

# I Disturbi Alimentari: Cibo e comportamenti disfunzionali

## BULIMIA NERVOSA

È un disturbo caratterizzato da una voracità patologica ed eccessiva nel mangiare, seguita da induzione del vomito, utilizzo di lassativi, digiuno o eccessiva attività fisica.

Frequente negli adolescenti e nei giovani adulti, colpisce prevalentemente soggetti di sesso femminile in adolescenza o in prima età adulta.

### SEGNALI

- bassa autostima
- estrema attenzione al proprio peso corporeo
- ciclo mestruale irregolare
- depressione

## ANORESSIA NERVOSA

Rifiuto ad assumere cibo dovuto a:

- intensa paura di acquisire peso o diventare grassi
- desiderio di mantenere molto basso il peso corporeo
- controllo ossessivo sulla dieta e sull'esercizio fisico

Percezione alterata e distorta del proprio corpo.

Le persone anoressiche si vedono brutte e si vedono e si sentono grasse, anche quando evidentemente sottopeso.

### SEGNALI

- alimentazione estremamente controllata e limitata
- comportamenti alimentari ritualizzati
- tendenza ad alimentarsi molto lentamente
- eccessivo esercizio fisico, induzione del vomito
- forte utilizzo di lassativi

## BED disturbo da alimentazione incontrollata

Disturbo alimentare caratterizzato da frequenti abbuffate, non seguite, come nella bulimia nervosa, da vomito autoindotto o altri comportamenti compensatori.

Caratteristica peculiare è quindi l'assenza di condotte di eliminazione. Le problematiche di ordine psicologico che caratterizzano il BED sono collegate specialmente alla difficile gestione delle emozioni.

Il cibo diventa un modo per "anestetizzare" le emozioni negative e gestire momenti di crisi.

Al termine delle abbuffate spesso il paziente avverte un forte senso di colpa o di vergogna unite a profonde sensazioni di disagio.

Chi è affetto da BED sviluppa nel tempo obesità grave, oltre ad un marcato disagio psicologico, depressione e bassa autostima.

## Caratteristiche comuni:

Difficoltà nel rapporto con il cibo

Percezione alterata immagine corporea