

I disturbi del Comportamento Alimentare

I disturbi del comportamento alimentare si caratterizzano per un atteggiamento distorto nei confronti del cibo e del proprio corpo.

Anoressia nervosa

Si caratterizza per il rifiuto di mantenere il peso corporeo al di sopra o al peso minimo normale per l'età e la statura.

I criteri diagnostici secondo il DSM IV (Manuale Diagnostico Statistico per i disturbi mentali) sono:

1. Intensa paura di acquistare peso o di diventare grassi, anche quando si è sottopeso.
2. 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.
3. Nelle femmine dopo il menarca, amenorrea, cioè assenza di almeno 3 cicli mestruali consecutivi.

Esistono due sottotipi di anoressia, una con sola restrizione alimentare, l'altra con abbuffate.

Cos'è un'abbuffata

E' il 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 mangerebbe nello stesso tempo ed in circostanze simili. Ad essa si associa la 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).

Un'abbuffata può anche essere soggettiva, ovvero la quantità di cibo può essere normale, ma dando la sensazione di perdere il controllo sull'alimentazione.

Bulimia Nervosa

I criteri diagnostici secondo il DSM IV sono:

1. Ricorrenti abbuffate. Ricorrenti ed inappropriate condotte compensatorie per prevenire l'aumento di peso, come vomito autoindotto, abuso di lassativi, diuretici, enteroclistmi o altri farmaci, digiuno o esercizio fisico eccessivo.
2. Le abbuffate e le condotte compensatorie si verificano entrambe in media almeno due volte alla settimana, per tre mesi.
3. I livelli di autostima sono indebitamente influenzati dalla forma e dal peso corporei.
4. L'alterazione non si manifesta esclusivamente nel corso di episodi di *Anoressia Nervosa*.

I disturbi alimentari hanno un'alta percentuale di complicanze, sia psichiche che fisiche (ulcere esofagee, osteoporosi, caduta di denti e capelli, alterazioni idroelettrolitiche e acido-base, alterazioni cardiache ecc) potenzialmente molto gravi.

E' necessario che chi presenta uno di questi disturbi si sottoponga quanto prima ad un trattamento per affrontare e risolvere il problema.

Come capire se si è normopeso, sottopeso o sovrappeso

L'Organizzazione Mondiale della Sanità suggerisce di classificare il peso corporeo utilizzando l'Indice di Massa Corporea (BMI, acronimo di *Body Mass Index*) calcolato dividendo il peso in chilogrammi per il quadrato dell'altezza in metri (kg/m²).

Classificazione	BMI
Sottopeso	<18,5

Normopeso		18,5-24,9
Sovrappeso		25-29,9
Obesità lieve	I classe	30-34,9
Obesità moderata	II classe	35-39,9
Obesità grave	III classe	>40

// //