

DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

I disturbi dell'alimentazione (DCA) possono essere definiti come *persistenti disturbi del comportamento alimentare o di comportamenti finalizzati al controllo del peso*, che danneggiano la salute fisica o il funzionamento psicologico e che non sono secondari a nessuna condizione medica o psichiatrica conosciuta.

Secondo l'ultima versione del *DSM IV TR*, che è il manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, i DCA comprendono l'*Anoressia Nervosa (AN)*, la *Bulimia Nervosa (BN)* e il *Disturbo dell'Alimentazione Non Alimenti Specificato (DANAS)*, che raggruppa i disturbi alimentari che non rientrano nelle definizioni precedenti, ma che sono comunque clinicamente significativi; tra questi ultimi degno di nota è il *Disturbo da Alimentazione Incontrollata (DAI)*, o in inglese *Binge Eating Disorder (BED)*, che per ora è inserito solo in appendice B del *DSM IV TR*, quale categoria che necessita di ulteriori studi.

CRITERI DIAGNOSTICI

1) Anoressia Nervosa (AN)

Per fare diagnosi di *Anoressia Nervosa (AN)*, il *DSM IV TR* richiede che siano presenti tutti e 4 i seguenti criteri diagnostici:

- A. Rifiuto di mantenere il peso corporeo al di sopra o al peso minimo normale per l'età e la statura (perdita di peso che porta a mantenere il peso corporeo al di sotto dell'85% rispetto a quanto previsto, oppure incapacità di raggiungere il peso previsto durante il periodo della crescita in altezza, con la conseguenza che il peso rimane al di sotto dell'85% rispetto a quanto previsto).
- B. Intensa paura di acquistare peso o di diventare grassi, anche quando si è sottopeso.
- C. Alterazione del modo in cui il soggetto vive il peso o la forma del corpo, o eccessiva influenza del peso e della forma del corpo sui livelli di autostima, o rifiuto di ammettere la gravità della attuale condizione di sottopeso.
- D. Nelle femmine dopo il menarca, amenorrea, cioè assenza di almeno tre cicli mestruali consecutivi. (Una donna viene considerata amenorroica se i suoi cicli si manifestano solo a seguito di somministrazione di ormoni, per esempio estrogeni).

2) Bulimia Nervosa (BN)

Per fare diagnosi di *Bulimia Nervosa (BN)*, il *DSM IV TR* richiede che siano presenti tutti e 5 i seguenti criteri diagnostici:

- A. Ricorrenti abbuffate. Un'abbuffata è caratterizzata da entrambi i seguenti elementi:
 - 1) mangiare in un definito periodo di tempo (ad es, un periodo di due ore), una quantità di cibo significativamente maggiore di quello che la maggior parte delle persone mangerebbero nello stesso tempo ed in circostanze simili;
 - 2) sensazione di perdere il controllo durante l'episodio (ad es., sensazione di non riuscire a smettere di mangiare o a controllare cosa e quanto si sta mangiando).
- B. Ricorrenti ed inappropriate condotte compensatorie per prevenire l'aumento di peso, come vomito autoindotto, abuso di lassativi, di diuretici, di enteroclistmi o di altri farmaci, digiuno o esercizio fisico eccessivo.

C. Le abbuffate e le condotte compensatorie si verificano entrambe in media almeno due volte alla settimana, per tre mesi.

D. I livelli di autostima sono indebitamente influenzati dalla forma e dal peso corporei.

E. L'alterazione non si manifesta esclusivamente nel corso di episodi di Anoressia Nervosa (AN).

QUALI EFFETTI

Gli effetti dei disordini alimentari sono molto pesanti, sia sotto il profilo fisico che psicologico. Dal punto di vista fisico, gli effetti della malnutrizione sono:

- Disidratazione
- Danneggiamento gengive e denti
- Seri danni al cuore, al fegato e ai reni
- Problemi al sistema nervoso, con difficoltà di concentrazione e di memorizzazione
- Danni al sistema osseo, con accresciuta possibilità di fratture e di osteoporosi
- Blocco della crescita
- Emorragie interne
- Ipotermia
- Ghiandole ingrossate

Le ripercussioni psicologiche, invece, comportano:

- Depressione
- Basso livello di autostima
- Senso di vergogna e colpa
- Difficoltà di mantenere relazioni sociali e familiari sbalzi di umore
- Tendenza a comportamenti manichei e maniacali
- Propensione al perfezionismo