



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

Definizione

Crisi e conflitti dell'Adolescenza trovano nei comportamenti alimentari una manifestazione sintomatica di espressione.

L'Anoressia, la Bulimia e l'Obesità sono i disturbi del comportamento alimentare più importanti e noti, ma ne esista una varietà più ampia che varia tra situazioni di normali crisi evolutiva e quadri patologici. I disturbi del comportamento alimentare nell'adolescente si manifestano in forme particolari, sfumate e del tutto individualizzate tali da creare una grande confusione e difficoltà.”

Anoressia nervosa

Caratteristiche:

- > desiderio di essere sottopeso e severa perdita di peso (meno dell'85% del peso standard)
- > paura di ingrassare
- > preoccupazione estrema per il peso e l'aspetto fisico
- > amenorrea (mancanza di almeno tre cicli mestruali consecutivi) nelle donne; perdita dell'interesse sessuale e impotenza negli uomini

Si distinguono due sottotipi di anoressia nervosa:

- > anoressia nervosa con restrizioni
- > anoressia nervosa con abbuffate e condotte di eliminazione

Bulimia nervosa

Caratteristiche:

- > abbuffate ricorrenti (consumo di una grande quantità di cibo per un periodo di tempo abbastanza lungo e sensazione di perdita di controllo sull'atto di mangiare)
- > comportamenti di compenso
- > frequenza delle abbuffate e dei comportamenti di compenso (almeno due volte la settimana per tre mesi)
- > preoccupazione estrema per il peso e l'aspetto fisico

Si distinguono due sottotipi di bulimia nervosa:

- > con condotte di eliminazione
- > senza condotte di eliminazione (digiuno o esercizio fisico eccessivo).

Obesità

Caratteristiche:

- > Peso corporeo maggiore del 20% rispetto al peso ideale (calcolato in base all'età, all'altezza, al sesso e al tipo di costituzione della persona).
- > Eccessi alimentari
- > Il cibo diventa l'unica fonte di gratificazione.

Le maggiori cause:

- > Genetiche
- > Ambientali
- > Psicologiche

Esistono due tipi di obesità:

- > Obesità di sviluppo: si presenta sin dall'infanzia e dipende da fattori costituzionali.
- > Obesità reattiva: si sviluppa generalmente dopo un trauma emotivo (eventi vissuti dal bambino in traumatico).

BMI

Il Body Mass Index, o indice di massa corporea, è il risultato del peso (in Kg.) diviso per il quadrato dell'altezza (in m. quadrati). Se il BMI è <18,5 un soggetto è sottopeso; se è tra 18,5 e 24,9 è normopeso; se è tra 25 e 29,9 è in sovrappeso; se infine è >30 è obeso (per gli adolescenti e per i bambini i range di peso variano a seconda dell'età).

Oscillazioni di peso (fino a 3 Kg.) sono considerate fisiologiche. Il range di peso accettabile non dovrebbe mai essere inferiore ad un BMI di 18,5. Al di sotto di questo valore compaiono i sintomi da digiuno.

Altri disturbi

Oltre all'anoressia e alla bulimia nervosa, cominciano ad avere molta risonanza sociale altri disturbi del comportamento alimentare:

L'ortorexia consiste in un'attenzione eccessiva e continuativa per i cibi sani (tipo cibi biologici), che può trasformarsi in una vera e propria patologia nervosa, tanto da spingere le persone ad adottare una dieta sempre più rigida fino a eliminare gruppi essenziali di cibi, ritenuti dannosi per l'organismo, e creare carenze gravi per l'organismo.

La Bigorexia è invece una situazione che possiamo descrivere come inversa dell'anoressia in quanto si è costantemente preoccupati di essere troppo magri. Osservata soprattutto nei circoli di body building va tuttavia distinta dal tipico gym-goer in quanto si è disposti a tutto pur di incrementare la massa muscolare. Questo comportamento può portare a conseguenze molto pericolose per la salute.

Alcuni soggetti inoltre presentano problemi appartenenti sia alla sfera dei disturbi del sonno che a quella della condotta alimentare e sono i casi che rientrano nel Sleep Eating Disorder o nella Night Eating Syndrome.

Il SED (Sleep Eating Disorders) è un disturbo del sonno caratterizzato da episodi ricorrenti di sonnambulismo durante i quali i soggetti fanno abbuffate consistenti per lo più in grandi quantità di cibo ad alto contenuto di zucchero o grassi. Tali pazienti spesso non ricordano questi episodi e questo costituisce un alto rischio di autolesionismo non intenzionale.

Il NES (Night Eating Syndrome) è un disturbo in cui i soggetti rifiutano il cibo nella giornata, in genere saltando la colazione e non mangiando fino a mezzogiorno, mentre la sera o la notte fanno un consumo eccessivo di cibo. Tale comportamento rende fallimentare tutti i tentativi di perdere peso, aumenta lo stress e l'ansia influenzando sia la fase di addormentamento (difficoltà ad addormentarsi) che quella del sonno vero e proprio (incubi o risvegli frequenti), nonché - a lungo andare - ad avere problemi a stare svegli durante il giorno o ad addormentarsi nelle situazioni meno indicate.