



La Promessa O.N.L.U.S. - Via Catone 21 - 00192 Roma Tel / Fax 06.397.391.06 (46)

Caratteristiche delle abbuffate

- > ingestione di cibi cattivi o ingrassanti
- > elevata velocità dell'assunzione di cibo e consumo di grandi quantità di liquidi per inghiottire gli alimenti più facilmente e per favorire il vomito
- > agitazione
- > stato alterato di coscienza
- > segretezza
- > perdita di controllo

Fattori scatenanti

Emozioni negative, aumento di peso, senso di gonfiore, fame, rompere una regola dietetica, tensione premestruale, assunzione di alcol e di particolare importanza nel favorire le abbuffate è la non programmazione del tempo

Effetti sull'umore e sulle relazioni sociali

Nei primi momenti le emozioni negative vengono placate e scompaiono la fame ed il senso di deprivazione; in un secondo momento, invece, insorgono disgusto senso di colpa, depressione autosvalutativa e paura di aumentare di peso con possibili conseguenti comportamenti di compenso.

Le abbuffate determinano nei soggetti affetti dai problemi alimentari un'intensa paura d'ingrassare, che spesso viene ridotta utilizzando i cosiddetti comportamenti di compenso:

- > vomito autoindotto
- > uso improprio di lassativi e/o diuretici
- > esercizio fisico eccessivo
- > dieta ferrea

IL VOMITO AUTOINDOTTO

Il vomito è uno dei principali fattori del comportamento bulimico che aumenta la frequenza delle abbuffate attraverso tre meccanismi:

- > il controllo sull'alimentazione, perché chi vomita pensa, erroneamente, di non assorbire quello che mangia (infatti con il vomito si perdono circa la metà delle calorie assunte durante l'abbuffata)
- > più si mangia, più lo stomaco è pieno, più è facile vomitare
- > crea uno stato di deprivazione psicobiologica

LASSATIVI E/O DIURETICI

Vengono usati saltuariamente, per eliminare le calorie assunte in eccesso durante un'abbuffata (questo comportamento ha le stesse finalità del vomito autoindotto. I diuretici ed i lassativi, in realtà, non hanno alcun effetto sull'assorbimento di calorie; essi determinano una temporanea riduzione di peso solo perché modificano il bilancio idrico. Una minoranza di soggetti usa altri mezzi di compenso, come le pillole dimagranti, che sopprimono l'appetito, o gli ormoni tiroidei che aumentano il dispendio energetico.

L'ESERCIZIO FISICO ECCESSIVO

Può essere eseguito saltuariamente (per eliminare le calorie assunte in eccesso durante un'abbuffata) o regolarmente (e in tal caso è simile alla dieta ferrea).