

INDICE

Introduzione	11
PARTE 1 INFORMAZIONI SUI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE	15
Cap. 1 I disturbi del comportamento alimentare: chi colpiscono e che cosa sono	17
Anoressia nervosa	17
Chi colpisce	17
Come capire se si è affetti da anoressia nervosa	18
Bulimia nervosa	20
Chi colpisce	20
Come capire se si è affetti da bulimia nervosa	21
Disturbi del comportamento alimentare atipici	23
Caratteristiche cliniche	23
La relazione tra i diversi sottogruppi diagnostici	26
Cap. 2 Il contesto dei disturbi del comportamento alimentare	29
Pressione culturale verso la magrezza	29
Perché nella cultura occidentale è emerso l'ideale di magrezza?	31

Il cambiamento del ruolo sociale della donna	32
La mitizzazione dei disturbi del comportamento alimentare	33
Il pregiudizio nei confronti dell'obesità	34
La sola dieta non è in grado di causare un disturbo del comportamento alimentare	35
Cap. 3 Problemi psicologici nei disturbi del comportamento alimentare	37
Preoccupazione estrema per il peso e l'aspetto fisico	37
Scarso concetto di sé	39
Deficit di autostima	39
Deficit di autoconsapevolezza	40
Perfezionismo	42
Pensiero "tutto o nulla"	43
Impulsività	44
Ossessività	45
Cap. 4 La dieta ferrea	47
Le tre modalità di dieta ferrea	48
Gli effetti della dieta ferrea: il Minnesota Study	50
Modificazioni del comportamento alimentare	50
Modificazioni emotive e sociali	51
Modificazioni cognitive	53
Modificazioni fisiche	53
Le fasi della dieta ferrea	54
Fase iniziale: la luna di miele	54
Fase avanzata: ossessione per il cibo, paura di ingrassare ed emozioni negative	55
Fase finale: ipereccitazione, scomparsa dell'ossessione per il cibo, morte per inedia	57
Conclusioni: la dieta ferrea è uno dei principali fattori di mantenimento dei disturbi del comportamento alimentare	58
Cap. 5 Le abbuffate	61
Caratteristiche delle abbuffate	62
Cibi assunti durante le abbuffate	62

Frequenza e durata delle abbuffate	63
Velocità nel mangiare	63
Agitazione	64
Stato alterato di coscienza	64
Segretezza	65
Perdita di controllo	65
Fattori scatenanti	65
Conseguenze delle abbuffate	66
Effetti sull'umore e sulle relazioni sociali	67
Caratteristiche di personalità che favoriscono le abbuffate	67
I meccanismi che portano alle abbuffate	68
Cap. 6 I comportamenti di compenso	73
Il vomito autoindotto	73
Il vomito tende a perpetuare le abbuffate e a peggiorare il concetto di sé	75
I lassativi, i diuretici e gli altri mezzi di compenso	75
L'esercizio fisico eccessivo	77
Mettiamo tutto insieme: il modello di autoperpetuazione dei disturbi del comportamento alimentare	79
Cap. 7 Il peso corporeo	83
L'indice di Quetelet o BMI	83
Il peso corporeo nei vari disturbi del comportamento alimentare	84
La teoria del set-point	85
Set-point e perdita di peso	87
Riduzione del consumo di energia	87
Alterazione dei meccanismi di fame e sazietà	87
Modificazioni psicologiche indotte dalla dieta ferrea e dalla perdita di peso	88
Set-point e aumento di peso	89
L'esperimento sui prigionieri del Vermont	90
La termogenesi indotta dalla dieta	90
Set-point e obesità	91
Cap. 8 Le complicazioni fisiche dei disturbi del comportamento alimentare	95

Rischio di morte	95
Alterazioni elettrolitiche	96
Danni cardiopolmonari	97
Danni renali	98
Alterazioni metaboliche	99
Atrofia cerebrale e anomalie neurologiche	99
Rigonfiamento delle ghiandole salivari	100
Disturbi gastrointestinali	100
Danni ai denti	102
Danni alla pelle	103
Edema	103
Anomalie ossee e muscolari	103
Alterazioni ematologiche e immunologiche	104
Amenorrea e fertilità	105
Conclusioni sulle complicanze fisiche	106

**Cap. 9 Lo sviluppo e il mantenimento dei disturbi
 del comportamento alimentare** 109

Fase 1 - I fattori di rischio	110
Fattori di rischio individuali	110
Fattori di rischio familiari	115
Fattori di rischio socio-culturali	118
Fase 2 - I fattori precipitanti	119
Fase 3 - I fattori perpetuanti	120
Fattori perpetuanti cognitivi	120
Fattori perpetuanti interpersonali	121
Fattori perpetuanti comportamentali	122
Fattori perpetuanti iatrogeni	123
Conclusione sui fattori perpetuanti	123

**Cap. 10 Il trattamento dei disturbi
 del comportamento alimentare** 125

Il trattamento ospedaliero e in day-hospital	125
La terapia cognitivo-comportamentale	128
La terapia interpersonale	130
La terapia psicodinamica	132

La terapia familiare e altre forme di intervento sulla famiglia	133
La riabilitazione nutrizionale	135
L'intervento psicoeducativo	137
L'auto-aiuto e l'auto-aiuto guidato	138
I farmaci	141
Il trattamento integrato	142
La gestione dei soggetti cronici	143
Conclusioni sul trattamento	145

**PARTE 2 UN PROGRAMMA DI AUTO-AIUTO
PER LE PERSONE AFFETTE DA DISTURBI
DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE** 147

Prima di cominciare	149
Indicazioni sull'uso del programma	150
Controindicazioni all'uso del programma come auto-aiuto puro	151
Cose da fare prima di cominciare il programma	151
A. Valutare le motivazioni	151
B. Leggere la parte 1 del libro	158
C. Valutare se si è pronti a iniziare il programma	158
D. Valutare se si concorda con gli scopi del programma	158
E. Scegliere le diverse possibilità per cambiare	159
F. Alcuni consigli per usare nel modo migliore il programma	160

**Passo 1 Tenere un diario
e controllare il peso settimanalmente** 163

Nuovi compiti	164
1. Tenere un diario	164
2. Misurare il peso una volta la settimana	170
3. Calcolare il proprio Indice di Massa Corporea (BMI)	172
4. Compilare il foglio riassuntivo settimanale	172
Sintesi dei compiti da eseguire nel passo 1	172
Seduta di verifica settimanale	173
Quando passare al passo successivo	174

Passo 2 Mangiare meccanicamente 175

Nuovi compiti	176
Mangiare meccanicamente	176
Sintesi dei compiti da eseguire nel passo 2	186
Seduta di verifica settimanale	186
Quando passare al passo successivo	188
Passo 3 Identificare le situazioni ad alto rischio e usare attività palliative	191
Nuovi compiti	191
1. Identificare le situazioni ad alto rischio	191
2. Usare le attività palliative	194
Sintesi dei compiti da eseguire nel passo 3	198
Seduta di verifica settimanale	198
Quando passare al passo successivo	200
Passo 4 Applicare la tecnica di risoluzione dei problemi	201
Nuovi compiti	201
1. Iniziare a usare la tecnica di risoluzione dei problemi	201
Sintesi dei compiti da eseguire nel passo 4	207
Seduta di verifica settimanale	207
Quando passare al passo successivo	210
Verifica generale sull'andamento del programma	210
Per chi soffre di bulimia nervosa o di disturbo da alimentazione incontrollata	210
Per chi soffre di anoressia nervosa	211
Per tutti	212
Passo 5 Imparare ad accettare un peso naturale	213
Nuovi compiti	215
1. Modificare i pensieri problematici nei confronti della propria immagine corporea	215
2. Modificare i comportamenti condizionati dall'immagine corporea	219
3. Rendere irrilevante l'aspetto fisico	222
Sintesi dei compiti da eseguire nel passo 5	223
Seduta di verifica settimanale	224
Quando passare al passo successivo	228

Passo 6	Rivedere i risultati ottenuti dal programma e prevenire le ricadute	229
Rivedere i risultati ottenuti dal programma		229
Se non siete migliorati o siete peggiorati		229
Se siete migliorati o guariti		230
Prevenire le ricadute		234
Cercare di avere aspettative realistiche		234
Distinguere il lapse dal relapse		234
Prevenire che il lapse si trasformi in relapse		235
Ridurre al minimo la vulnerabilità (evitate di stare a dieta per tutta la vita)		237
Ultimi compiti del programma		237
1. Rianalizzare le tecniche che avete imparato		237
2. Fate un piano di azione per evitare la ricaduta		237
Seduta di verifica per valutare i progressi da eseguire ogni 15 giorni		241
App. A	Cosa fare se siete sovrappeso?	243
Gestire soltanto le abbuffate o cercare anche di perdere peso?		243
Quanto peso potete perdere: il concetto di peso ragionevole		244
Adottare uno stile di vita attivo		245
Seguire un'alimentazione sana		246
Accettare un peso ragionevole		247
Affrontare il pregiudizio sociale nei confronti dell'obesità		247
App. B	Se siete iperattivi, cosa fare?	249
Che cos'è un'attività fisica salutare		250
App. C	I gruppi alimentari	253
1 - Gruppo pane, pasta e riso		253
2 - Gruppo carne, pesce, uova e legumi		254
3 - Gruppo latte, yogurt e formaggio		255
4 - Gruppo verdura		256
5 - Gruppo frutta		256
6 - Gruppo condimenti		257
7 - Gruppo alimenti per prima colazione		257
8 - Gruppo alimenti per merenda		257

App. D	Esempi di menu per l'alimentazione meccanica	259
	Come scegliere i menu	261
	Se avete un BMI inferiore a 18,5	261
	Se avete un BMI tra 18,5 e 24,9	261
	Se avete un BMI superiore a 25	261
	Cosa prendere quando si mangia fuori	262
	In pizzeria	262
	In paninoteca	262
	Al ristorante	262
	Al fast-food	263
App. E	Consigli ai terapeuti su come utilizzare il programma	265
	Auto-aiuto guidato	265
	Auto-aiuto puro + aiuto terapeutico	266
	Auto-aiuto guidato + aiuto terapeutico	267
App. F	Alcuni consigli per i familiari e gli amici	269
	Bibliografia	273
	Indirizzi utili	291