MIDORI
ASSOCIAZIONE
CONTRO I DISTURBI ALIMENTARI

COORDINAMENTO NAZIONALE DISTURBI ALIMENTARI

BREVE GUIDA PER GENITORI, PARTNER, FAMILIARI E AMICI SUI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE.

I disturbi
del comportamento
alimentare
sono malattie
psichiatriche.

Possono essere
difficili
da riconoscere.

Guarire è possibile!

Che cosa sono i disturbi del comportamento alimentare?

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) sono malattie psichiatriche complesse che si manifestano attraverso comportamenti alimentari alterati (ad esempio restrizione dell'alimentazione fino al digiuno, oppure abbuffate con o senza condotte di eliminazione). Questi comportamenti possono essere messi in atto come meccanismi di controllo (quando si ha la sensazione di non avere sotto controllo alcuni aspetti della propria vita) oppure come meccanismi di adattamento (per tollerare condizioni di stress).

Tutti coloro che ne soffrono meritano cure e sostegno.

L'insorgenza dei DCA è sempre più precoce: se fino a poco tempo fa si presentavano principalmente (ma non solo) durante l'adolescenza, negli ultimi tempi si sono registrati molti casi di DCA in età pediatrica.

I sintomi dei DCA differiscono da persona a persona, per questo possono essere difficili da riconoscere e potrebbe essere necessario del tempo prima di riuscire a diagnosticarli.

I DCA hanno un forte impatto non solo sul benessere di chi ne soffre ma anche su quello dei familiari.

La buona notizia è che la guarigione è possibile, ma bisogna intervenire AL PIU' PRESTO con i trattamenti adeguati.

NON SI GUARISCE DA SOLI.

Se siete preoccupati per una persona cara e non sapete cosa fare, rivolgetevi a noi! Tutti i nostri recapiti sono alla fine di questo libretto.

Cos'è l'ANORESSIA NERVOSA?

Le persone che soffrono di anoressia nervosa limitano drasticamente l'assunzione di cibo e hanno un'intensa paura di ingrassare, nonostante stiano perdendo peso e/o abbiano raggiunto un grave sottopeso. Ai comportamenti di restrizione alimentare si possono accompagnare episodi di abbuffata, vomito autoindotto, esercizio fisico eccessivo, uso improprio di farmaci lassativi e diuretici. *
Lo stato di salute e l'accrescimento sono gravemente compromessi. *

L' anoressia nervosa può avere le seguenti manifestazioni:

- percepire in modo distorto il proprio aspetto
- sentirsi a disagio nel mangiare di fronte agli altri
- aumentare l'esercizio fisico
- andare in bagno dopo i pasti
- isolarsi dagli altri (non partecipare a feste, non uscire con gli amici, non andare a scuola, ecc...)
- controllare compulsivamente il proprio peso per paura di ingrassare
- avere vertigini o svenimenti
- indossare abiti larghi per nascondere la propria forma corporea
- sentire freddo
- avere problemi di crescita (in particolare se il DCA insorge prima dello sviluppo)
- non avere il ciclo mestruale
- provare molta ansia ed essere molto irritabili
- avere sbalzi di umore
- essere perfezionisti
- cucinare per gli altri e non mangiare ciò che si è cucinato

Che cos'è la BULIMIA NERVOSA?

Chi soffre di bulimia nervosa si abbuffa, cioè mangia velocemente e con avidità una rilevante quantità di cibo e ha la sensazione di non riuscire a controllarsi durante l'abbuffata.

Le abbuffate sono seguite da condotte compensatorie per evitare l'aumento di peso, come vomito autoindotto, uso improprio di lassativi, diuretici o altri farmaci, digiuno o esercizio fisico eccessivo.

Spesso chi soffre di bulimia nervosa ha un peso "normale" e questo può rendere ancora più difficile individuare il disturbo.

La bulimia nervosa può avere le seguenti manifestazioni:

- variazioni di peso con continui aumenti e diminuzioni di peso
- mangiare di nascosto
- aumentare l'esercizio fisico
- andare in bagno dopo i pasti
- isolarsi dagli altri
- cicatrici su dita, nocche o dorso di mani e alitosi
- disagio rispetto alla propria immagine corporea
- controllo compulsivo del peso e preoccupazione di ingrassare
- aumento dell'ansia e dell'irritabilità
- sbalzi di umore
- perfezionismo

Che cos'è il disturbo da alimentazione incontrollata (BED: Binge Eating Disorder)?

Chi soffre di Binge-Eating presenta episodi ricorrenti di abbuffata, come nella bulimia nervosa, senza mettere in pratica successivamente condotte di compenso (diversamente che nella bulimia nervosa).
Il disturbo si accompagna spesso a sovrappeso o a obesità.

Il disturbo da alimentazione incontrollata può avere le seguenti manifestazioni:

- **mangiare di nascosto**
- **nascondere gli imballaggi degli alimenti utilizzati o i resti di cibo**
- **ingrassare**
- **spendere molti soldi per il cibo**
- **isolarsi dagli altri**
- **avere scarsa fiducia in se stessi**
- **mangiare molto rapidamente**
- **mangiare quando non si ha fame**
- **sbalzi di umore**
- **irritabilità**

Che cos'è il Disturbo Evitante/Restrittivo dell'Assunzione di Cibo? (ARFID)

È un DCA che si manifesta attraverso la persistente incapacità di soddisfare le proprie necessità nutrizionali con conseguente perdita di peso e alterazioni della crescita. *

Le alterazioni del comportamento alimentare possono essere caratterizzate da mancanza d'interesse per il cibo, evitamento basato sulle caratteristiche sensoriali del cibo, preoccupazione relativa a possibili conseguenze negative del mangiare.

A differenza degli altri DCA chi ne soffre non ha preoccupazioni significative sull'immagine corporea e desiderio di perdere peso.

Si tratta perlopiù di un disturbo ad esordio precoce (età inferiore ai 13 anni) e che presenta una maggiore percentuale di maschi rispetto agli altri DCA. *

Cosa sono gli Altri Disturbi Alimentari (OSFED)?

Vi è un ampio gruppo di disturbi (Disturbo della Nutrizione o dell'Alimentazione con Specificazione e senza Specificazione), in cui le modalità con cui si presentano i sintomi non soddisfano tutti i criteri dei quadri prima descritti o per come essi si associano fra di loro o per il fatto che si presentano con una modalità o una frequenza diverse da quelle indicate per le diagnosi principali.

Non si deve pensare, tuttavia, che tali disturbi mettano meno a rischio la salute o che siano meno problematici: risulta sempre necessaria una diagnosi specialistica e una valutazione clinica accurata .

Perché qualcuno si ammala di un DCA?

Non conosciamo la risposta esatta, ma la ricerca sta portando a una sempre maggiore comprensione di questi disturbi.

Sappiamo che si tratta di disturbi che hanno un'origine multifattoriale: ci potrebbe essere una base genetica e/o biologica associata ad altri fattori quali eventi stressanti (o percepiti come tali): un cambio di scuola, il divorzio dei genitori, un lutto, situazioni problematiche a scuola o con gli amici, la pressione esercitata dai social media relativamente all'immagine corporea, ecc....
Questi sono solo esempi! Se provassimo ad elencare tutti i motivi non ci basterebbe lo spazio!

Quando serve cercare aiuto?

Cogliere i primi sintomi ed intervenire precocemente è molto importante. *

È impossibile non scivolare nella rabbia, nella disperazione e poi nella depressione se la persona che si ama sta attentando alla propria vita negandosi ciò che è uno dei fondamenti della vita stessa. *

Chi soffre del disturbo ha bisogno di aiuto e di uno specifico sostegno, ma anche i suoi genitori (o il partner), i fratelli e i familiari devono essere aiutati da persone qualificate!

I DCA sono malattie gravi: si può guarire ma possono durare tutta la vita e portare anche alla morte. Non bisogna sottovalutarli e sperare che si risolvano da soli.

Come per molte altre patologie, se vengono riconosciuti precocemente le probabilità di guarigione sono più alte.

Come posso aiutare chi soffre di DCA?

È importante esprimere la propria preoccupazione senza far sentire in colpa chi soffre, perché non c'è mai una volontà alla base dei comportamenti del malato, ma ci si trova di fronte, appunto, ad una patologia.

È fondamentale essere coscienti che il disturbo non "passerà in fretta", ma che è necessario un percorso multidisciplinare con tempi diversi da persona a persona.

La famiglia è la grande alleata dei medici nel processo di cura e deve essere da questi sostenuta.
Un aspetto fondamentale è che medici e familiari devono lavorare in una direzione comune.

1. **PARLA CON CHI SOFFRE**: chiedi se puoi fare qualcosa e ricorda che il tuo caro, che soffre, è una persona con sentimenti, passioni e interessi oltre al suo disturbo alimentare.

2. **INFORMATI SUI DISTURBI ALIMENTARI**: conoscere il problema può aiutarti a capire perché il tuo caro si sta comportando in un certo modo e gli fa percepire il tuo interessamento.

3. **NON PARLARE DI CIBO E ASPETTO CORPOREO**: è un argomento molto delicato per chi soffre di un DCA.

4. **SII PRESENTE PER ASCOLTARE E SUPPORTARE CHI SOFFRE**: non focalizzare le conversazioni sulla malattia, ma parla di altri argomenti di comune interesse, che aiutano il tuo caro a distrarsi (soprattutto prima, durante e dopo i pasti).

Non dimenticare di prenderti cura di te stesso!!!

Aiutare qualcuno con un DCA può essere estenuante.

È importante che tu ti prenda cura anche di te, perché non puoi aiutare gli altri se non stai bene.

Prenditi del tempo per te stesso: rilassati e passa del tempo con persone che ti vogliono bene.

Scrivi cosa sta succedendo in un diario, o esprimi in altro modo creativo cosa stai attraversando.

Chiedi aiuto se ti senti perso, depresso, indifeso.

Le associazioni dei familiari di pazienti con DCA sono a tua disposizione per ascolto e supporto, anche tramite gruppi di auto mutuo aiuto.

NON PUOI SCONFIGGERE TU DA SOLO LA MALATTIA

Dove cercare aiuto?

Parla delle tue preoccupazioni con il pediatra o il medico di famiglia, che ti indirizzeranno ai servizi della rete regionale per la cura dei DCA.

È necessario cercare aiuto in centri specializzati per il trattamento e la cura dei DCA.
I servizi specialistici per la cura dei DCA sono servizi multidisciplinari e il progetto terapeutico che viene portato avanti si articola su vari piani: psicologico, psichiatrico, nutrizionale e riabilitativo, tutti integrati insieme.

ASSOCIAZIONE MIDORI

via Ponte Garzaro, 48/a - 36078 Valdagno (VI)
Telefono: 347.9634036 - info@associazione-midori.it

ULSS 8 BERICA

Centro di riferimento provinciale di Vicenza per i disturbi del comportamento alimentare e del peso
Contrà San Bortolo, 97 - 36100 Vicenza - Area De Giovanni, Piano terra
Telefono: 0444 752456
Email: segreteria.dca@aulss8.veneto.it

ULSS 7 PEDEMONTANA

Distretto 1 - Ambulatorio Disturbi del Comportamento Alimentare
via Cereria, 14 - 36061 Bassano - Palazzina L - Telefono: 0424 885462 - 0424 885472
Distretto 2 - Ambulatorio Disturbi del Comportamento Alimentare
via De Lellis, 1 - 36015 Schio - Casa della Salute, 1° piano - Telefono: 0445 509690

REGIONE VENETO

Rete regionale dei centri per la cura dei Disturbi del Comportamento Alimentare
https://disturbialimentariveneto.it

COORDINAMENTO NAZIONALE DISTURBI ALIMENTARI

c/o Biblioteca del Pio Istituto Manara, Piazza Manara, 7
43043 Borgo Val di Taro (PR) - Telefono: 333.2202714
info@coordinamentonazionaledca.it

FONTI:

Ministero della Salute - DISTURBI della NUTRIZIONE e dell'ALIMENTAZIONE: RACCOMANDAZIONI per FAMILIARI - 26 marzo 2018

Beat (https://www.beateatingdisorders.org.uk) - Caring for Someone with an Eating Disorder (for Under 18s) - settembre 2016

Le informazioni contenute in questo opuscolo sono di carattere generale, hanno uno scopo puramente informativo e divulgativo e non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o l'intervento del medico o di altri operatori sanitari. Prima edizione novembre 2019

MIDORI

ASSOCIAZIONE

CONTRO I DISTURBI ALIMENTARI

www.associazione-midori.it

BCC VERONA E VICENZA

GRUPPO BCC ICCREA

sarisello 45.07.22