

I “NUOVISSIMI” disturbi del comportamento alimentare

Quando si parla di disturbi alimentari la maggioranza delle persone pensa in modo automatico a malattie come Anoressia e Bulimia Nervosa. Purtroppo, o per fortuna, attualmente si ha una conoscenza adeguata di queste patologie, anche se troppo spesso ci si sente incapaci di fronteggiarle o, peggio ancora, si hanno scarse conoscenze su come agire.

Ciò che invece solo pochissimi sanno, è quanto la maggioranza delle persone affette da disturbi del comportamento alimentare non soffra di Anoressia o Bulimia Nervosa, ma di altre patologie affini che vengono diagnosticamente raggruppate sotto il nome di Disturbi del Comportamento Alimentare non Altrimenti Specificati (dca NAS).

Di seguito elencheremo alcuni di questi disturbi le cui manifestazioni sono continuamente in crescita e colpiscono in alcuni casi più maschi che femmine, il sesso tendenzialmente più affetto da DCA.

Tra i molteplici pazienti che intraprendono spesso il percorso della dieta dimagrante senza buoni risultati, con continue ricadute e un andamento a “yo-yo” (ovvero ciclici dimagrimenti e aumento di peso) si trovano molto frequentemente persone affette da **BINGE EATING DISORDER (BED)**, in italiano **Disturbo da alimentazione incontrollata**.

Questi pazienti vivono il forte disagio di sentire che la loro alimentazione è dominata dalla cosiddetta “fame nervosa”, ma vengono spesso trattati come altri obesi che invece hanno una certa struttura corporea a causa di problemi di natura organica.

Questo disturbo infatti presenta le comportamenti di abbuffata, tipici della bulimia, senza però essere seguita da condotte di compenso (quali vomito, abuso di lassativi e/o diuretici, digiuno, esercizio fisico eccessivo) e porta quindi ad un cospicuo aumento di peso della persona, con la conseguenza di essere spesso confuso con una semplice obesità...confusione diagnostica ahimè fatta principalmente dagli specialisti.

Un altro disturbo è l' **ORTORESSIA**, ovvero un'attenzione paranoica alle regole alimentari e a tutto ciò che riguarda la salute alimentare. Essa è in grande aumento al giorno d'oggi a causa di tutte le informazioni contraddittorie che vengono diffuse dai media. Molto spesso chi ne è affetto eccede nella privazione o nell'assunzione di macro e micronutrienti, ricevendo informazioni imprecise riguardo i dosaggi dei nutrienti e degli oligoelementi nella dieta.

La **PREGOREXIA** invece è il disturbo che affligge le donne in dolce attesa che non vogliono guadagnare il peso raccomandato dai medici durante la gravidanza (da 11 a 15 kg circa). Questo rifiuto è dovuto alla pressione sociale che chiede alle donne di rimanere il più possibile snelle anche durante la gravidanza, ma porta con sé gravissime complicanze come il rischio di depressione, anemia e ipertensione per le mamme fino a possibili malformazioni del nascituro.

Gli uomini sono colpiti maggiormente da **BIGORESSIA** o dismorfofobia muscolare (conosciuta anche come vigoressia o complesso di Adone) un disturbo di recente osservazione che è presente in prevalenza tra i frequentatori di palestre e i body builder. Il termine, che deriva dall'inglese Big "grande, grosso", indica l'eccessiva preoccupazione di avere un fisico poco prestante o troppo magro.

Una buona percentuale di individui soffre di **NIGHT EATING SYNDROME** **Sindrome da alimentazione notturna** che si manifesta con il rifiuto del cibo spesso durante tutta la mattinata e porta poi ad abbuffarsi di notte per sopperire spesso a "presunte" difficoltà ad addormentarsi. Questo grande squilibrio nell'assunzione di cibo può comportare aumento del colesterolo, squilibrio ormonale, insonnia e a volte episodi di basso tono dell'umore ed è spesso legato a situazioni di stress e bassa autostima.

Infine, forse uno dei più recenti disturbi NAS attualmente in voga soprattutto tra i giovani, è la **DRUNKOREXIA** che porta chi ne è affetto a limitare l'apporto calorico dei cibi (spesso a non mangiare proprio) così da lasciare "spazio" per bere alcolici. Il termine "drunkorexia" deriva dalla fusione delle parole inglesi drunk e anorexia, cioè "alcolizzato/a" e anoressia, ovvero una via di mezzo tra l'ubriachezza e l'anoressia.

Questi sono solo alcuni dei disturbi che stanno emergendo in questa società, risulta pertanto fondamentale informare e sensibilizzare tutti rispetto all'esistenza di queste problematiche per riconoscerle e prevenirle.