



## **A dieta senza successo - Come contrastare la fame incontrollata**

### **Il disturbo da alimentazione incontrollata influenza la vita della persona che ne soffre sia da un punto di vista fisico che da un punto di vista psicologico e sociale**

Spesso quando si inizia una [dieta](#) si entra in una dimensione penitenziale, di frustrazione, di rinuncia al piacere e altrettanto spesso tale intensità di sforzo non è ricompensato dai risultati attesi, anzi vi è la sensazione di sforzarsi molto per ottenere minimi risultati e che basti qualche minima disattenzione per perdere il poco ottenuto. Molti infatti non sanno che la fame incontrollata è causata da un complesso di fattori fisici, ambientali e di personalità.

Il disturbo da alimentazione incontrollata, generalmente noto come **binge eating disorder (BED)**, è uno dei disturbi dell'alimentazione ed è la più importante sindrome inclusa nella categoria dei disturbi dell'alimentazione atipici (una serie di condizioni che non rientrano né in un quadro di anoressia né di bulimia) che si manifesta appunto con un'incapacità di gestire adeguatamente la propria dieta.

Le persone che soffrono di questo disturbo si abbuffano senza usare comportamenti di compenso come nella bulimia nervosa (ad esempio il vomito autoindotto). I soggetti con binge eating disorder, inoltre, non riescono a seguire una dieta e tendono a mangiare in eccesso anche al di fuori delle abbuffate, ciò spiega perché nella maggior parte dei casi sia presente una condizione di sovrappeso o di obesità.

Nella maggior parte dei casi è presente, come negli altri disturbi dell'alimentazione, un'eccessiva importanza attribuita al peso e alla forma corporea, sebbene in un sottogruppo di persone sia presente solo la ricerca del controllo alimentare e vi sia una insoddisfazione corporea non particolarmente esagerata come quella osservata nella bulimia nervosa.

Come si manifesta

Una persona affetta da binge eating disorder presenta degli **episodi ricorrenti di alimentazione incontrollata**.

Un **episodio di abbuffata** si caratterizza per la presenza di entrambi questi elementi:

- mangiare, in un periodo definito di tempo, ad esempio due ore, un quantitativo di cibo chiaramente più abbondante di quello che la maggior parte delle persone mangerebbe in un periodo simile di tempo e in circostanze simili;
- sensazione di perdita del controllo durante l'episodio, cioè la sensazione di non riuscire a fermarsi o a controllare che cosa e quanto si sta mangiando.

Gli **episodi di alimentazione incontrollata** sono delle abbuffate che presentano tre o più di queste caratteristiche:

- mangiare più velocemente del normale;
- mangiare fino a quando ci si sente spiacevolmente sazi;
- mangiare grandi quantitativi di cibo anche se non ci si sente fisicamente affamati;
- mangiare da soli a causa dell'imbarazzo o vergogna per quanto si sta mangiando;
- sentirsi disgustato verso se stesso, depresso o molto in colpa dopo le abbuffate.

E' presente in chi soffre di questo disturbo un marcato disagio riguardo al mangiare in modo incontrollato.

Le caratteristiche cliniche del disturbo da alimentazione incontrollata sono molto simili a quelle della bulimia. Le persone affette sono molto preoccupate per il loro comportamento, se ne vergognano e lo giudicano un grave problema, sia per la sensazione di perdita di controllo, sia per le conseguenze che le abbuffate hanno sul peso corporeo e sulla salute.

### **Come capire se si soffre di disturbo da alimentazione incontrollata**

Il disturbo da alimentazione incontrollata viene diagnosticato in persone che di solito sono in soprappeso e che manifestano alcuni sintomi di patologia del comportamento alimentare senza però rientrare nella diagnosi di bulimia nervosa.

I sintomi in base ai quali si può capire se si soffre di binge eating disorder sono:

- abbuffate simili a quelle presenti nella bulimia nervosa oppure frequenti pasti o spuntini nel corso della giornata, più o meno consistenti, che si susseguono in continuazione;
- assenza di vomito provocato volontariamente, motivo per cui le persone che soffrono di BED tendono, con il passare dei mesi e degli anni, ad evolvere verso forme di obesità di grado estremamente variabile;
- presenza di un senso di vergogna, anziché di colpa, per il fatto di non riuscire a controllare la propria alimentazione.

I soggetti con disturbo da alimentazione incontrollata non presentano mai un peso normale. La probabilità di soffrire di questo disturbo pare aumentare con l'aumentare della gravità dell'obesità dell'individuo.

### **Cause**

Non è possibile identificare un solo fattore responsabile dell'insorgenza di un problema alimentare, piuttosto è necessario considerare un insieme di fattori.

I **fattori di rischio** sono gli stessi per tutti i disturbi del comportamento alimentare e sono:

- la presenza di un membro della famiglia a dieta per un qualsiasi motivo; § critiche di familiari su alimentazione, peso o forme corporee;
- episodi di vita in cui si è stati presi in giro sull'alimentazione, il peso o le forme corporee;
- obesità dei genitori;
- obesità personale nell'infanzia;
- frequentazione di ambienti che enfatizzano la magrezza (es. danza, moda, sport);
- disturbi dell'alimentazione in famiglia.

Esistono, inoltre, delle **caratteristiche specifiche di personalità** che si riscontrano nei pazienti affetti da disturbo dell'alimentazione. Queste aspetti di personalità vengono considerati come **fattori di vulnerabilità individuale**, ovvero fanno sì che coloro che ne sono portatori siano più esposti di altri a sviluppare un disturbo dell'alimentazione.

Una persona sarà tanto più a rischio di sviluppare un disturbo da alimentazione incontrollata se:

- ha uno scarso concetto di sé (bassa [autostima](#));
- non ha fiducia in se stessa;
- ha scarsa consapevolezza delle proprie emozioni;
- è eccessivamente perfezionista;
- tende ad estremizzare le cose, cioè “vede tutto bianco o tutto nero”;
- non conosce le mezze misure, manifesta comportamenti impulsivi o comportamenti ossessivi;
- tende ad attribuire importanza eccessiva al peso ed alla forma del proprio corpo.

## Conseguenze

Il disturbo da alimentazione incontrollata influenza la vita della persona che ne soffre sia da un punto di vista fisico che da un punto di vista psicologico e sociale.

Possono esserci delle **complicazioni mediche** che sono di solito secondarie allo stato di obesità (es. ridotta aspettativa di vita, diabete, malattie cardiovascolari, apnee notturne, certi tipi di cancro, dislipidemia, colelitiasi e ipertensione arteriosa). Di solito i problemi legati al fisico richiedono la normalizzazione del peso, dell'alimentazione e, se presenti, la sospensione dei comportamenti di compenso (es. uso improprio di lassativi e diuretici).

Dal punto di vista **psicologico** le persone sono spesso depresse o stressate a causa del problema alimentare, e possono presentare **isolamento sociale**, poiché si vergognano del proprio stile alimentare o per il fatto di essere in condizione di sovrappeso o di obesità.

## Trattamento

Il trattamento cognitivista si avvale del lavoro di un'equipe medico-psicologica in grado di offrire risposte diversificate in base alle problematiche presentate dal singolo paziente.

Al momento tale tipologia di terapia risulta il trattamento d'elezione per tale disturbo.

Il trattamento dei disturbi del comportamento alimentare può prevedere l'attivazione di un progetto terapeutico così articolato:

Dal punto di vista **psicologico** le persone sono spesso depresse o stressate a causa del problema alimentare, e possono presentare **isolamento sociale**, poiché si vergognano del proprio stile alimentare o per il fatto di essere in condizione di sovrappeso o di obesità.

## **Trattamento**

Il trattamento cognitivista si avvale del lavoro di un'equipe medico-psicologica in grado di offrire risposte diversificate in base alle problematiche presentate dal singolo paziente.

Al momento tale tipologia di terapia risulta il trattamento d'elezione per tale disturbo.

Il trattamento dei disturbi del comportamento alimentare può prevedere l'attivazione di un progetto terapeutico articolato.