

## **Introduzione**

I disturbi dell'alimentazione hanno un impatto profondo non soltanto su chi ne è affetto, ma anche sulle persone che vivono con chi ha questo problema. Le caratteristiche cliniche, i danni fisici e psicosociali determinati da questi disturbi pongono spesso a dura prova le capacità decisionali e relazionali della famiglia. I familiari hanno a volte la sensazione di essere tiranneggiati dalle regole imposte dal disturbo dell'alimentazione e provano sentimenti di tensione e di frustrazione.

La diffusione di una moltitudine di informazioni inadeguate genera confusione e false convinzioni, e spesso impedisce alla famiglia di affrontare in modo adeguato il disturbo dell'alimentazione del loro familiare. I servizi dei media frequentemente sostengono che i disturbi dell'alimentazione originano da un cattivo rapporto con la madre o da un bisogno d'affetto non soddisfatto o ancora dal desiderio di diventare belle come le modelle. Queste informazioni sono scorrette e possono portare i genitori a sentirsi in colpa e responsabili per il disturbo o ad avere reazioni di critica od ostilità poiché ritengono che per seguire un capriccio il figlio abbia scelto di rovinarsi la vita. In realtà, le cause dei disturbi dell'alimentazione non sono ancora note, sebbene sembrino derivare da una combinazione complessa di fattori di rischio genetici e ambientali.

È stato invece dimostrato che *l'emotività espressa* dei familiari può avere un ruolo nel mantenere o aggravare i disturbi dell'alimentazione o al contrario favorirne il miglioramento. *L'emotività*

espressa è una misura delle attitudini e dei comportamenti verso un familiare ammalato che include cinque dimensioni: (1) commenti critici; (2) ostilità; (3) eccessivo coinvolgimento emotivo; (4) commenti positivi; (5) calore. Famiglie con elevata emotività espressa sono più critiche, ostili e eccessivamente coinvolte emotivamente rispetto a quelle con bassa emotività espressa.

Nei disturbi dell'alimentazione, in particolare, i commenti critici e l'ostilità sembrano avere un impatto negativo sull'esito del trattamento perché, come dimostrato da alcuni studi, le persone affette da anoressia nervosa sono particolarmente sensibili agli stimoli negativi. È stato anche ipotizzato che la presenza di un temperamento ansioso e la tendenza a essere eccessivamente sensibili alle ricompense, rende le persone con anoressia nervosa particolarmente vulnerabili ai commenti critici. Al contrario, sembra che il calore genitoriale giochi un ruolo importante nel favorire un esito positivo del trattamento.

Gli scopi di questo libro sono offrire ai familiari informazioni scientifiche sui disturbi dell'alimentazione e suggerire strategie efficaci per aiutare la persona cara ad affrontare con successo il disturbo.

Il Capitolo 1 fornisce informazioni generali sui disturbi dell'alimentazione e riporta i motivi per cui è più utile considerare l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa e gli altri disturbi dell'alimentazione come un unico disturbo piuttosto che come disturbi distinti (teoria transdiagnostica). Il Capitolo 2 descrive i fattori di rischio implicati nello sviluppo dei disturbi dell'alimentazione evidenziati dalla ricerca. Il Capitolo 3 descrive i principali meccanismi di mantenimento dei disturbi dell'alimentazione che devono essere affrontati durante il trattamento. Il Capitolo 4 descrive le complicanze fisiche e psicosociali dei disturbi dell'alimentazione e fornisce alcuni suggerimenti su come gestirle. Il Capitolo 5 descrive le terapie basate sull'evidenza scientifica e fornisce informazioni su come orientarsi nella scelta del trattamento e aiutare la persona cara a iniziare una cura. Il Capitolo 6 va letto, o meglio, studiato at-

tentamente perché descrive le principali reazioni dei familiari che possono favorire il mantenimento o, al contrario, la guarigione del disturbo dell'alimentazione e illustra le strategie generali per aiutare il familiare affetto da disturbo dell'alimentazione. Il Capitolo 7 e 8 sono dedicati ai familiari degli adolescenti affetti da disturbo dell'alimentazione e spiegano come affrontare i pasti in famiglia e le sfide associate all'adolescenza.

Le appendici descrivono in dettaglio le linee guida per il recupero di un peso salutare consigliate dall'Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso (AIDAP), la terapia cognitivo comportamentale (CBT) Multistep applicata a quattro livelli di cura (ambulatoriale, ambulatoriale intensivo, residenziale, post-residenziale) e i risultati promettenti ottenuti da studi eseguiti a Verona e a Garda in collaborazione con il Centro per la Ricerca sui Disturbi dell'Alimentazione e l'Obesità (CREDO) dell'Università di Oxford. Infine, sono riportati i termini usati per descrivere la psicopatologia dei disturbi dell'alimentazione e alcuni indirizzi utili.

Il libro è principalmente indirizzato ai familiari o agli altri significativi delle persone affette da disturbi dell'alimentazione, ma le informazioni, scritte in un linguaggio accessibile al grande pubblico, possono essere utili anche ai clinici perché rappresentano un concentrato aggiornato delle conoscenze scientifiche e delle più moderne strategie terapeutiche in questo campo.

Prima di concludere, desidero ringraziare i colleghi dell'unità di Riabilitazione Nutrizionale della Casa di Cura Villa Garda e del centro ADA di Verona che mi hanno aiutato direttamente o indirettamente alla stesura del testo e, in particolare, gli psicologi Angela Di Canio, Elisa Chignola, Simona Calugi, Maddalena Conti, Giordana Deanna, Gloria Fioravanti, Iginio Marchi, Valeria Monti, Marianna Pisano, Antonella Ruocco, Massimiliano Sartirana e Cristina Scutari, le dietiste Caterina Cerniglia, Emanuela Ferrara, Ilaria Gavasso, Laura De Kolitscher, Annachiara Manganotti e Maria Zita Sartori, il fisioterapista Fabio Soave, i medici Arianna Banderali, Marwan El Ghoch, Enrico Patacca e Tiziana Todesco, la capo sala

Adalgisa Zanetti, le infermiere professionali Maria Arengi, Michela Baschiroto, Erika Comencini e Giulia Tronconi, il direttore sanitario Giovanni Citarella e la direttrice generale Rossana Ceschi.

È mia speranza che questo libro possa fornirvi suggerimenti e strategie utili per aiutare il vostro familiare a guarire del disturbo dell'alimentazione.

Dr. Riccardo Dalle Grave