



Modulo 8: I Disordini Alimentari

La malattia

Cosa sono i disordini alimentari?

I disordini alimentari sono caratterizzati da un cambiamento persistente nella dieta o nel comportamento ad esso correlato che compromette in maniera significativa la salute fisica e il funzionamento psicosociale.

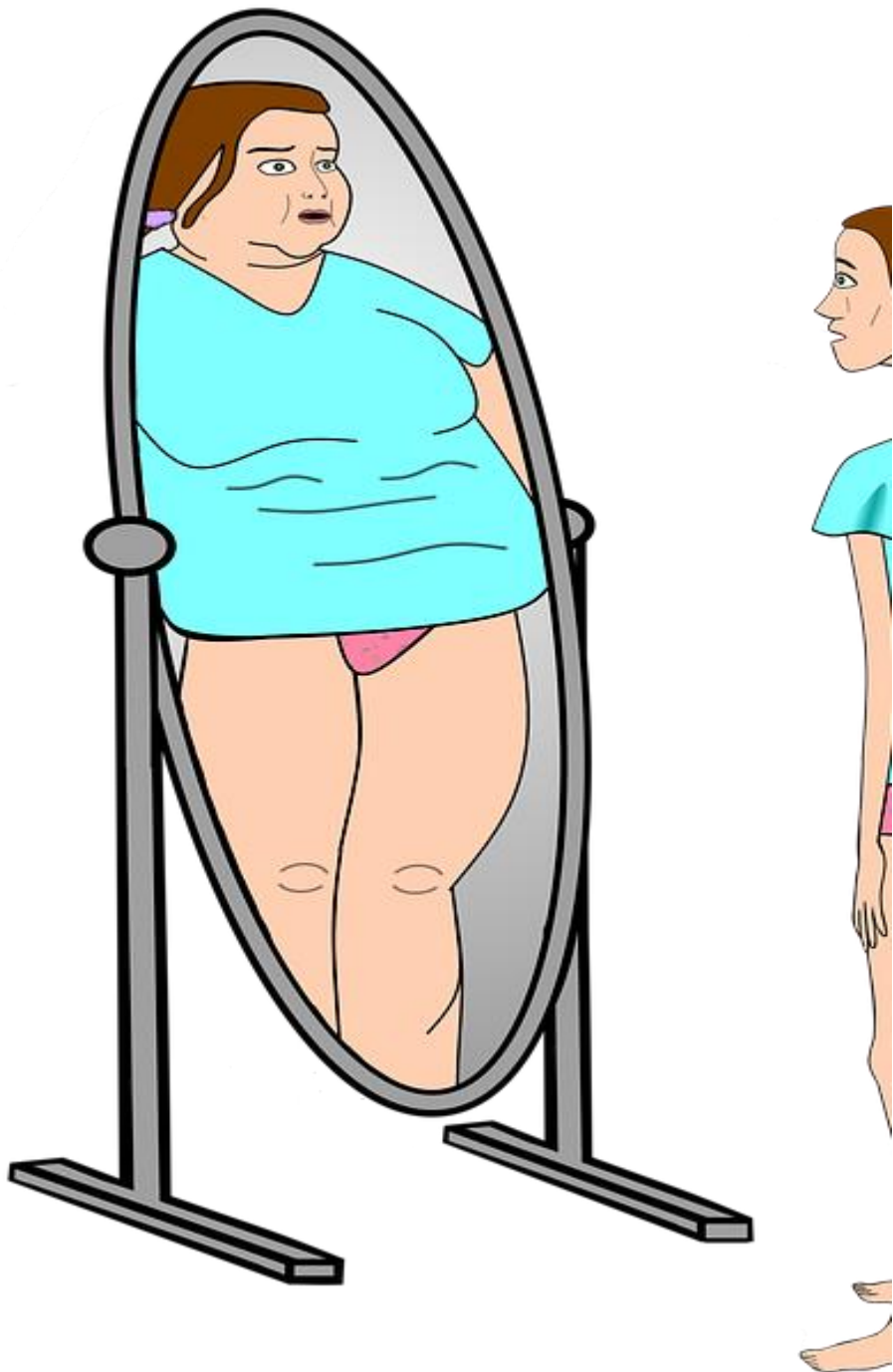
I più colpiti da queste patologie sono gli adolescenti e i giovani adulti e, se non trattati, i disordini alimentari possono causare danni fatali al sistema biologico e psicologico.



La malattia (proseguimento)

Il Manuale Diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM-5) riconosce sei disturbi alimentari primari, ma i 3 principali sono:





Anoressia Nervosa

Questo disturbo è caratterizzato principalmente da una sostanziale e intenzionale perdita di peso dovuta a diete altamente restrittive e distorsione dell'immagine corporea.

Ci sono due tipi di anoressia nervosa:

Restrittiva

La persona associa digiuni a una dieta.

Purgativa

Episodi di alimentazione incontrollata seguita da metodi compensatori come il vomito o l'uso di lassativi e diuretici



Bulimia Nervosa

Caratterizzata da periodi di assunzione di cibo ad alto contenuto calorico (episodi bulimici), durante i quali una grande quantità di cibo è assunta in un breve periodo di tempo. Si associa a un comportamento alimentare incontrollato e a un'eccessiva preoccupazione per il controllo del peso corporeo. Questo porta il paziente ad adottare misure compensatorie per evitare di prendere peso.

Il vomito auto-indotto è il più comune tra i metodi compensatori.

Disturbo da alimentazione incontrollata (binge eating)

Caratterizzato dal consumo di una grande quantità di cibo in un breve periodo e dall'incapacità di smettere di mangiare e di controllarsi.

A differenza delle persone affette da bulimia nervosa, le persone che praticano binge eating non cercano di eliminare il cibo con metodi compensatori. Tuttavia, questo disturbo è cronico e può portare a complicazioni di salute molto serie (obesità, diabete, ipertensione e problemi cardiovascolari).

I dati epidemiologici suggeriscono una crescente prevalenza di individui con comportamenti legati all'obesità con comorbidità ad essa associata. Una di queste è proprio il binge eating.



Sintomi e comportamenti dell'anoressia nervosa

I segni e i sintomi legati al tipo e al livello di gravità dell'anoressia nervosa possono variare a seconda del caso e possono essere presenti ma non manifesti. L'anoressia nervosa e la malnutrizione auto-indotta causa gravi complicazioni in tutti i principali sistemi di organi del nostro corpo. Alcuni segni e sintomi caratteristici di questo disordine sono:

Rapida e preoccupante perdita di peso;	Uso di lassativi;	Rischio di ipotermia causato dal tentativo di conservare calorie;	Amenorrea;
Ossessione delle calorie e del grasso;	Percezione distorta del proprio peso;	Problemi psicologici come: depressione, solitudine, uso di vestiti larghi;	Insufficienza renale;
Rifiuto di mangiare con altre persone;	Intolleranza al freddo causata dalla grande perdita di peso,	Pelle secca e unghie fragili, perdita notevole di capelli	Problemi cardiovascolari

Sintomi e comportamenti della bulimia nervosa

In caso di bulimia nervosa i principali problemi possono essere:

Eccessivo esercizio fisico;

Immagine distorta del proprio corpo;

Deficit di concentrazione;

Tempo scandito dall'alimentazione;

Sensazione di vuoto esistenziale colmato con il cibo;

Comportamenti auto-distruttivi e perfezionismo;

Umore triste e depresso, bassa autostima, sentimento di fallimento costante, paura di relazioni che possono diventare intime;

Voracità alimentare (ingestione di grandi quantità di cibo non masticato opportunamente)

Vomito auto-indotto; uso di lassativi


Tentativi di diete ferree e sbilanciate;

Bassa produttività e assenteismo;


Ridotta partecipazione alle attività di svago.

Sintomi e comportamenti legati al disturbo da alimentazione incontrollata (binge eating)

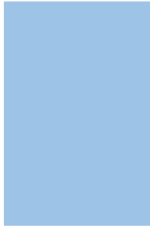
Il disturbo da alimentazione incontrollata è caratterizzato da episodi in cui si mangia più cibo di quanto la maggior parte delle persone mangerebbe nello stesso tempo e nelle stesse condizioni. Alcuni sintomi e segni caratteristici di questo disordine sono:



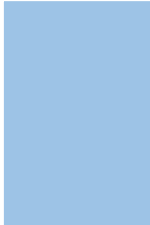
Mangiare fino a quando non si è disgustati;



Mangiare grandi quantità di cibo anche se non si è affamati;



Mangiare da soli per nascondere la propria voracità;



Sentirsi tristi, vergognarsi e sentirsi colpevoli dopo un episodio di voracità..

Problemi relativi ai disturbi alimentari – Il ruolo della famiglia

Uno dei problemi principali di questo tipo di disturbo è che la persona affetta non ammetterà di essere malata e di aver bisogno di cure. Tuttavia, è necessario che le famiglie colgano sin da subito i primi segnali associati ai disturbi alimentari. I disturbi alimentari non colpiscono solo la salute del paziente, ma anche la sua vita sociale, la famiglia e le dinamiche professionali.

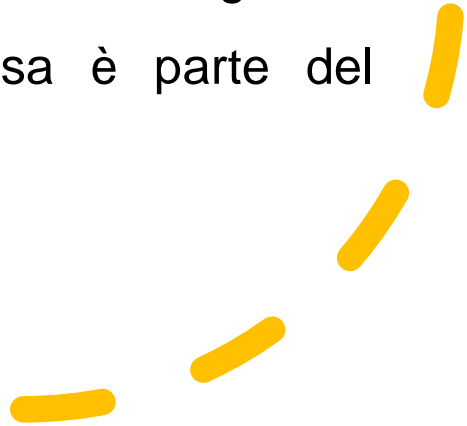
Il primo passo per aiutare una persona che soffre di disturbi alimentari è imparare a riconoscerlo. Il paziente, spesso, segnala il problema attraverso il suo comportamento, anche se cerca di nascondere il problema stesso.

Nel caso del binge eating, l'identificazione del problema è più complessa perché le persone sono solite mangiare normalmente quando sono in compagnia ma una volta sole hanno episodi compulsivi. Cibo confezionato nascosto nella spazzatura, cibo immagazzinato nella propria camera da letto e l'aumento di peso sono alcuni segnali che manifestano questo disturbo.

Nel caso dell'anoressia, la progressiva perdita di peso è il principale campanello d'allarme. La persona interessata inventa scuse per non mangiare e nasconde la magrezza con vestiti larghi. Alcune persone anoressiche sono molto interessate al cibo, ai giornali di cucina e agli show televisivi che rappresentano la cosa che più desiderano ma che "non possono consumare".

Problemi relativi ai disordini alimentari- Le conseguenze sulle dinamiche familiari

Il picco dell'insorgenza dei disordini alimentari si manifesta nel periodo adolescenziale, così i genitori e altri membri della famiglia spesso assumono il ruolo di caregiver. Una famiglia che si trova a dover gestire un membro con un disordine alimentare diventa un luogo di cattiva comunicazione, recriminazioni tardive, sensi di colpa e frequenti promesse di cambiamento. Tuttavia, la famiglia non deve mai sentirsi in colpa per la malattia ma riconoscere la propria responsabilità nella risoluzione. Questo riconoscimento della famiglia di essere parte della malattia e non la causa è parte del processo di cura del paziente.



Problemi relativi ai disturbi alimentari- Le conseguenze sulle dinamiche familiari

Il primo passo che il caregiver deve fare è parlare con il paziente circa le sue abitudini malsane, che possono portare a deficit nutrizionali importanti e, di conseguenza, alla perdita del proprio benessere, del lavoro, degli studi e delle relazioni.

- È essenziale che il caregiver non giudichi coloro che si apprestano ad aiutare, ricordando chiaramente quali sono le qualità del paziente.
- Il caregiver dovrebbe spiegare alla persona malata che si percepisce la sua sofferenza e che questa sofferenza può essere alleviata se insieme affrontano il trattamento adeguato.
- Tuttavia, la persona malata non deve essere forzata se non è disposta a chiedere aiuto. All'interno della famiglia dovrebbe esserci uno spazio in cui la persona può essere ascoltata. Quando questo accade bisogna cercare di non giudicare e lasciare che la persona esprima sé stessa nel rispetto dei suoi sentimenti.



Cosa possiamo fare per gli individui affetti da disordini alimentari

È importante per le persone affette da queste patologie essere consapevoli dei loro comportamenti problematici, sapere il motivo per cui gli succede e quali emozioni e credenze sono associate a questi comportamenti che possono contribuire al fattore scatenante.

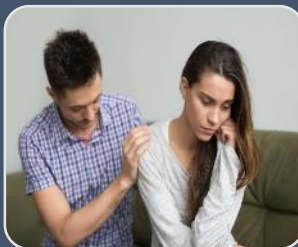
I trattamenti basati sulla **consapevolezza** (MABTs) e sull'**accettazione** sono emersi, negli ultimi 20 anni, per trattare una varietà di disturbi.

In parallelo a questi trattamenti, i medici e il personale specializzato dovrebbe sempre aiutare il paziente a familiarizzare con la loro vita e la percezione del proprio corpo. In questo modo, le persone affette da disordini alimentari impareranno ad accettare e a mostrare il proprio corpo agli altri, eliminando alcuni **comportamenti caratteristici**. Si è notato che, la sensazione dell'individuo di sentirsi grasso, tende ad essere innescata sia dal verificarsi di alcuni stati d'animo negativi (depressione) sia da sensazioni fisiche che aumentano la consapevolezza del proprio corpo (gonfiore, pienezza, vestiti stretti).



Cosa si può fare insieme alle famiglie

Gli interventi del gruppo familiare sono stati un'alternativa concreta nel fornire supporto ai caregiver. La terapia familiare fornisce un riferimento affidabile per i genitori, oltre a dar vita a sentimenti come autostima, affettività e speranza. Gli interventi del gruppo familiare servono, inoltre, come guida, in cui i genitori possono ricevere e scambiarsi informazioni sia con i terapisti che con gli altri genitori. Tuttavia, ci sono molte strategie e comportamenti che la famiglia può adottare per affrontare la malattia nel modo più appropriato. Nella vita di tutti i giorni, la famiglia può affrontare i seguenti argomenti:



Confrontarsi con la persona malata senza tenere conto della malattia stessa

Source: <https://www.freepik.com/free-photo/husband-supporting-comforting-upset-depressed-wife-infertility-sympa>



I caregiver dovrebbero parlare con la persona affetta da questi disturbi quando sono calmi e consapevoli di ciò che diranno. Un approccio aggressivo non consentirà la comunicazione tra malato e famiglia.

Source: https://www.freepik.com/free-photo/sad-woman-crying-her-therapist_861190.htm#page=1&query=sad&position=22



Genitori e fratelli dovrebbero riflettere sulle proprie abitudini alimentari, sulla visione del proprio corpo e di come il tema del cibo viene affrontato nell'ambiente familiare. Chiedi a te stesso "Promuovo l'autostima di mio figlio/fratello?" oppure "Condivido l'ammirazione per i corpi perfetti e gli standard sociali di bellezza?"

Source: https://www.freepik.com/premium-photo/portrait-unhappy-sad-female-student-while-being-bullying-by-her-groupmates-students-playing-pranks-sneering-mocking-their-classmate-stairs-college_6152985.htm

Cosa si può fare insieme alle famiglie



Le famiglie dovrebbero mostrare che comprendono cosa sta attraversando la persona e che si preoccupano profondamente della situazione.

Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/pessoa-maos-pessoas-mulher-3327126/>



Chiedere cosa si può fare per aiutare, essere flessibili e non accusare mai o provocare sentimenti di colpa.

Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/acordo-ajuda-aperto-de-mao-apoio-45842/>



Non insistere per far mangiare la persona a tavola o in pubblico.

Source: <https://www.pexels.com/photo/group-of-people-making-toast-3184183/>



Fare in modo che il cibo non sia al centro della conversazione: la persona soffre per questo disturbo. É estremamente sensibile a qualsiasi commento relativo al corpo, al peso e all'aspetto.

Source: <https://www.pexels.com/photo/blur-breakfast-close-up-dairy-product-376464/>



Assicurati che i tuoi commenti siano privi di pregiudizio, evita di parlare dell'importanza del cibo, affermando che è obbligato a nutrirsi: nessuno è obbligato a fare qualcosa che non vuole fare.

Source: <https://www.pexels.com/photo/man-and-woman-wearing-brown-leather-jackets-984950/>

Vuoi saperne di più?

Il Pacchetto di Risorse interattivo fornirà informazioni riguardanti:

- I problemi che il caregiver potrebbe avere
- Cosa si può fare
- Consigli utili su come gestire l'onere relativo alle cure
- Come evitare stress e situazioni di sovraccarico
- Come gestire le tue emozioni
- Come accettare il problema
- ... e molto altro!

Troverai anche esercizi e attività per te e per la persona assistita!



**Il Pacchetto di Risorse sarà
disponibile a partire dall'estate
2020!**