**Come riconoscere un disturbo alimentare**

You are here:

1. [Home](https://www.centrodca.it/)
2. [disturbi alimentari](https://www.centrodca.it/category/disturbi-alimentari/)
3. Come riconoscere un disturbo alimentare

[**Mag122020**](https://www.centrodca.it/2020/05/12/)

[**disturbi alimentari**](https://www.centrodca.it/category/disturbi-alimentari/)

È importante essere consapevoli dei comportamenti alimentari anomali (compresa la dieta) perché possono essere precursori dei disturbi alimentari. I disturbi alimentari possono comprendere (e non si limitano a) un regime alimentare rigido e un programma di esercizio fisico; senso di colpa o vergogna quando non si riesce a mantenere tale regime; una preoccupazione per il cibo, il corpo e l’esercizio fisico che ha un impatto sulla qualità della vita; un’alimentazione compulsiva; misure compensative per “compensare” il cibo assunto (cioè: esercizio fisico eccessivo, restrizione alimentare, digiuno, rigetto e uso di lassativi o diuretici); e l’uso di integratori per la perdita di peso.

L’estremo bisogno di controllo che si nasconde dietro il cibo e l’esercizio fisico è in genere un campanello d’allarme, insieme ai comportamenti descritti, che si associano ad esso.

Quando un individuo lotta contro un disturbo dell’alimentazione, generalmente manifesta diversi comportamenti con maggiore frequenza e intensità, che pensieri totalizzanti su corpo e cibo. Questi pensieri possono comprendere (ma non si limitano a) attenzione estrema per le calorie, i cibi buoni e quelli cattivi, gli ingredienti, la grammatura, il gusto, le dimensioni e la forma del corpo, il tipo e la frequenza dell’esercizio fisico, la sensazione di fallimento quando non si riesce a reggere questi comportamenti e l’evitare le attività sociali.

Molti di noi hanno familiarità con l’anoressia, la bulimia e il Binge Eating Disorder (BED). Sebbene la consapevolezza dei segni/sintomi “tipici” dei disturbi alimentari più “familiari” sia fondamentale, è anche importante sottolineare che esiste uno spettro di comportamenti disadattivi (alcuni prossimi a diventare diagnosi ufficiali e altri non sufficientemente vicini), e che i sintomi di disordini alimentari e disturbi alimentari possono manifestarsi in momenti diversi e sovrapporsi.  È anche fondamentale comprendere che i disturbi alimentari si presentano in tutte le forme e dimensioni, non fanno distinzione tra età, sesso, razza, classe, orientamento sessuale e gruppi etnici, e non è possibile capire se qualcuno lotta basandosi sull’apparenza.

Questo elenco è da intendersi come una panoramica generale dei segnali che possono indicare un problema serio:

* Comportamenti e atteggiamenti che indicano che la perdita di peso, la dieta e il controllo del cibo e dei rituali alimentari stanno diventando questioni di primaria importanza
* Numero limitato di alimenti preferiti che si restringe nel tempo (ad esempio: l’essere schizzinosi nei confronti del cibo, comportamento che peggiora progressivamente)
* Elimina un numero crescente di gruppi di alimenti (tutti gli zuccheri, tutti i carboidrati, tutti i latticini, tutta la carne, tutti i prodotti di origine animale)
* Un aumento nelle preoccupazioni circa lo stato di salute degli ingredienti; l’incapacità di mangiare tutto tranne un ristretto gruppo di alimenti che sono considerati “puliti”, “sani” o “puri”
* Autostima eccessivamente legata all’immagine del corpo
* Estrema preoccupazione per le dimensioni e la forma del corpo
* Manifesta la necessità di “bruciare” le calorie assunte
* Mantiene un programma di esercizio fisico eccessivo e rigido – nonostante il tempo, la stanchezza, la malattia o gli infortuni
* Ansia intensa, depressione e/o angoscia se non riesce a fare esercizio fisico
* Pelle e capelli secchi e unghie fragili
* Peluria sottile sul corpo (lanugine)
* Debolezza muscolare
* Scarsa cicatrizzazione delle ferite
* Difficoltà di concentrazione
* Sente sempre freddo
* Notevoli oscillazioni di peso, sia verso il basso che verso l’alto
* Sensazioni di disgusto, depressione o senso di colpa dopo aver mangiato e/o sensi di bassa autostima
* Prove di abbuffate, compresa la scomparsa di grandi quantità di cibo in brevi periodi di tempo; sensazione di mancanza di controllo circa la capacità di smettere di mangiare. Talvolta sono inclusi comportamenti per prevenire l’aumento di peso, come il vomito autoindotto, l’uso di lassativi/diuretici o l’esercizio fisico eccessivo.
* Tagli e calli sulla parte superiore delle falangi e problemi dentali come l’erosione dello smalto (conseguenza del vomito indotto)
* Gonfiore nella zona delle ghiandole salivari
* Evita di frequentare gli amici e di svolgere attività abituali

Se questo elenco suscita qualche preoccupazione o se i pensieri sul cibo, il peso, la normale attività fisica, la forma o le dimensioni del corpo stanno assumendo un ruolo predominante, si consiglia caldamente di cercare assistenza professionale per una diagnosi precoce. Uno studio della National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders ha indicato che l’anoressia nervosa ha il più alto tasso di mortalità tra le malattie psichiatriche (inclusa la depressione grave).  Senza trattamento, possono morire fino al 20% delle persone affette da gravi disturbi alimentari. Con il trattamento, però, il tasso di mortalità scende al 2-3%.

La preoccupazione per il cibo e per il corpo, se estrema, indica la presenza di una sofferenza profonda intessuta nella propria storia. Se riscontri uno o più di questi segnali in te o nelle persone intorno a te puoi metterti in contatto con un centro specializzato come il nostro per capire insieme di cosa si tratta e considerare un percorso di cura.

[Contattaci per saperne di più](https://www.centrodca.it/contattaci/)

Category: [disturbi alimentari](https://www.centrodca.it/category/disturbi-alimentari/)[By Editore](https://www.centrodca.it/author/wp_7817787/)[Maggio 12, 2020](https://www.centrodca.it/2020/05/12/)[Lascia un commento](https://www.centrodca.it/come-riconoscere-un-disturbo-alimentare/#respond)

**Condividi questo post!**

[Share on Facebook](https://www.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.centrodca.it%2Fcome-riconoscere-un-disturbo-alimentare%2F&t=Come+riconoscere+un+disturbo+alimentare" \o "Facebook" \t "_blank)[Share on WhatsApp](https://api.whatsapp.com/send?text=Come%20riconoscere%20un%20disturbo%20alimentare%20-%20https%3A%2F%2Fwww.centrodca.it%2Fcome-riconoscere-un-disturbo-alimentare%2F)[Share on Twitter](https://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.centrodca.it%2Fcome-riconoscere-un-disturbo-alimentare%2F&text=Come+riconoscere+un+disturbo+alimentare)[Share on Pinterest](https://pinterest.com/pin/create/button/)[Share on LinkedIn](https://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https%3A%2F%2Fwww.centrodca.it%2Fcome-riconoscere-un-disturbo-alimentare%2F&title=Come%20riconoscere%20un%20disturbo%20alimentare&summary=&source=Centro%20DCA)

**Author: Editore**

**Post navigation**

[PREVIOUSPrevious post:5 miti sull’anoressia atipica](https://www.centrodca.it/5-miti-sullanoressia-atipica/)[NEXTNext post:Come Riconoscere e Comprendere l’Ortoressia](https://www.centrodca.it/come-riconoscere-e-comprendere-lortoressia/)