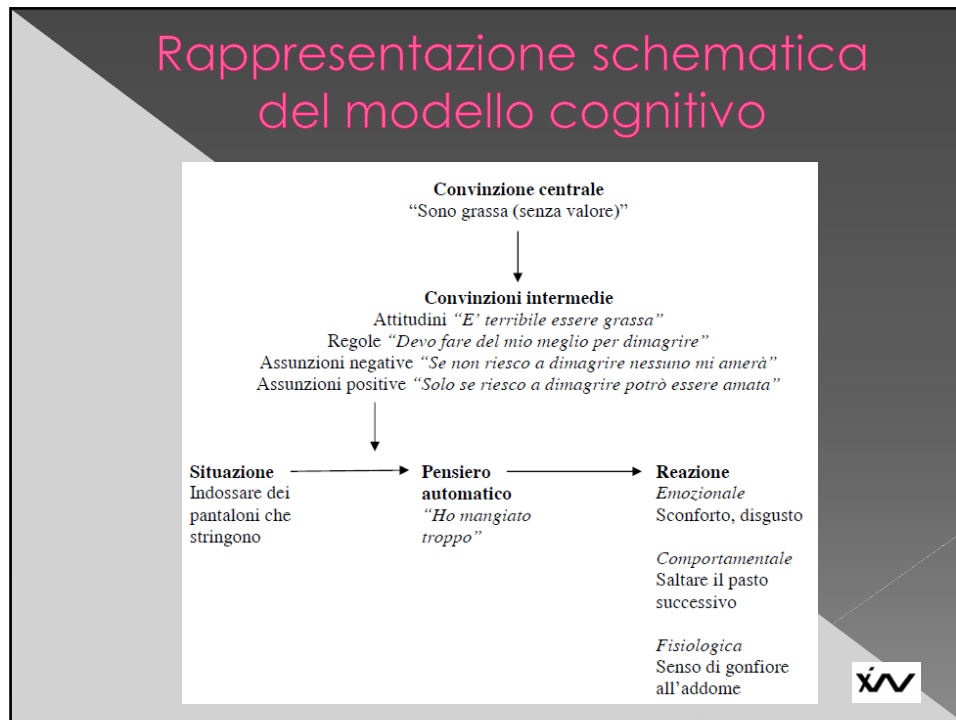
La natura multideterminata dei disturbi dell'alimentazione



Modello multifattoriale di Garner



Rappresentazione schematica del modello cognitivo



- ◉ Non esiste una famiglia ANORESSOGENA
- ◉ E' più utile ricercare e modificare i possibili fattori familiari che tendono a mantenere i disturbi

I segnali di avvertimento per l'anoressia



Segnali d'avvertimento della presenza di anoressia nervosa (1)

- Perdere notevole peso
- Ridurre in modo rilevante la quantità e la qualità dei cibi e la frequenza dei pasti
- L'alimentazione diventa il centro delle discussioni dei membri della famiglia e degli amici



Segnali d'avvertimento della presenza di anoressia nervosa (2)

- ◉ Fare la dieta dà senso di benessere, di piacere e di controllo
- ◉ Non voler saperne di aumentare di peso
- ◉ Negare di aver fame e mangiare solo piccole quantità di cibo con poche calorie



Segnali d'avvertimento della presenza di anoressia nervosa (3)

- ◉ Pur dimagrendo sempre di più, essere in ansia perché ci si vede "grassi"
- ◉ Inventare scuse per evitare qualsiasi situazione durante la quale gli altri mangiano
- ◉ Parlare spesso di cibo, collezionare ricette, cucinare per gli altri, ma mangiare raramente



Segnali d'avvertimento della presenza di anoressia nervosa (4)



- Assumere abitudini alimentari inusuali, come tagliuzzare il cibo in piccoli pezzi, mangiare 10 pacchetti di gomme al dì o bere litri di bevande light
- Fare molta attività fisica: ad esempio aerobica, nuoto, danza e, talvolta per questo, trascurare gli amici
- Lamentarsi del freddo e vestirsi a strati, con indumenti inappropriati rispetto alla temperatura stagionale
- Essere molto metodici e non amare i cambiamenti inaspettati

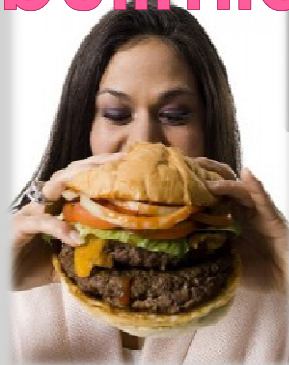


Segnali d'avvertimento della presenza di anoressia nervosa (5)

- Perder i capelli
- Lamentarsi ripetutamente per difficoltà digestive, dolori epigastrici o addominali, soprattutto dopo aver mangiato piccole quantità di cibo
- Presenza di peluria diffusa sul corpo (lanugo)
- Avere i palmi delle mani e dei piedi giallo-arancio



I segnali di avvertimento per la bulimia



Segnali d'avvertimento della presenza di bulimia nervosa (1)

- ◉ Evidenze della presenza di abbuffate: scomparsa rapida di cibo dal frigo, comprare grandi quantità di cibo, rubarlo, nascondere sotto il letto o nell'armadio



Segnali d'avvertimento della presenza di bulimia nervosa (1)



- Evidenze della presenza di vomito autoindotto: andare in bagno subito dopo aver mangiato, tracce od odore di vomito nel water, calli o erosioni sul dorso delle mani
- Alternare la dieta ferrea ed episodi di alimentazione eccessiva, con possibili modificazioni importanti di peso



Segnali d'avvertimento della presenza di bulimia nervosa (2)

- Alimentazione eccessiva nei momenti di stress
- Mangiare grandi quantità di cibo, tra cui molti dolci, senza aumentare di peso
- Mangiare di nascosto
- Gonfiore delle ghiandole salivari e corrosione dei denti



Segnali d'avvertimento della presenza di bulimia nervosa (3)

- ◉ Parlare in modo entusiastico di come si possa mangiare senza aumentare di peso e usare pillole o erbe per andare di corpo
- ◉ Enfatizzare quanto la magrezza possa rendere felici
- ◉ Cambiare rapidamente d'umore



Cosa posso fare per non ammalarmi di un disturbo dell'alimentazione



- ◉ Riduci l'importanza che dai all'aspetto fisico e alla magrezza
- ◉ Sviluppa un modo di pensare basato sull'auto-accettazione



- ◉ Segui un'alimentazione sana e non restrittiva (evitando la trappola della dieta)
- ◉ Fai un'attività fisica moderata regolarmente (non per bruciare calorie e dimagrire)



Riduci l'importanza che dai all'aspetto fisico

- Nel guardare una tua fotografia o nell'ascoltare la tua voce registrata su nastro ti sarà capitato, talvolta, di avere l'impressione di una certa differenza tra come percepisci te stesso e quello che la foto o il nastro registrato ti mandano.



Ciò accade perché vi è differenza tra:

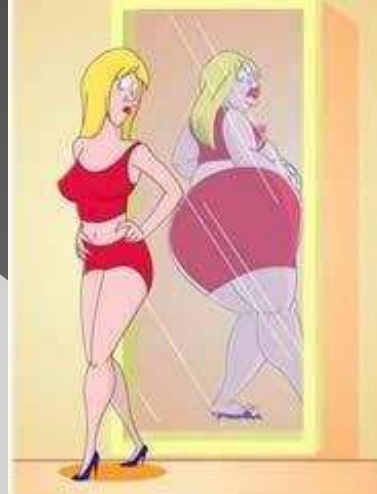


ASPETTO FISICO
e
IMMAGINE
CORPOREA



Aspetto fisico e immagine corporea

- ◉ L'aspetto fisico è la nostra carta d'identità esteriore equivalente a come gli altri ci vedono
- ◉ L'immagine corporea è il modo in cui pensiamo, percepiamo e valutiamo il nostro corpo "dal di dentro"



Se siamo insoddisfatti del nostro corpo, questo dipende molto da come vediamo noi stessi dal di dentro, indipendentemente dal nostro reale aspetto fisico.

XV

Suggerimenti per rendere irrilevante l'aspetto fisico

- ◉ Smetti di autosvalutarti e di guardare alle imperfezioni dentro di te per spiegarti le critiche che sono fatte nei riguardi del tuo aspetto fisico
- ◉ Ricorda che il peso corporeo di un individuo dipende dall'interazione multipla e complessa di fattori genetici, sociali e comportamentali
- ◉ Considera le caratteristiche che si ricercano quando si sceglie un'amicizia

XV

Adottiamo la filosofia dell'autoaccettazione (1)

- ◉ Per ridurre il rischio di ammalarsi di un disturbo dell'alimentazione è importante sviluppare un modo di pensare basato sull'autoaccettazione:
 - accettazione del proprio corpo che cambia
 - accettazione di sé come persona



Adottiamo la filosofia dell'autoaccettazione (2)

- ◉ L'adolescenza è il periodo in cui si è un po' confusi rispetto alla propria identità. E' in questo periodo della vita che si corre maggiormente il rischio di non accettarsi e di svalutarsi come persona

Adottare il principio dell'autoaccettazione significa dare a se stessi il tempo di capire e apprezzare le proprie risorse e riconoscere i propri limiti



Adottiamo la filosofia dell'autoaccettazione (3)

Del proprio corpo che cambia



- Nella donna il processo di pubertà comincia con il formarsi di un nuovo tipo di grasso corporeo e con l'arrotondamento dei fianchi, che hanno come fine la sua capacità riproduttiva
- Combattere questo tipo di grasso equivale a non permettere al proprio fisico di completare il suo meraviglioso progetto, cioè decidere di non volere crescere!



Evitiamo la trappola della dieta

- Evita di seguire una dieta restrittiva, ameno che non ci siano ragioni mediche per farlo
- Non saltare i pasti (fare 3 pasti, più uno o due spuntini, possibilmente sempre negli stessi orari)
- Assumi porzioni normali e non ridotte o eccessive



- Assumi un'alimentazione varia e bilanciata comprendente i vari gruppi alimentari



- Segui le tradizioni alimentari
- Ascolta e segui i segnali corporei di fame e sazietà



Manteniamoci in forma



- Fai regolarmente un'attività fisica moderata. S'intende camminare 30 o più minuti quasi tutti i giorni o fare altri esercizi simili al cammino (bicicletta, nuoto, pattinaggio, ecc.)
- Non fare attività fisica per bruciare calorie o per dimagrire, ma per divertirti e tenerti in forma
- Non fare un'attività fisica eccessiva che possa interferire con lo svolgimento delle attività quotidiane

Ricorda che esiste uno stretto legame tra iperattività e sviluppo di un disturbo dell'alimentazione

Se fai sport agonistico, fai del tuo meglio, ma accetta le inevitabili sconfitte



Per chi si ammala



E per chi si ammala?

Il trattamento ha compiuto numerosi progressi adottando modelli terapeutici interdisciplinari più complessi che implicano l'integrazione di più specialisti:

- ❖ Medico di base
- ❖ Psicoterapeuta
- ❖ Nutrizionista
- ❖ Internista
- ❖ Psichiatra



Possiamo affermare che il 70% dei soggetti affetti da **BULIMIA NERVOSA** possono essere trattati con forme di intervento della durata di 12 mesi (psicoterapia cognitivo-comportamentale e terapia interpersonale)

Si aggiunge l'utilizzo di farmaci antidepressivi se ci sono complicanze come i disturbi di personalità.



Il trattamento ospedaliero è utile solo nel 5% dei casi.



Per **l'ANORESSIA NERVOSA** una minoranza risponde a forme di trattamento breve.

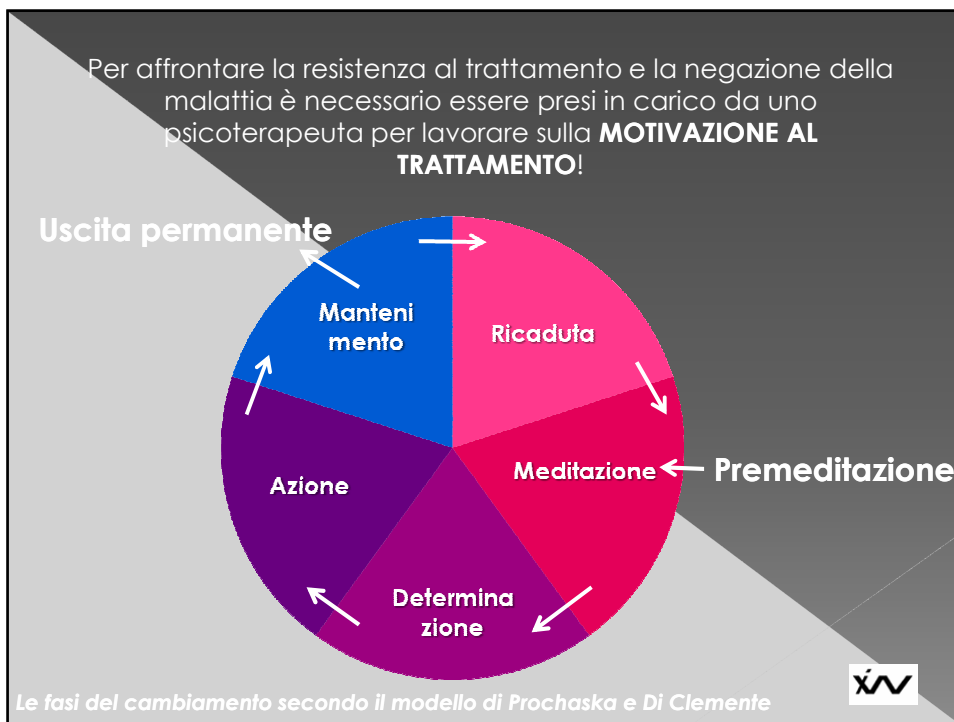
La maggior parte necessita come intervento di prima scelta l'integrazione di più specialisti. Nei casi gravi è necessario un periodo di ospedalizzazione in strutture con reparti specializzati per il trattamento dei Disturbi Alimentari.

Le indicazioni per il ricovero sono:

- ✓ Grave e inarrestabile perdita di peso (BMI inferiore a 16)
- ✓ Ipotassiemia e altri gravi problemi medici
- ✓ Scarsa risposta ad un trattamento psicoterapico (entro 16 settimane)
- ✓ Necessita di separare la ragazza dalla famiglia per gravi conflitti familiari
- ✓ Gli interventi prevedono riabilitazione nutrizionale, psicoterapia cognitivo-comportamentale o psicoterapia interpersonale e parental training



FASE PERDITA DI PESO	RICHIESTA DI TERAPIA/ RISULTATI OTTENUTI
FASE INIZIALE: LUNA DI MIELE	
<ul style="list-style-type: none"> • euforia da digiuno, incentivi sociali, • aumento dell'autostima, • seguire perfettamente una dieta • stato di benessere e vitalità 	+++
FASE AVANZATA:	
<ul style="list-style-type: none"> • ossessione per il cibo • paura di perdere il controllo • emozioni negative • isolamento sociale 	++
FASE FINALE:	
<ul style="list-style-type: none"> • ipereccitabilità • emozioni negative • gravi sintomi fisici • incapacità a concentrarsi • depressione 	+ -



Cosa devono sapere i genitori per aiutare la propria figlia



(1) Cosa devono sapere i genitori per aiutare la propria figlia:

- E' una malattia che si chiama Disturbo dell'Alimentazione, non una scelta personale di mancanza di volontà
- Chi soffre di questo problema non riesce a controllare la sua malattia e ha bisogno di aiuto per sconfiggerla

Aiutare a sconfiggere non vuol dire combattere contro vostra figlia, ma contro la malattia che l'ha sopraffatta



(2) Cosa devono sapere i genitori per aiutare la propria figlia:

- Le critiche ai comportamenti alimentari non l'aiutano, anzi creano un clima negativo che mantiene il problema
- Non ci sono prove che la famiglia sia l'unica causa quindi **non pensate che la malattia di vostra figlia sia colpa vostra**
- Si sa però che una buona comunicazione in famiglia può favorire la guarigione
- Sarà quindi fondamentale il vostro aiuto



(3) Cosa devono sapere i genitori per aiutare la propria figlia:

- Non sentitevi strani: avere una figlia con un disturbo alimentare crea alto stress anche nelle famiglie più stabili
- Cercate di capire la sua malattia e la sua sofferenza, facendola sentire accettata e non criticata
- Svolgete con lei la pianificazione dei pasti e aiutatela a rispettare quanto stabilito
- Prestate attenzione al modo di comunicare la critica e l'ostilità sono fattori che mantengono il problema, non parlate assolutamente di cibo, evitate commenti sull'alimentazione



Principali forme di comunicazione disfunzionali

Comunicazione disfunzionale	Affetto a lungo termine
Colpevolizzante	Sensi di colpa
Inferiorizzante	Disistima, sfiduci in se stessi
Invischiata	Mancata differenziazione Io-Altri
Evitamento dei conflitti	Evitamento emozionale
Iperprotettività	Dipendenza
Imprevedibile	Disorientamento



Quali sono le frasi ok e quali da evitare?



- ◉ *“Guarda che il piatto va pulito”*
- ◉ *“Devi farlo per noi, con tutto quello che ci hai fatto passare”*
- ◉ *“Sappiamo che il percorso è lungo, ma noi ci siamo e ti aiuteremo”*
- ◉ *“Abbiamo fatto così tanto per te che il minimo che puoi fare è mangiare questo piatto”*



- ◉ *“Stai rallentando, coraggio!”*
- ◉ *“Così sembri proprio una donna, non più una bambina”*
- ◉ *“Una forchettata è fatta da due pezzi di pasta”*
- ◉ *“Adesso che mangi stai proprio bene”*
- ◉ *“Sei più bella adesso che hai un peso normale”*



Decalogo

Cosa si deve fare per sentirsi bene ed essere contenti di se stessi indipendentemente dal peso e dall'aspetto fisico?

- 1) **Essere attivi e impegnati**, evitando di trascorrere troppo tempo in intrattenimenti passivi (televisione, computer, sogni ad occhi aperti, ecc.)
- 2) **Essere organizzati** e programmare le attività della giornata e/o della settimana tenendo una lista
- 3) **Essere produttivi** in attività significative (sport, giochi di gruppo, lavori artigianali creativi, recitazione, ecc.)



Decalogo

Cosa si deve fare per sentirsi bene ed essere contenti di se stessi indipendentemente dal peso e dall'aspetto fisico?

- 4) **Amare** la compagnia e dedicarvi del tempo, partecipando alla vita di gruppo (volontariato, scout, ACR, ecc.)
- 5) **Saper stringere amicizie** salde e durature
- 6) **Porsi obiettivi** realistici e ragionevoli, e impegnarsi con entusiasmo per raggiungerli



Decalogo

- 7) **Concentrarsi** sugli aspetti positivi delle persone e delle situazioni, sapendo accettare anche quelli negativi
- 8) **Riconoscere** le proprie risorse e limiti, valorizzando le une e tollerando gli altri
- 9) **Non scoraggiarsi** di fronte alle difficoltà



Decalogo

- 10) **Essere convinti** che gli errori si possono correggere e quello che può sembrare un fallimento è solo un'esperienza in più



