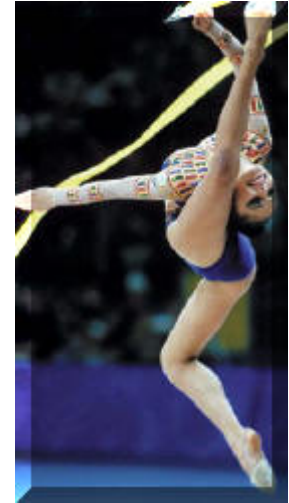




## DISAGIO PSICOLOGICO E ALIMENTAZIONE (ANORESSIA E BULIMIA)



da [paginemediche.it](http://paginemediche.it)

La magrezza è oggi uno status symbol costantemente esaltato da mode e campagne pubblicitarie, cinema e tv. L'aggettivo **anoressica** è diventato, nell'uso comune e quotidiano, semplicemente un sinonimo di magrezza eccessiva. Eppure, l'**anoressia** e la sua "sorella" la **bulimia** sono gravi disagi psicologici che trovano nel fisico l'espressione di un malessere di vivere profondo. Ed è un malessere che non colpisce soltanto persone di un determinato stato sociale né di una ben distinta fascia d'età. Queste situazioni di alterazione psicologica sono tra l'altro presenti anche tra le atlete in quelle attività dove la "magrezza" è considerata ormai quasi una "qualità specifica" (ginnastica artistica, danza ...).

È indubbio infatti che tanto l'anoressia quanto la bulimia hanno una certa predilezione per le donne.

Sebbene l'anoressia sia la forma più conosciuta di questo disagio, la bulimia, in realtà, ha più conseguenze sull'organismo in generale. L'anoressia, infatti, ha come "unico" effetto il **calo** del peso, mentre la bulimia, a causa del vomito indotto e dell'uso di diuretici e lassativi per disfarsi del cibo ingurgitato, provoca il danneggiamento della **valvola cardiaca**, delle **gengive** e dei **denti**, la mancata assimilazione dei **sali minerali** e lo sconvolgimento delle funzioni **intestinali**.

Anche la causa che scatena queste due reazioni così drastiche nei confronti del cibo varia: sembrerebbe che mentre l'anoressia è fondamentalmente provocata da un conflitto tra madre e figlia, la bulimia viene causata da una ribellione nei confronti del conformismo quotidiano. Cioè, il paziente bulimico è apparentemente un conformista, ma vi si adatta male e cerca nella trasgressione alimentare quella ribellione nei confronti del mondo che non ha il coraggio di attuare.

I primi segni che tradiscono l'anoressia sono, innanzitutto, un **dimagrimento** eccessivo, ben al di sotto del normale ed un'immediata **amenorrea**; la

bulimia, invece, è molto più subdola. Le alternanze tra abbuffate e vomito indotto o assunzione di lassativi si equilibrano in modo che non ci siano reali aspetti esteriori a segnare l'insorgenza della malattia. Inoltre, la persona bulimica agisce di nascosto, quindi il suo problema non è facilmente ravvisabile.

L'anoressica solitamente rifiuta di mangiare ed inventa una serie infinita di scuse per evitare di alimentarsi; se proprio non può fare a meno di sedersi a tavola, prende pochissimo cibo per poi lasciarlo comunque nel piatto, oppure lo nasconde nel tovagliolo per gettarlo in seguito. Man mano che la malattia progredisce, la persona si estranea sempre più, evitando accuratamente uscite in pubblico. La bulimia, invece, si è detto, non ha sintomi esteriori, ma la persona bulimica si vergogna delle eventuali abbuffate che manifesta in pubblico e del fatto che si debba nascondere per andare a vomitare in seguito, quindi anch'essa tenderà ad isolarsi dal mondo. Le crisi di bulimia possono durare anche un paio d'ore; la bulimica si fermerà soltanto quando avrà mangiato fino a scoppiare.

È chiaro che tutte e due le malattie vanno innanzitutto trattate con la **psicoterapia**, ma anche un certo comportamento nei confronti delle persone anoressiche o bulimiche può aiutare a rendersi conto della situazione. Con le anoressiche, è importante stabilire con il medico il limite oltre il quale la persona sa di non dover scendere, pena il ricovero ospedaliero. Inoltre, quando si mangia in famiglia bisogna apparecchiare anche per lei, in modo che si senta responsabilizzata verso la propria salute e che condivida le abitudini di famiglia, soprattutto riguardanti i pasti in comune; potrebbe essere utile anche servirla. La persona bulimica, invece, deve soprattutto mangiare pasti non troppo succulenti (poco sale, poco condimento e poche spezie), in un'atmosfera estremamente rilassata, in cui si parli di argomenti non troppo impegnativi. Le porzioni dovranno essere già pronte nei piatti in modo da evitare abbuffate. Sia nel caso di persone anoressiche che bulimiche il primo grande passo è però avere la consapevolezza di essere malate e di doversi curare immediatamente.

## **ANORESSIA E BULIMIA ON-LINE**

Oggi la forma fisica ed in particolare la magrezza, condizionano le abitudini alimentari che risultano avere come unico obiettivo il raggiungimento del famigerato "peso forma". Spesso però si finisce per assumere comportamenti patologici finalizzati alla continua perdita di peso che poi implica complicazioni fisiche e psichiche. I disturbi del comportamento alimentare oggi più diffusi sono l'**anoressia** e la **bulimia** che si manifestano prevalentemente tra gli adolescenti di sesso femminile. In rete sono disponibili numerose risorse che, oltre a guidare alla conoscenza della tematica, aiutano i soggetti ed i loro familiari alla gestione di questi disturbi alimentari. Per facilitare l'utente alla ricerca delle informazioni di suo interesse, di seguito proponiamo un percorso guidato tra le risorse nazionali ed internazionali di maggior prestigio.

Il sito offre spunti interessanti per conoscere da vicino questi due disturbi alimentari, fornendo articoli e testimonianze e dando la possibilità di scrivere le proprie opinioni. Tra le altre risorse a disposizione dell'utente si segnalano servizi come la chat, il forum di discussione la mailing list e il newsgroup.



**ABA**

E' il sito della Associazione per lo studio e la ricerca sull'anoressia, la bulimia, i disturbi alimentari e l'obesità. Di particolare interesse le sezioni dedicate alle pubblicazioni, alle attività e alla ricerca dell'associazione.



**Anoressia**

Sito interamente dedicato all'anoressia, alle sue terapie, al come gestirla e riconoscerla. Da segnalare la sezione sul decalogo per la famiglia, che rappresenta un vero e proprio supporto ai familiari di chi soffre di questo disturbo, e quella dedicata delle regole utili ed ai centri specializzati.



**ANRED**

**ANRED**

La risorsa, interamente dedicata all'anoressia ed ai disturbi alimentari, grazie ad una semplificata navigazione consente di approfondire, in maniera completa e dettagliata, la conoscenza della tematica. Gli articoli pubblicati dal sito sono tutti elencati alla sezione "Tavola dei contenuti".



**Oasiblu**

Il sito si basa fundamentalmente su problemi psicologici vari, tra cui emerge l'anoressia e la bulimia. E' poi possibile partecipare al forum di discussione, alla chat ed iscriversi alla mailing list.



**Psiconline.it**

Il sito, dedicato ai disturbi alimentari: anoressia e bulimia, offre numerosi servizi agli utenti interessati all'approfondimento della tematica; è, infatti, possibile usufruire della consulenza gratuita di uno specialista, partecipare a forum di discussione e seguire percorsi guidati a siti specifici. E' anche possibile leggere riassunti ed interi articoli sulla tematica.



**ADA onlus**

E' questo il sito di un'associazione di pazienti affetti da disturbi alimentari. Oltre a spunti alimentari in senso stretto (vengono presentati i gusti tipici degli italiani, dal vino agli alimenti, ecc.), la risorsa offre un sostegno a chi è affetto da disturbi alimentari e la possibilità di parlarne e di confrontare le varie esperienze.



**AIDAP**

E' il sito dell'Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso, con gran parte delle aree dedicate ai soci. Di particolare interesse le sezioni denominate "Angolo informativo", in cui

si possono leggere svariati articoli, e "Test", in cui è possibile sottoporsi ad un test di valutazione rischio anoressia o bulimia.



## **The Alliance for Eating Disorders**

Il sito dispone di numerose sezioni interamente dedicate ai vari disturbi alimentari, ognuna delle quali è molto schematica e facilita l'approccio alle varie tematiche. Ogni settimana vengono aggiunte delle novità attinenti a diversi argomenti.



## **EDA**

Caratterizzato da una grafica che ne semplifica la navigazione, il sito della Eating Disorders Association presenta un menu vario ed interessante che comprende sezioni sull'associazione, ma soprattutto di supporto ai giovani che soffrono di questo disturbo. Nella sezione in cui si definiscono i disturbi alimentari, un sottomenu guida l'utente alla ricerca dei materiali di interesse senza mai perdere di vista il punto di partenza.



## **National Eating Disorders Association**

E' questo il sito della National Eating Disorders Association, che pubblica diverse sezioni raggiungibili dal menu a sinistra e da quello superiore. Di particolare interesse la sezione denominata "Eating Disorders Info" in cui è possibile trovare la maggior parte delle informazioni utili a conoscere questi disturbi e di supporto ai familiari delle persone che ne soffrono.