

Presentazione

Negli ultimi anni il numero di opzioni terapeutiche disponibili nel trattamento dei disturbi dell'alimentazione è aumentato notevolmente. In questo campo, si è verificata la tendenza a sviluppare orientamenti concettualmente distinti insieme ad eleganti manuali per l'implementazione dei trattamenti. L'impressionante miglioramento nella tecnica dei trattamenti per i disturbi dell'alimentazione è stata confermata da studi accurati e controllati, che hanno utilizzato manuali di trattamento. Gli approcci psicoterapeutici che si sono dimostrati più efficaci sono la terapia cognitivo comportamentale, la terapia familiare (nelle pazienti più giovani) e la terapia interpersonale. Purtroppo, sebbene questi trattamenti siano considerati gli interventi di scelta per la cura dei disturbi dell'alimentazione, pochi sono ancora gli specialisti in grado di utilizzare queste forme di cura. Inoltre, alcuni studi hanno evidenziato un dato allarmante: nonostante la crescita di informazione sui disturbi dell'alimentazione fornita dai mass-media, dagli organi socio-sanitari e recentemente da internet, sono ancora una minoranza i soggetti che richiedono un aiuto professionale. Appare perciò urgente sviluppare altre forme di trattamento che possano essere applicate anche in contesti non specialistici e utilizzate da persone che non vogliono o non possono affrontare il loro disturbo con un intervento professionale.

Una risposta concreta a questi problemi è in parte stata data da recenti studi controllati che hanno evidenziato che un significativo numero di pazienti con disturbi dell'alimentazione può rispondere a forme semplici e poco intensive di cura, come ad esempio l'auto-aiuto con l'utilizzo di manuali.

I manuali di auto-aiuto possono essere applicati in tre modi: (1) auto-aiuto puro, in cui il paziente segue il metodo indicato dal libro da solo senza alcun aiuto esterno; (2) auto-aiuto guidato, in cui l'individuo

segue il programma descritto nel manuale sotto la supervisione di un terapeuta anche non specialista; (3) auto-aiuto più aiuto terapeutico, in cui il manuale è di supporto ad una cura specialistica con l'obiettivo di ridurre l'input professionale richiesto o di aumentare l'efficacia del trattamento. I manuali di auto-aiuto presentano alcuni vantaggi potenziali rispetto alla terapia tradizionale: sono economici, aiutano alcune persone ad iniziare un trattamento e a superare alcuni ostacoli che impediscono di iniziare una cura, sono facilmente disseminabili.

Fino ad ora sono stati eseguiti studi clinici controllati con l'uso dei manuali solo su soggetti affetti da bulimia nervosa o disturbo da alimentazione incontrollata e i risultati ottenuti sono stati incoraggianti: interruzione delle abbuffate e dei comportamenti di compenso nel 20-50% dei casi, con una percentuale maggiore di soggetti che risponde all'auto-aiuto guidato rispetto all'auto-aiuto puro.

I manuali sono stati scritti e testati solo sui soggetti affetti da bulimia nervosa e disturbo da alimentazione incontrollata, perché esiste un consenso diffuso che gli individui affetti da anoressia nervosa necessitano di un trattamento intensivo altamente specializzato e che non possono avere beneficio dalla semplice lettura di un libro e dall'applicazione degli esercizi da esso consigliati.

Johan Vanderlinden, clinico e ricercatore di fama internazionale, che lavora da più di 20 anni nel famoso centro universitario St. Jozef di Kortenberg (Belgio) per la cura dei disturbi dell'alimentazione, ci presenta invece "a sorpresa" uno dei primi manuali di auto-aiuto specificamente ideato per le persone affette da anoressia nervosa. Anche se non ci sono studi controllati per valutare il ruolo di questo manuale di auto-aiuto nella cura dell'anoressia nervosa, che comunque in questa patologia mancano anche per le terapie convenzionali, esso ha la potenzialità di poter aiutare molte persone affette da anoressia nervosa a trovare la motivazione per iniziare una cura e a migliorare molti dei loro problemi e comportamenti.

Il manuale di Vanderlinden "Come vincere l'anoressia nervosa" riporta per la prima volta in un linguaggio accessibile al grande pubblico i suggerimenti e le tecniche terapeutiche che si sono rivelate efficaci nel curare centinaia di persone affette da anoressia nervosa trattate presso il centro universitario St. Jozef. Il manuale è composto da 13 capitoli che descrivono in modo sintetico ma esaustivo tutto quello che un persona affetta da anoressia nervosa deve sapere.

I primi tre capitoli sono di tipo educativo e descrivono in modo completo che cos'è l'anoressia nervosa, quali sono le sue complicanze e le cause. Queste, come enfatizzato da Vanderlinden, sono multiple e i fattori implicati sono di tipo biologico, psicologico e socio-culturale. Gli otto capitoli seguenti riportano suggerimenti specifici per affrontare e superare l'anoressia nervosa. Sono fornite indicazioni per aumentare la motivazione, porsi obiettivi terapeutici realistici, normalizzare l'alimentazione ed il peso corporeo, gestire il perfezionismo, migliorare l'autostima e i rapporti interpersonali, ridurre la preoccupazione eccessiva per il peso e le forme del corpo, diventare autonomi e riuscire a rilassarsi. Il capitolo 12 fornisce preziosi suggerimenti per i familiari e il partner su come aiutare la persona malata nel processo di guarigione. Il capitolo 13 riporta dei suggerimenti originali e sviluppati a Kortenberg per aiutare le persone con anoressia nervosa ad affrontare le esperienze traumatiche attuali e passate. L'ultimo capitolo, infine, descrive il trattamento ospedaliero applicato al centro universitario St. Jozef di Kortenberg e fornisce suggerimenti su come evitare la ricaduta.

La comprensione dei concetti descritti nel manuale è facilitata da brevi resoconti ed esperienze di pazienti dove il cambiamento comportamentale cognitivo ed emotivo è stimolato attraverso la prescrizione di specifici compiti che sono posti alla fine di ogni capitolo.

Il manuale è indirizzato innanzitutto a tutte le persone affette da anoressia nervosa che, anche se non riusciranno a guarire con la semplice lettura, potranno trovare un valido aiuto motivarsi ad affrontare una cura professionale o per migliorare alcuni problemi affrontati in terapia. I familiari, con la lettura del manuale, potranno capire meglio la loro persona cara affetta da anoressia nervosa e trovare preziosi suggerimenti per aiutarla nel difficile compito di cambiare. Il manuale, infine, può essere di valido aiuto anche per i terapeuti che qui troveranno innumerevoli ed innovative tecniche per aiutare le loro pazienti ad aumentare la motivazione, a regolarizzare l'alimentazione ed il peso corporeo e a risolvere le problematiche psicosociali del disturbo.

Dottor Riccardo Dalle Grave