



REGIONE SICILIANA  
ASSESSORATO DELLA SALUTE

MdG  
Sicilia



COSTRUIRE  
**SALUTE**  
Le persone prima di tutto

# CONOSCERE E PREVENIRE I disturbi alimentari



Collana editoriale a cura di  
Ufficio Speciale Comunicazione per la Salute  
Dirigente responsabile  
dott.ssa Daniela Segreto

## Cosa sono?

I disturbi alimentari consistono in disfunzioni del comportamento alimentare finalizzati al controllo del peso corporeo e dell'aspetto fisico, che danneggiano in modo significativo la salute fisica e il funzionamento psicologico.

## A che età si manifestano?

L'età adolescenziale risulta essere quella più colpita anche se sono in aumento i casi di insorgenza del disturbo nei bambini. Il disturbo dell'alimentazione si presenta anche nella fascia adulta senza alcun nesso con il sesso di appartenenza o con qualsiasi altra caratteristica rilevante.

## Quali sono e come si manifestano?

Tra le principali:

- **ANORESSIA:** causata da un'alterata percezione dell'immagine corporea dovuta a complesse dinamiche di tipo psicologico. Ciò comporta una drastica riduzione del cibo assunto associata spesso a un'estenuante attività fisica per perdere ulteriormente peso;
- **BULIMIA:** si manifesta con episodi di grandi abbuffate che possono essere seguiti da digiuno, condotte eliminatorie anche in associazione ad un'attività fisica eccessiva per limitare gli effetti delle abbuffate sull'aumento del peso corporeo.
- **BINGE EATING DISORDER (abbuffate di cibo):** caratterizzata dall'assunzione di grandi quantitativi di cibo in un intervallo di tempo relativamente breve con la sensazione di perdere il controllo su cosa e quanto sta mangiando;

- **DISTURBO EVITANTE/RESTRITTIVO DELL'ALIMENTAZIONE:** la quantità e la qualità di cibo consumato risulta scarsa o comunque non soddisfacente il normale fabbisogno nutrizionale dell'organismo.

### Fattori di rischio

- mancanza di autostima
- vulnerabilità emotiva
- criticismo familiare
- esperienza di un evento critico o un trauma
- esposizione a modelli che incitano alla magrezza o ad un eccessivo controllo dell'aspetto fisico

### Quali conseguenze?

Le persone affette da un disturbo alimentare hanno ripercussioni di tipo psicofisico.

Da un punto di vista psicologico, incidono sulle capacità relazionali, comportano difficoltà emotive, causano problemi nello svolgimento delle normali attività sociali e lavorative.

Gli esiti riscontrati in tutte le tipologie di disturbi alimentari sono: alterazioni di alcuni valori del sangue, anomalie della pelle, segni della pubertà assenti o ritardati, irregolarità mestruali, problemi cardiovascolari etc...

Inoltre, le conseguenze più frequenti che caratterizzano ogni disturbo sono:

### Anoressia e Disturbo Evitante/Restrittivo dell'alimentazione

- Calo ponderale eccessivo
- Denutrizione

- Carie
- Mancato accrescimento

## **Bulimia**

- Erosioni dentarie nei soggetti che praticano il vomito autoindotto
- Alterazioni gastrointestinali, tra cui ulcerazioni e feci untuose
- Problemi renali

## **Binge Eating Disorder (abbuffate di cibo)**

- Significativo aumento di peso in poco tempo

## **Come prevenire**

- Fare diagnosi e trattamento precoce;
- Adottare uno stile di vita sano e una alimentazione equilibrata;
- Consultare gli esperti in nutrizione clinica, psicologica e psichiatrica nel caso si rilevino comportamenti che destano sospetto;
- In caso di problemi con l'alimentazione, chiedere assistenza chiamando al numero verde 800 180969. Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 21.00;
- Visitare il sito [www.disturbialimentarionline.it](http://www.disturbialimentarionline.it) per maggiori informazioni sui centri dedicati alle cure dei disturbi dell'alimentazione presenti sul territorio nazionale.

## Testimonianze

### Anna Maria

Sono in terapia da sei mesi presso un Centro specializzato in Disturbi del Comportamento Alimentare - DCA (convenzionato con il SSN). Non ci sono cancelli e non ci sono sentinelle. Sono libera di scegliere di GUARIRE. Sono stata accolta con empatia da un'équipe multidisciplinare (medico nutrizionista, psicologo e psichiatra) e sono seguita h 24. Il percorso è lungo e faticoso ma la certezza di uscire dal tunnel della dipendenza dalla bulimia mi dà la carica e la forza di andare avanti e sono sicura che avere deciso di affidarmi con fiducia ai miei terapeuti sia la scelta giusta.

### Giusi

Sono la mamma di Anna Maria, sono anni che lottiamo contro questo demone “la BULIMIA nervosa” ma, finalmente oggi si vede la luce, un flebile raggio di sole che scalda il cuore. Quando mia figlia, con coraggio ha raccontato e condiviso con noi familiari che da anni era vittima di questo problema, è stato un fulmine a ciel sereno. La bulimia non è facilmente riconoscibile, soprattutto se tua figlia è normopeso ed apparentemente ha una vita sociale piena, pratica sport e mangia sano... ma c'erano le **abbuffate nascoste con le conseguenziali condotte eliminatorie**. Non avevo capito nulla, non avevo visto nulla, ero cieca, sono stata devastata dai sensi di colpa ma dovevo agire, non c'era tempo da perdere bisognava aiutare Anna Maria. Siamo stati indirizzati da alcuni esperti verso un centro specializzato in DCA che ci sta restituendo alla vita, tuttavia siamo cauti

perché il percorso è lungo. Il sostegno fornito alla famiglia dal Centro è essenziale ed abbiamo imparato tanto. Siamo stati contattati telefonicamente dall'équipe multidisciplinare dopo poche ore che Anna Maria era stata presa in carico. Abbiamo fornito le informazioni che ci sono state richieste talvolta anche dolorose. Abbiamo ricevuto assistenza di tipo informativo e psicoeducazionale. Curare i DCA è possibile!





*L'anoressia come la bulimia sono il sintomo tangibile di un dolore che non si vede, di un disagio psicologico lungamente incubato, segno di una crepa nella memoria o nella vita familiare.*

*Fabiola De Clercq*



REGIONE SICILIANA

Foto di Micaela Zuliani



Per ogni ulteriore informazione contatta il **medico di famiglia** o la tua **ASP di riferimento**.

---

Hanno partecipato alla redazione della presente brochure  
Alessandra Patti, Giusi Scirba e Giusi Minutolo