

## INTRODUZIONE

Da molti anni mi occupo del trattamento dell'anoressia nervosa, della bulimia nervosa e dell'obesità. Inizialmente, anche perché in Italia non esisteva alcuna struttura ospedaliera specializzata nella cura di questi disturbi, i miei sforzi si sono concentrati sullo sviluppo di un reparto specializzato per il trattamento dei casi più gravi; poi i miei interessi si sono gradualmente allargati anche alla cura ambulatoriale dei casi meno severi e allo studio della diffusione e delle cause di questi problemi.

Mi è apparso chiaro fin dall'inizio che in Italia la cura dei disturbi del comportamento alimentare<sup>1</sup> è condizionata da tre problemi da risolvere:

1. c'è una grande disinformazione su queste patologie, non soltanto tra le pazienti<sup>2</sup> e le loro famiglie, ma anche tra i medici e gli psicoterapeuti che dovrebbero curarle;

2. poche persone con problemi alimentari seguono un trattamento: poche lo desiderano e pochi sono gli specialisti con le conoscenze necessarie per aiutarle;

3. spesso gli individui in trattamento non ottengono una cura efficace perché raramente riescono a trovare centri seriamente specializzati.

Questo manuale è la mia risposta a queste difficoltà perché, oltre a fornire informazioni scientifiche affidabili, propone un programma di cura che può essere efficace per un grande numero di persone, usato da solo oppure associato ad altre forme di terapia.

La parte 1 del libro fornisce le conoscenze più aggiornate sui due disturbi del comportamento alimentare più diffusi (anoressia nervosa e bulimia nervosa) e su un nuovo problema alimentare, il “disturbo da alimentazione incontrollata”, che affligge numerose persone affette da obesità. Le informazioni, scritte in un linguaggio accessibile al grande pubblico, possono risultare utili anche ai terapeuti perché rappresentano un concentrato aggiornato delle conoscenze scientifiche in questo campo.

Il capitolo 1 vi aiuterà a capire chi sono le persone che vengono colpite dai disturbi alimentari e quali sono i criteri per diagnosticare l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa e i disturbi del comportamento alimentare atipici.

Nel capitolo 2 troverete descritte le principali problematiche socio-culturali che hanno influito nel determinare l'aumento dell'incidenza dei disturbi del comportamento alimentare: la pressione culturale verso la magrezza; il cambiamento del ruolo sociale della donna; la “mitizzazione” dei disturbi del comportamento alimentare; il pregiudizio nei confronti dell'obesità.

Il capitolo 3 illustra i più importanti problemi psicologici che causano i disturbi alimentari. Potrete capire perché la preoccupazione eccessiva per il peso e l'aspetto fisico non sia soltanto un sintomo secondario, ma la psicopatologia specifica di queste patologie. Oltre a essa, vengono illustrate le altre attitudini psicologiche che spesso precedono e accompagnano i problemi alimentari: scarso concetto di sé, perfezionismo, pensiero “tutto o nulla”, impulsività e ossessività.

I capitoli 4, 5 e 6 analizzano i principali fattori comportamentali che contribuiscono al mantenimento dell'anoressia nervosa e della bulimia nervosa: la dieta ferrea, le abbuffate e i comportamenti di compenso (vomito autoindotto, uso improprio di lassativi e/o diuretici, esercizio fisico eccessivo). Qui potrete trovare tutta la verità: quali sono gli effetti fisici e psicologici della dieta ferrea, perché le abbuffate sono quasi sempre conseguenza di una restrizione alimentare e perché i mezzi di compenso, vomito incluso, sono generalmente inefficaci, oltre che dannosi, per controllare il peso. Potrete inoltre capire perché questi comportamenti non vadano considerati soltanto dei sintomi interessanti, ma dei fattori particolarmente importanti nel mantenere e nel cronicizzare i disturbi alimentari.

Il capitolo 7 affronta il problema del peso corporeo; vi verrà spiegato il concetto di Indice di Massa Corporea (BMI), come è distribuito

il peso nei vari casi di disturbi del comportamento alimentare, che cos'è il *set-point* e perché è molto difficile modificare a proprio piacimento il peso corporeo, sia in eccesso che in difetto. Potrete capire, inoltre, come il nostro organismo si difenda dalla perdita ma anche dall'aumento di peso, perché la maggior parte dei trattamenti dell'obesità sia inefficace nel determinare una perdita di peso a lungo termine e perché per guarire da un disturbo alimentare sia necessario imparare ad accettare il proprio peso naturale.

Il capitolo 8 vi aiuterà a comprendere quali sono i possibili danni fisici conseguenti alla dieta, alla perdita di peso e all'abuso di vomito, lassativi e diuretici.

Il capitolo 9 affronta un problema particolarmente delicato: le cause dei disturbi del comportamento alimentare. Esse sono spesso difficili da individuare; sappiamo soltanto che i fattori che possono portare allo sviluppo di un problema e quelli che ne favoriscono il mantenimento non necessariamente coincidono. Il capitolo, offrendovi una descrizione il più oggettiva possibile, analizza le ultime scoperte scientifiche in materia affrontando il problema dello sviluppo e del mantenimento dei disturbi alimentari secondo un'ottica multidimensionale.

Il capitolo 10 chiude la prima parte analizzando le principali opzioni terapeutiche disponibili; qui verrà analizzata l'efficacia di ogni terapia valutata da studi controllati o, se questi non sono disponibili, dall'esperienza clinica dei medici che l'hanno applicata. Tra i trattamenti analizzati viene dato particolare risalto alla terapia cognitivo-comportamentale, che si è dimostrata la cura più efficace della bulimia nervosa, e al trattamento integrato, che sembra essere l'intervento più appropriato per l'anoressia nervosa.

La parte 2 è un manuale di auto-aiuto, basato sul trattamento cognitivo-comportamentale dei disturbi del comportamento alimentare e sulla mia esperienza clinica. Molte persone, anche fra i terapeuti, non si rendono conto che la maggior parte degli individui che soffrono di disturbi alimentari non ricevono un trattamento. Questo mi è stato confermato anche da due recenti studi epidemiologici effettuati dalla mia équipe a Verona e a Lecce: in queste ricerche abbiamo osservato che soltanto pochi dei soggetti affetti da questi disturbi erano in terapia. Con nostra sorpresa, non soltanto queste ragazze non volevano

seguire una cura, ma soprattutto non riuscivano a trovare centri specializzati disponibili o, se questi erano presenti sul territorio, come nel caso dello studio effettuato a Verona, si trattava di centri privati e poche di loro potevano permettersi il costo della cura.

Questo è il principale merito dei programmi di auto-aiuto: possono fornire un valido sostegno anche a chi non ha grosse possibilità economiche. Inoltre le ricerche effettuate negli ultimi anni suggeriscono che l'auto-aiuto praticato da soli (auto-aiuto puro) oppure con il supporto di qualcuno (auto-aiuto guidato) possono essere sufficienti a risolvere i problemi alimentari di molte persone, specialmente se affette da bulimia nervosa.

Se soffrite di bulimia nervosa o di disturbo da alimentazione incontrollata, potete usare il programma descritto nella parte 2 da soli o con il supporto di un terapeuta o di un amico o di un parente fidato, oppure in combinazione con altri tipi di trattamento, se soffrite di anoressia nervosa e se vi sembra più opportuno: i consigli forniti da questo programma sono sempre utili e possono migliorare l'efficacia di qualsiasi terapia per i disturbi del comportamento alimentare.

Un utilizzo corretto del manuale prevede che, prima di iniziare il programma descritto nella parte 2, si legga attentamente la parte 1. Le conoscenze che potrete ricavare dalla parte 1 sono infatti fondamentali per affrontare in modo efficace il vostro problema alimentare. Non correte subito a leggere la parte 2: prendetevi del tempo e leggete con cura, o meglio studiate, la parte 1. Numerose pazienti, a cui ho sottoposto le bozze di questo manuale, mi hanno riferito che la lettura delle informazioni contenute nella parte 1 le ha aiutate a migliorare il proprio comportamento alimentare (molti comportamenti sono infatti favoriti da cattive informazioni), e le ha motivate a iniziare la cura.

Spero che questo accada anche a voi!

dottor Riccardo Dalle Grave

<sup>1</sup> "Disturbi del comportamento alimentare" è la traduzione attualmente accettata dalla comunità scientifica italiana del termine inglese "eating disorders". Per ragioni stilistiche nel testo userò anche altre terminologie che si riferiscono sempre al termine inglese "eating disorders" come ad esempio: disturbi alimentari e disturbi dell'alimentazione.

<sup>2</sup> Poiché i disturbi del comportamento alimentare colpiscono prevalentemente le donne, nel manuale viene usato spesso il femminile quando si fa riferimento ai soggetti colpiti da tale patologia.