

disturbi alimentari  
disturbi alimentari

alimentazione  
anoressia  
sintomi  
cibo autostima  
rischi  
bulimia  
bilancia

disturbi alimentari  
disturbi alimentari

## ➔ Ho un comportamento alimentare problematico (...mi devo preoccupare?)

- Se il cibo per te è diventato un'ossessione ed è al centro dei tuoi interessi...
- Se sei sempre a dieta, ma ti vedi comunque grassa anche se gli altri ti dicono il contrario ...
- Se sempre più spesso ti succedono episodi in cui mangi in maniera incontrollata una considerevole quantità di cibo...
- Se sempre più spesso consumi lassativi, diuretici...
- Se il tuo pensiero ricorrente è quello del controllo del peso e della magrezza...

...forse il tuo comportamento alimentare è un sintomo di un disordine che potrebbe sfociare in un vero e proprio disturbo. Parlane con qualcuno, il tuo medico, i tuoi genitori o una persona di fiducia.

Puoi anche rivolgerti al centro di competenza per disturbi alimentari dell'Ospedale Regionale di Mendrisio (091 811 31 11)

## Alimentiamo l'autostima ...preveniamo i disturbi alimentari

Accettare il proprio corpo vuol dire accettarsi così come siamo, imparando a evidenziare quegli aspetti di noi che maggiormente ci piacciono.

*Nessuno è perfetto: sei come sei, amati come sei. Non tenerti tutto dentro, esprimi quello che provi. Coltiva le tue qualità e abbi cura di te, sei prezioso!*

**Per consulenze sui disturbi alimentari, in Ticino puoi rivolgerti a:**

**Ospedale Regionale di Mendrisio**  
Tel. 091 811 31 11

**Vuoi altri flyers?**  
chiama RADIX 091 922 66 19  
[www.radixsvizzeraitaliana.ch](http://www.radixsvizzeraitaliana.ch)

## Essere tutti belli e in forma

La pubblicità e la moda ricordano in continuazione che non bisogna lasciarsi andare, bisogna essere in forma, magri, belli e sorridenti. Le riviste per gli adolescenti, e non solo, pubblicano decine di pagine dedicate all'aspetto e alla forma fisica, propongono diete dimagranti e suggerimenti per migliorare la propria immagine. L'immagine che abbiamo di noi e l'aspetto fisico sono importanti per la nostra autostima, tutto ciò può però trasformarsi per molte ragazze e ragazzi in una vera e propria ossessione per la linea perfetta e per il look ideale. Ci si può sentire troppo magri o troppo grassi; spesso le ragazze vogliono dimagrire e i ragazzi vogliono avere un corpo più atletico... insomma niente sembra andare bene... si vorrebbe assomigliare al proprio ideale e pertanto si fa fatica ad accettare il proprio corpo. E sono proprio queste situazioni che possono portare a problemi di diverso tipo legati all'alimentazione.

## Cosa sono i disturbi alimentari?

Con il termine Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) si fa riferimento a un disturbo caratterizzato da un difficile e alterato rapporto con il cibo e con il proprio corpo. Tutti possiamo avere delle peculiarità nel nostro stile alimentare e magari anche dei momenti in cui non abbiamo voglia di mangiare perché siamo tristi, oppure, proprio perché siamo giù di morale, mangiare molto.

Quando però questi comportamenti compromettono la qualità della nostra vita e i rapporti sociali è meglio porsi qualche interrogativo.

*«Non riesco a pensare ad altro che a dimagrire».*

*«Penso solo a come diminuire le calorie».*

*«Comincio a mangiare e finisco con l'abbuffarmi senza riuscire a fermarmi».*

Questi comportamenti sono segnali di un disagio e potrebbero portare a veri e propri disturbi alimentari.

Le persone che soffrono di disturbi alimentari hanno una percezione falsata del proprio corpo e delle sue forme, e hanno la sensazione di essere grasse e brutte e quindi socialmente non accettabili.

Tra questi disturbi sono comprese l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa e il "Binge eating disorder".

## Cosa si intende per anoressia nervosa?

L'anoressia è un disturbo del comportamento alimentare caratterizzato da una restrizione dell'alimentazione dovuta ad una eccessiva

preoccupazione per il peso e le forme corporee. Chi soffre di anoressia ha una paura ossessiva di ingrassare. L'anoressia di solito inizia con una dieta per migliorare la propria immagine, ma non si è mai contenti. I pensieri riguardo al cibo e al suo controllo invadono la mente e sono costantemente presenti nella vita quotidiana.

La persona che soffre di anoressia non si sente mai abbastanza magra, anche sottopeso ha un'intensa paura di ingrassare e di aumentare di peso.

Le persone anoressiche per raggiungere il peso "ideale" seguono una dieta ferrea, fanno eccessivo esercizio fisico e, in alcuni casi, si provocano il vomito ogni volta che ritengono di aver mangiato in eccesso.

L'anoressia è un fenomeno che tende ad essere più frequente tra le ragazze tra i 12 e i 25 anni.

## Cos'è la bulimia nervosa?

La bulimia nervosa è un disturbo caratterizzato da un'intensa volontà di perdere peso e da una forte insoddisfazione per il proprio corpo.

Spesso la persona che soffre di bulimia mantiene un peso abbastanza normale in quanto a fasi di diete drastiche alterna periodi di abbuffate con conseguenti sensi di colpa che portano ad attuare condotte di compenso (vomito autoindotto, ma anche abuso di lassativi e diuretici).

La bulimia, che viene definita la malattia segreta, non è chiaramente visibile come l'anoressia, ma ha conseguenze altrettanto devastanti sulla vita e la salute di chi ne soffre.

## Cos'è il "Binge Eating disorder" o "disturbo da alimentazione incontrollata"?

È un disturbo caratterizzato da "abbuffate" non accompagnate da strategie per compensare l'ingestione di cibo in eccesso (vomito autoindotto, abuso di lassativi e diuretici).

Le persone che presentano questo disturbo assumono, in un tempo limitato, quantità di cibo esagerate, perdendo il controllo.

## I disturbi alimentari colpiscono anche gli uomini?

Anoressia, bulimia e i disordini alimentari non sono fenomeni esclusivamente femminili, sebbene colpiscano prevalentemente le giovani donne. Ma oggi sempre più l'ossessione della forma fisica ha sconfinato anche nel mondo maschile.

