

DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE

La dipendenza da cibo è una dipendenza comportamentale caratterizzata dal consumo compulsivo di cibi, tendenzialmente ricchi di grassi e zuccheri, che vanno ad attivare il sistema del reward dopaminico (gratificazione). Infatti, il piacere derivante da questi cibi è provocato dal rilascio di dopamina, un neurotrasmettore che ha un ruolo importante nella spinta alla gratificazione. La dipendenza da cibo spazzatura, ad esempio, è scatenata dall'intenso piacere che essi provocano perché danno all'organismo una "ricompensa" maggiore rispetto ad altre sostanze naturali. Questo meccanismo rende la dipendenza da cibo come droga, inducendo al circolo vizioso della ripetizione e dell'instaurarsi quindi della dipendenza.

A questo seguono: una forte sensazione di perdita del controllo di se stessi, senso di vergogna, senso di colpa e di fallimento con se stessi e impegno, che di solito non viene mantenuto, a non ricadere in questa spirale.

La dipendenza da cibo si differenzia anche dal binge eating disorder perché implica il consumo di una specifica classe di alimenti (da cui appunto la persona è dipendente). Come accade spesso nella dipendenza, la persona potrebbe non voler rinunciare alla sostanza (in questo caso al cibo), mentre in chi soffre di binge eating le abbuffate sono la diretta conseguenza di restrizioni alimentari precedenti, da cui scaturisce la perdita di controllo sul comportamento.

I disturbi del comportamento alimentare, nei loro diversi quadri (anoressia, bulimia, binge eating, obesità) sono un fenomeno in continua espansione: anoressia e bulimia sono diffusi prevalentemente tra gli adolescenti e i giovani (soprattutto, ma non solo, donne), ma anche binge eating e obesità cominciano ad emergere in età più precoci. Sono problemi che provocano grande sofferenza, sia fisica sia psichica e possono compromettere la vita sociale, familiare, lavorativa delle persone che ne sono colpite: se non si interviene, i sintomi tendono progressivamente a divenire cronici e nei casi più gravi possono essere letali. Eppure, spesso rimangono avvolti da una coltre di vergogna e sepolti nelle famiglie. Frequentemente i disturbi del comportamento alimentare si manifestano in associazione, o si alternano, ad altre dipendenze patologiche (alcol, psicofarmaci, cocaina, gioco d'azzardo patologico).

I disturbi del comportamento alimentare sono problemi complessi in cui gioca un particolare ruolo la distorsione dell'immagine corporea, che, come sappiamo, interessano l'intero funzionamento del soggetto (fisico, psicologico, sociale): ciò implica necessariamente un approccio di tipo multidisciplinare, come tutte le altre dipendenze.

Approfondiamo, grazie alla Dott.ssa Psicologa Psicoterapeuta Veronica Leva, l'Anoressia **Nervosa**, **Bulimia Nervosa**, **Binge Eating** e **ARFID**:

1. Anoressia Nervosa

L'anoressia nervosa è caratterizzata da una restrizione severa dell'assunzione di cibo, paura intensa di ingrassare e una percezione distorta del proprio corpo. Le persone con anoressia spesso vedono se stesse come sovrappeso, anche quando sono sottopeso.

Risvolti psicologici: Bassa autostima, perfezionismo, ansia e depressione sono comuni. Le persone con anoressia possono avere un forte bisogno di controllo e spesso utilizzano il controllo del cibo come un modo per gestire le emozioni difficili.

Cause psicologiche Le cause possono includere traumi passati, pressioni sociali e familiari, e convinzioni disfunzionali riguardo al cibo e al corpo.

2. Bulimia Nervosa

La bulimia nervosa comporta episodi ricorrenti di abbuffate seguiti da comportamenti compensatori inappropriati, come il vomito autoindotto, l'uso eccessivo di lassativi o l'esercizio fisico estremo. Le persone con bulimia possono mantenere un peso normale, ma il ciclo di abbuffate e purge può causare gravi danni alla salute.

Risvolti psicologici: Sentimenti di vergogna e colpa sono molto comuni. Le persone con bulimia spesso lottano con l'impulsività e possono avere difficoltà a gestire lo stress e le emozioni negative.

Cause psicologiche: Le cause possono includere bassa autostima, ansia, depressione e insicurezza. Spesso, le persone con bulimia hanno una storia di diete restrittive e un forte desiderio di conformarsi agli ideali di bellezza.

3. Disturbo da Alimentazione Incontrollata (Binge Eating Disorder)

Il disturbo da alimentazione incontrollata è caratterizzato da episodi ricorrenti di abbuffate senza comportamenti compensatori. Le persone con questo disturbo mangiano grandi quantità di cibo in un breve periodo di tempo e spesso provano vergogna o colpa dopo l'episodio.

Risvolti psicologici: Ansia, depressione e bassa autostima sono comuni. Le persone con questo disturbo possono usare il cibo come un modo per affrontare lo stress, la noia o altre emozioni negative.

Cause psicologiche: Le cause possono includere traumi emotivi, stress cronico e difficoltà a gestire le emozioni. Spesso, il cibo viene utilizzato come meccanismo di coping per affrontare situazioni difficili.

4.Disturbo Evitante/Restrittivo dell'Assunzione di Cibo (ARFID)

L'ARFID è un disturbo alimentare in cui le persone evitano certi cibi o limitano la quantità di cibo che mangiano, non per paura di ingrassare, ma per altre ragioni, come una sensibilità sensoriale o una mancanza di interesse per il cibo.

Risvolti psicologici: Questo disturbo può essere associato a disturbi d'ansia, fobie specifiche e altre condizioni psicologiche. Le persone con ARFID possono sperimentare isolamento sociale e difficoltà nelle relazioni interpersonali a causa delle loro abitudini alimentari.

Cause psicologiche: Le cause possono includere esperienze traumatiche legate al cibo, ansia generalizzata e sensibilità sensoriale. Spesso, le persone con ARFID hanno una storia di difficoltà alimentari fin dall'infanzia.

Cosa fare se si soffre di questi disturbi?

1. Riconoscere il Problema: Il primo passo è ammettere di avere un disturbo alimentare e cercare aiuto professionale. Questo può includere la consulenza di un medico, psicologo o nutrizionista specializzato.

2. Terapia Psicologica: La terapia individuale, di gruppo o familiare può essere molto efficace. La terapia cognitivo-comportamentale (CBT) è particolarmente utile per trattare i disturbi alimentari.

3. Supporto Familiare: Involgersi la famiglia nel processo di guarigione può fornire un ambiente di supporto e comprensione.

4. Dieta Bilanciata: Lavorare con un nutrizionista per sviluppare un piano alimentare sano e bilanciato può aiutare a ripristinare una relazione sana con il cibo.

5. Gestione dello Stress: Imparare tecniche di gestione dello stress come la meditazione, la respirazione profonda e l'esercizio fisico può aiutare a ridurre l'ansia e migliorare il benessere generale.

6. Gruppi di Supporto: Partecipare a gruppi di supporto può fornire un senso di comunità e offrire esperienze condivise che possono aiutare nel percorso di guarigione.