

FATEBENEFRATELLI

OLTRE LE APPARENZE:

GUIDA COMPLETA PER RICONOSCERE I DISTURBI ALIMENTARI

GUIDA COMPLETA PER RICONOSCERE
I DISTURBI ALIMENTARI

Capitolo 1: **COSA SONO I DISTURBI ALIMENTARI?**

- I Disturbi del Comportamento Alimentare
- Le Principali Tipologie di DNA
- L'impatto dei DNA sulla Salute Fisica e Mentale
- Salute Mentale

Capitolo 2: **SEGNALI DI ALLARME E SINTOMI**

- Segnali Comuni

Capitolo 3: **TRATTAMENTI E RECUPERO**

- Approccio multidisciplinare
- L'importanza del supporto: verso il recupero

Capitolo 4: **MITI E VERITÀ**

- Miti Comuni sui Disturbi Alimentari

IL NOSTRO IMPEGNO

INTRODUZIONE

Oltre le apparenze: guida completa per riconoscere i disturbi alimentari

In un mondo dove l'immagine corporea è spesso messa al primo posto, i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA) emergono come sfide complesse e poliedriche che toccano la vita di milioni di persone. Questi disturbi, che variano dall'anoressia nervosa alla bulimia, dal disturbo da alimentazione incontrollata a condizioni meno conosciute ma ugualmente gravi come la pica, rappresentano non solo una lotta fisica, ma anche psicologica e sociale per coloro che ne sono affetti. Cercheremo di fornire una comprensione approfondita dei DNA, sfatando miti comuni, evidenziando i segnali di allarme e offrendo speranza attraverso storie di recupero e risorse disponibili.

C. 01

COSA SONO I DISTURBI ALIMENTARI?

01.1

I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE

I disturbi alimentari sono condizioni complesse che influenzano profondamente la vita dell'individuo. Caratterizzati da un rapporto malsano con il cibo, questi disturbi possono variare da una restrizione alimentare estrema a episodi di abbuffate, spesso accompagnati da comportamenti compensatori dannosi come il vomito autoindotto o l'uso improprio di lassativi.

LE PRINCIPALI TIPOLOGIE DI DNA

ANORESSIA NERVOSA: Questo disturbo è caratterizzato da una paura intensa di guadagnare peso e da una percezione distorta del proprio corpo. Individui affetti possono limitare severamente l'ingestione calorica, portando a un peso corporeo significativamente inferiore alla norma.

BULIMIA NERVOSA: La bulimia si manifesta con episodi di abbuffate seguiti da comportamenti compensatori. Questo ciclo di alimentazione eccessiva e poi di compensazione può causare gravi problemi fisici e emotivi.

DISTURBO DA ALIMENTAZIONE INCONTROLLATA (BINGE EATING DISORDER, BED): Caratterizzato da episodi di abbuffate senza i comportamenti compensatori tipici della bulimia, il BED porta spesso a sentimenti di vergogna, colpa e angoscia.

PICA: Questo disturbo si caratterizza per l'ingestione di sostanze non nutritive e non alimentari per un periodo di almeno un mese, ad un livello che è inappropriato allo stadio di sviluppo. Gli oggetti comunemente ingeriti includono terra, argilla, capelli, carta, gesso, metalli e altri materiali insoliti.

DISTURBO DA RUMINAZIONE: Questa condizione implica la regurgitazione ripetuta del cibo, che può essere poi rimasticato o sputato. Questo comportamento può portare a malnutrizione e perdita di peso significativa.

DISTURBO DA EVITAMENTO/RESTRIZIONE DELL'ASSUNZIONE DI CIBO (ARFID): L'ARFID non è associato a preoccupazioni per il peso o l'immagine corporea. Gli individui con ARFID mostrano un disinteresse per il cibo o il timore di stare male (soffocare, vomitare ecc…), evitano certi alimenti a causa della loro texture, colore o odore, portando a una significativa perdita di peso, carenze nutrizionali, dipendenza da integratori alimentari o nutrizione enterale, e un impatto negativo sul funzionamento sociale.

.

01.2
L'IMPATTO DEI DNA SULLA SALUTE FISICA E MENTALE

SALUTE FISICA

I DNA presentano un ampio spettro di effetti negativi sulla salute fisica, che possono variare in gravità a seconda del tipo e della durata del disturbo, nonché dell'individuo specifico. Gli effetti includono:

MALNUTRIZIONE: La restrizione calorica severa, le abbuffate o le purgazioni possono portare a carenze nutrizionali critiche, influenzando funzioni corporee essenziali.

PROBLEMI CARDIACI: Le anomalie elettrolitiche e la malnutrizione possono compromettere la salute cardiaca, causando aritmie, riduzione della frequenza cardiaca e diminuzione della pressione sanguigna.

OSTEOPOROSI: La carenza di calcio e vitamina D, spesso conseguenza di una dieta insufficiente, può ridurre la densità ossea, aumentando il rischio di fratture.

MORTE: Nei casi più gravi e non trattati, i DNA possono portare a complicanze letali, a causa di problemi cardiaci o suicidio.

SALUTE MENTALE

Oltre agli effetti fisici, i DNA esercitano un pesante impatto psicologico:

DISTURBI DELL'UMORE: La depressione è comune tra coloro che soffrono di DCA, spesso come risultato dell'isolamento sociale, della bassa autostima e di sentimenti di impotenza.

ANSIA: In particolare riguardo al peso e all'immagine corporea, è un sintomo frequente, che può generare un ciclo di comportamenti alimentari disfunzionali per tentare di gestirla.

ISOLAMENTO SOCIALE: Il ritiro dalle relazioni e dalle attività sociali è spesso dovuto al desiderio di nascondere il disturbo o alla vergogna legata al proprio corpo o comportamenti alimentari.

DETERIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELLA VITA: La combinazione di problemi fisici e mentali può gravemente compromettere la qualità della vita, limitando la capacità di godere di attività quotidiane e mantenere relazioni sane.



C. 02

SEGNALI DI ALLARME E SINTOMI

Il riconoscimento precoce dei segnali di allarme dei disturbi alimentari è cruciale. Questi segnali fungono da indicatori che qualcosa non va, potenzialmente guidando l'individuo o i suoi cari verso la ricerca di aiuto professionale. Mentre ogni disturbo alimentare ha le sue peculiarità, esistono segnali comuni che possono indicare la presenza di un problema.

SEGNALI COMUNI

PREOCCUPAZIONE ECCESSIVA PER IL PESO, IL CIBO E L'IMMAGINE CORPOREA: Una focalizzazione intensa e ossessiva su questi aspetti può indicare un rapporto malsano con il cibo e il proprio corpo.

CAMBIAMENTI SIGNIFICATIVI NEL PESO CORPOREO: Fluttuazioni notevoli, sia in aumento che in diminuzione, senza una spiegazione medica possono essere un segnale di allarme.

RITIRO SOCIALE, SPECIALMENTE DA EVENTI LEGATI AL CIBO: Evitare momenti conviviali o ritirarsi dalla vita sociale può indicare la presenza di un disturbo alimentare.

COMPORTAMENTI ALIMENTARI SEGRETI:
Mangiare di nascosto o mentire sul proprio consumo di cibo suggerisce un senso di vergogna o colpa legato all'alimentazione.

UMORE DEPRESSO, ANSIA O IRRITABILITÀ:
Questi cambiamenti emotivi, spesso correlati alle abitudini alimentari o al peso, possono essere sintomi di un disturbo sottostante.

Identificare i segnali di allarme dei disturbi alimentari rappresenta solo l'inizio del percorso verso la guarigione. Sebbene questo cammino possa rivelarsi complesso, grazie ad un supporto adeguato, alla comprensione e alla determinazione, riconquistare il benessere e una vita appagante diventa un traguardo possibile.



C. 03

TRATTAMENTI E RECUPERO

Il percorso di trattamento e recupero dai DNA è spesso lungo e richiede un approccio personalizzato e multidisciplinare, ma la guarigione è possibile con il supporto adeguato.

APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE

TERAPIA PSICOLOGICA: Il percorso psicologico è fondamentale nel trattamento dei disturbi alimentari perché non si limita a correggere il comportamento con il cibo ma ne affronta le cause profonde. L'approccio cognitivo comportamentale aiuta a scardinare i pensieri disfunzionali e i circoli viziosi legati al peso e all'immagine corporea, fornendo strumenti pratici per gestire i sintomi. Parallelamente, l'approccio psicodinamico permette di esplorare il significato inconscio del disturbo, spesso legato a conflitti emotivi, traumi o dinamiche relazionali irrisolte. Integrare queste prospettive permette al paziente di ricostruire un'identità solida e una relazione sana con se stesso.

CONSULENZA NUTRIZIONALE: Un dietologo o nutrizionista specializzato nei DNA può fornire piani alimentari personalizzati che aiutano a ripristinare un'alimentazione equilibrata, affrontando eventuali carenze nutrizionali e ripristinando un rapporto sano con il cibo.

INTERVENTI MEDICI: Il monitoraggio medico è essenziale per gestire le complicanze fisiche dei DNA, come problemi cardiaci o osteoporosi. A seconda dei casi può prevedere supplementazione nutrizionale, farmacoterapia e, nelle situazioni più critiche, il ricovero ospedaliero finalizzato alla stabilizzazione delle condizioni cliniche.

L'IMPORTANZA DEL SUPPORTO: VERSO IL RECUPERO

Accorgersi di questi segnali in sé stessi o in una persona cara è il primo, fondamentale passo verso la guarigione. Riconoscere di avere un problema e trovare il coraggio di chiedere aiuto sono momenti decisivi. Il nostro Centro Sant'Ambrogio di Cernusco sul Naviglio svolge un ruolo essenziale in questo processo, offrendo risorse e supporto attraverso specialisti esperti in disturbi alimentari.
Il nostro approccio si basa sulla creazione di un ambiente accogliente e protetto, dove ognuno possa sentirsi ascoltato, valorizzato e compreso.

PRIMO PASSO, AMMETTERE IL BISOGNO DI AIUTO: Riconoscere i propri comportamenti e sentimenti problematici può essere difficile, ma è il fondamento su cui costruire un percorso di recupero.

RICERCA DI SUPPORTO PROFESSIONALE: i nostri specialisti sono preparati per offrire percorsi individualizzati, terapie mirate e piani di trattamento che rispondono alle specifiche esigenze di ogni individuo.

IL RUOLO DELLA FAMIGLIA E DEGLI AMICI: il calore e la vicinanza delle persone care sono preziosi. Sentirsi circondati da un ambiente accogliente e supportivo può fare una grande differenza, accelerando significativamente il percorso verso la guarigione.

EDUCAZIONE E CONSAPEVOLEZZA: nei DNA la formazione continua dell'equipe è il motore che garantisce cure sempre più efficaci e mirate; d'altra parte, estendere questo bagaglio di conoscenze a pazienti e famigliari, significa trasformarli da spettatori in alleati fondamentali, offrendo loro gli strumenti giusti per comprendere la complessità del disturbo e affrontare insieme il percorso di guarigione.

GRUPPI DI SUPPORTO E TERAPIA DI GRUPPO: Confrontarsi, condividere la propria storia e scambiarsi strategie per affrontare
le difficoltà quotidiane con chi sta vivendo la stessa situazione è un'esperienza importante. Il gruppo diventa così una risorsa fondamentale per la guarigione e la crescita personale.

Il trattamento dei DNA è un processo complesso che richiede tempo, pazienza e un approccio integrato multidisciplinare che consideri la persona nella sua interezza. Con il supporto adeguato e un percorso di trattamento personalizzato, la guarigione è possibile e può portare a una vita più ricca e soddisfacente.



C. 04

MITI E VERITÀ

I DNA rappresentano un gruppo di condizioni complesse e spesso incomprese, attorno al quale ruotano numerosi miti e pregiudizi. Questi fraintendimenti non solo ostacolano il percorso di consapevolezza e guarigione di chi ne soffre e dei suoi famigliari ma alimentano anche lo stigma sociale che circonda tali condizioni. Nelle prossime pagine proveremo a sfatare i luoghi comuni più diffusi, mettendo in luce le verità supportate dalla ricerca scientifica e dall'esperienza clinica ed evidenziando l'importanza cruciale della sensibilizzazione.

MITI COMUNI SUI DISTURBI ALIMENTARI

MITO 1: I DNA SONO UNA SCELTA

VERITÀ: Contrariamente alla credenza popolare, i disturbi alimentari non sono una scelta personale o uno stile di vita. Sono condizioni mediche serie, caratterizzate da alterazioni persistenti nel comportamento alimentare e una preoccupazione eccessiva per il peso e la forma del corpo. I DNA nascono da un intreccio complesso di fattori genetici, ambientali e psicologici, dimostrando la necessità di un approccio terapeutico multidisciplinare per il trattamento.

MITO 2: I DNA COLPISCONO SOLO LE DONNE GIOVANI

VERITÀ: Anche se storicamente si è creduto che i disturbi alimentari fossero prevalentemente una problematica femminile, la realtà è che possono interessare chiunque, indipendentemente dal genere, dall'età o dal background culturale. La consapevolezza crescente di questo fatto ha portato a una migliore identificazione e supporto per tutti gli individui affetti da DNA.

MITO 3: LA GUARIGIONE È SOLO UNA QUESTIONE DI MANGIARE DI PIÙ O DI MENO

VERITÀ: La strada verso il recupero da un disturbo alimentare è complessa e individuale. Non si limita alla correzione delle abitudini alimentari, ma include il supporto psicologico per affrontare le questioni sottostanti, l'educazione nutrizionale per ripristinare un'alimentazione sana, e talvolta il trattamento medico per le complicanze fisiche. Questo percorso richiede tempo, pazienza e il sostegno di un team di specialisti.



IL NOSTRO IMPEGNO

Nel campo dei disturbi alimentari, il Fatebenefratelli si distingue per il suo approccio integrato e multidisciplinare. L'equipe dei professionisti si impegna a garantire un supporto personalizzato e attento ai bisogni del singolo, mirato alla riabilitazione fisica e al benessere psicologico del paziente. Per farlo, la struttura offre uno spettro completo di interventi, tra cui interventi psicologici e riabilitativi individuali e di gruppo, percorsi di educazione alimentare e monitoraggio medico-nutrizionale.

Grazie alla costante dedizione, il Centro svolge un ruolo chiave nel contrasto a queste malattie. Ricordando che la guarigione è un traguardo raggiungibile se supportato da ascolto e competenze adeguate, il Centro Sant'Ambrogio Fatebenefratelli di Cernusco sul Naviglio persegue l'obiettivo di diffondere una corretta informazione sui DNA e di sostenere chi ne è affetto lungo l'intero percorso di cura.

FATEBENEFRATELLI

Oltre le apparenze:
Guida completa per riconoscere
i disturbi alimentari

www.fatebenefratelli.it

Amministrazione Centrale
Via Cavour, 22, 20063 Cernusco S/Naviglio (MI)
amministrazionecentrale.plv@fatebenefratelli.eu