

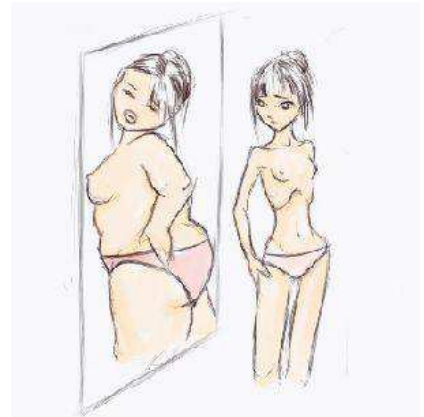
Hai problemi con il cibo?

Hai problemi legati all'alimentazione?

Per esempio ti abbuffi voracemente o hai bisogno di ricorrere a lassativi e purghe?

Sei molto lontano/a dal tuo peso ideale?

Ti preoccupi di essere o di poter diventare troppo grasso/a?



Ti capita spesso di fare vere e proprie "abbuffate"? Il termine si riferisce a episodi in cui mangi in modo eccessivo, perdendo la capacità di controllarti e ingerendo una grande quantità di cibo in pochissimo tempo, per esempio due chili di gelato. Dopo questi episodi fai di tutto per sbarazzarti delle calorie acquisite, vomiti, prendi lassativi, digiuni forzatamente o ti sottoponi a esercizio fisico intenso? Sei deluso/a di te stesso/a dopo aver mangiato a quel modo o dopo aver preso la purga? In base all'entità e all'efficacia delle abbuffate e delle condotte compensatorie di eliminazione, l'effetto di questi comportamenti sulla linea può essere il sovrappeso, il sottopeso o anche una situazione vicina al peso ideale. L'idea di diventare grasso/a ti spaventa al punto da indurti a sopportare digiuni prolungati o esercizi ginnici intensi, o a prendere purganti di ogni tipo? Sei dimagrito/a tanto che la maggior parte dei amici lo nota? Sei soddisfatto del tuo/a aspetto fisico (o vi ti ancora troppo grasso/a), anche se gli altri ti trovano addirittura emaciato/a? Il cibo ti crea preoccupazioni, conti le calorie di ogni piatto che mangi e ti chiedi che effetto avrà sul tuo/a peso ogni boccone? Eviti di andare al ristorante con gli amici perché ti vergogni delle tue abitudini alimentari? Pensi di avere il pieno controllo della tua alimentazione perché segui regole ferree su quello che puoi o non puoi mangiare?

Viviamo in una società in cui l'immagine ha un'importanza fondamentale e per questo il peso può divenire un problema ossessionante. Non sempre, però, si tratta di un fatto grave.

Abbuffarsi è normale?

La selezione naturale ha provveduto a dotarci di un sistema capace di convertire le calorie in eccesso in grasso e di immagazzinarle, per averle poi a disposizione durante gli inevitabili periodi di carestia. Il corpo e la mente, pertanto, non sono stati programmati per resistere alle tentazioni offerte da un frigorifero pieno, né per vivere in un mondo in cui lavoro muscolare e attività fisica non sono necessari alla sopravvivenza.

La dieta è diventata una condizione endemica e inutile; le industrie alimentari producono cibi leggeri e bibite senza zucchero e nonostante questo il peso medio della popolazione continua ad aumentare. Molti si sottopongono a sforzi eroici per perdere peso, ma recuperano subito tutti i chili persi aggiungendone a volte anche qualcuno in più: il nostro corpo infatti è programmato per rendere difficile la perdita di peso e garantire la stabilità, quindi se stiamo dimagrendo molto reagisce come se stessimo morendo di fame, risparmia le calorie, rende più efficiente l'utilizzo dell'energia e rallenta il metabolismo.

L'**obesità**, uno dei problemi principali legati all'alimentazione, non è compresa tra i disturbi mentali del DSM-IV: è considerata un problema di medicina generale e non di competenza psichiatrica o psicologica. Si tratta però di una falsa distinzione che non tiene conto delle complesse interazioni esistenti tra corredo genetico, comportamenti appresi, valore simbolico attribuito al cibo e suo possibile utilizzo a scopo di automedicazione.

Vediamo i due tipici disturbi alimentari: anoressia e bulimia.

Chi soffre di **anoressia nervosa** pesa pochissimo, si lascia praticamente morire di fame; le donne vanno sempre soggette anche alla scomparsa dei cicli mestruali. Per **diagnosticare** l'anoressia nervosa devono essere presenti, in forma molto grave e in modo continuativo, tre sintomi: marcato calo di peso, scomparsa del ciclo mestruale, percezione distorta dell'immagine corporea. Chi soffre di **bulimia nervosa**, invece, alterna costantemente abbuffate voraci a pericolose condotte compensatorie di eliminazione, quali vomito autoindotto, esercizio fisico intenso, abuso di lassativi e diuretici; si tratta in genere di persone normopeso o leggermente sovrappeso. Anoressia e bulimia sono accomunate da preoccupazioni eccessive alla linea.

Come accade per la maggior parte dei **disturbi mentali**, il contesto culturale gioca un ruolo significativo: chi vive in una società industrializzata viene continuamente bombardato da messaggi che sottolineano, specie per le donne, l'importanza di una linea perfetta, essenziale non solo per la bellezza fisica ma anche per raggiungere il successo in campo economico e sentimentale.

A tutti può capitare talvolta di mangiare oltre il limite di una piacevole sazietà; chi non lo ha mai fatto durante una festa, a Natale, in occasioni particolari come un pranzo d'affari o un buffet dove si poteva mangiare a volontà? Cerca di essere indulgente con te stesso se qualche volta perdi il controllo quando hai libero accesso a cioccolata, patatine o altri cibi preferiti: accade a tutti.

Cosa si può fare?

Oltre ad **interventi psicoeducazionali** di osservazione e controllo dell'ansia e dei comportamenti disfunzionali, gli **psicoterapeuti a orientamento cognitivo** richiedono al paziente di annotare con cura pensieri e stati d'animo prima, durante e dopo le abbuffate o le purghe. Le distorsioni cognitive («Se oggi mi abbuffo sono una persona disprezzabile che non merita di vivere» oppure «Se mangio questo biscotto mi gonfierò come un pallone») vengono analizzate e sostituite con alternative più ragionevoli («Aumentare di mezzo chilo non significa diventare grasso, né che gli amici non vorranno più saperne di me»). Le inevitabili recriminazioni sulla linea e sul peso saranno riconosciute per quello che sono: distorsioni patologiche dell'immagine corporea.

Lorenzo Manfredini

Per approfondire:

APFELDORFER, Gerard, Anoressia, bulimia, obesità, il Saggiatore, Milano

BRUCH, Hilde, Anoressia. Casi clinici, Raffaello Cortina, Milano

COOPER, Peter J., Bulimia nervosa. Una guida alla guarigione e un manuale di auto-aiuto, Armando, Roma

GORDON, Richard A., Anoressia e bulimia. Anatomia di un'epidemia sociale, Raffaello Cortina, Milano

RECALCATI, Massimo, L'ultima cena: anoressia e bulimia, Bruno Mondadori, Milano

REMESY, Christian, Alimentazione e salute, il Saggiatore, Milano

SELVINI PALAZZOLI Mara, L'anoressia mentale. Dalla terapia individuata alla terapia familiare, Feltrinelli, Milano

SELVINI PALAZZOLI M., CIRILLO S., SELVINI M.e SORRENTINO A.M., Ragazze anoressiche e bulimiche. La terapia familiare, Raffaello Cortina, Milano