

## Disturbi alimentari: la battaglia silenziosa contro il cibo

**Pubblicato:** Martedì 25 Marzo 2025



I **disturbi dell'alimentazione** sono condizioni patologiche che influenzano il comportamento alimentare di una persona, creando una relazione disfunzionale con il cibo. Questi disturbi non riguardano solo l'aspetto fisico ma anche quello psicologico, poiché spesso nascono da problematiche emotive, ansie o disturbi dell'umore. I **disturbi dell'alimentazione** includono malattie come l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa e il disturbo da alimentazione incontrollata (Binge Eating Disorder), tutte caratterizzate da un'intensa preoccupazione riguardo al peso e alla forma corporea. Queste patologie non solo mettono a rischio la salute fisica, ma hanno anche gravi ripercussioni sulla vita sociale e psicologica di chi ne soffre.

Una delle forme più conosciute di **disturbi dell'alimentazione** è l'anoressia nervosa, un disturbo che porta le persone a ridurre drasticamente l'apporto calorico e ad avere una visione distorta del proprio corpo. Le persone con anoressia si vedono sovrappeso, anche se sono pericolosamente sottopeso, e ciò le spinge a praticare comportamenti estremi come il digiuno, l'uso eccessivo di lassativi o il fare esercizio fisico in modo compulsivo. Questa condizione può portare a gravi complicazioni fisiche, come danni agli organi vitali, e in alcuni casi, anche alla morte.

La bulimia nervosa, un altro tipo di **disturbi dell'alimentazione**, è caratterizzata da periodi di abbuffate, seguiti da comportamenti di compensazione, come il vomito autoindotto o l'uso di farmaci per il controllo del peso. Questi episodi creano un circolo vizioso di colpa e vergogna, che rende difficile per chi soffre di bulimia chiedere aiuto. Sebbene le persone con bulimia possano sembrare normopeso, il rischio di danneggiare il corpo è comunque significativo, poiché le abbuffate seguite da

vomito possono causare danni irreparabili ai denti, all'esofago e all'equilibrio elettrolitico.

Un altro dei **disturbi dell'alimentazione** è il disturbo da alimentazione incontrollata, che si manifesta con episodi di abbuffate, senza i comportamenti compensatori tipici della bulimia. Chi soffre di questo disturbo mangia una grande quantità di cibo in breve tempo, ma senza riuscire a fermarsi. Questo comportamento porta spesso a un aumento di peso e a un rischio maggiore di malattie legate all'obesità, come il diabete e le malattie cardiovascolari.

Le cause dei **disturbi dell'alimentazione** sono complesse e multifattoriali. Tra i fattori psicologici ci sono la bassa autostima, la difficoltà ad affrontare lo stress o le emozioni, e la ricerca del controllo in un contesto di ansia o depressione. A livello sociale, la pressione per conformarsi agli standard estetici promossi dai media può contribuire in modo significativo all'insorgenza di questi disturbi, spingendo le persone a cercare di raggiungere un corpo ideale che non corrisponde alla realtà del proprio benessere fisico.

È fondamentale riconoscere i segnali dei **disturbi dell'alimentazione** e intervenire tempestivamente. La cura di questi disturbi richiede un approccio multidisciplinare, che prevede il supporto di psicologi, nutrizionisti e medici. La terapia cognitivo-comportamentale è una delle modalità terapeutiche più efficaci, in quanto aiuta a modificare i pensieri e i comportamenti disfunzionali legati al cibo. In alcuni casi, possono essere prescritti farmaci per affrontare disturbi psicologici concomitanti come ansia o depressione.

In conclusione, i **disturbi dell'alimentazione** sono malattie gravi che necessitano di una diagnosi e di un trattamento adeguati. Interventi tempestivi, sostegno psicologico e una rete di supporto familiare e sociale sono essenziali per superare queste patologie e per restituire al paziente una vita equilibrata e sana.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it