

DISTURBI ALIMENTARI:

I disturbi alimentari hanno inizio quando, si manifesta scarso interesse per il cibo, disgusto, preoccupazioni per l'aumento di peso dovuto alle abitudini alimentari.

Non tutto parte necessariamente dal desiderio di perdere peso, si può iniziare cercando cibi:

- salubri (con la convinzione di prevenire alcune malattie),
- naturali (prodotti biologici, senza conservanti..)
- ipocalorici (cibi light)

Le cause dei disturbi alimentari possono essere:

eventi traumatici; solitudine ; violenza fisica o psicologica; difficoltà di comunicazione; scarsa autostima; atteggiamenti genitoriali ipercritici; concessione al cibo per ricompensa; difesa dalle aggressioni esterne o dai sensi di vuoto; ritenzione o accumulo di emozioni; difficoltà nella gestione delle emozioni forti o dolorose ipocondria, ossessione per il cibo sano; convinzione che l'aspetto fisico sia fondamentale

I disturbi del comportamento alimentare riconosciuti dalla medicina sono:

ANORESSIA:	
Definizione	Malattia complessa (fisica + psichica)
Destinatari	Adolescenti + ragazze - ragazzi (anche se negli ultimi anni stanno aumentando)

Causa	Osessione per tutti i tipi di cibo che possono causare un aumento di peso → grave limitazione calorica e scarso apporto nutrizionale
Sintomi	Pelle secca e squamosa, capelli che si spezzano, scomparsa della massa muscolare, riduzione del volume degli organi interni, scomparsa del ciclo mestruale, fragilità ossea
Intervento	Psicologi, psichiatri, medici...
BULIMIA:	
Definizione	Malattia complessa
Destinatari	+ Adolescenti
Cause	Osessione nel controllare il proprio peso corporeo. L'alimentazione è quasi adeguata alle necessità, ma aumenta l'attività fisica. Là dove ci sono abbuffate, c'è il pentimento dell'azione e quindi l'induzione di vomito o abuso di lassativi
Sintomi	Disidratazione (causa del vomito o diarrea) con perdita di acqua e sali minerali, danni all'esofago e ai denti (corrosione data dall'acidità dei succhi gastrici)
Interventi	Medico, psichiatra, psicologo

**BING EATING:
(abbuffata complessiva)**

Definizione	
Destinatari	Obesi, persone che hanno fallito in una dieta
Cause	Continua sensazione di non aver

	mangiato abbastanza, mancanza di distinzione tra fame o desiderio e perdita del controllo delle azioni
Segnali tipici (comparsa della malattia quando ce ne sono almeno 3)	Mangia molto rapidamente, mangia fino a stare male, mangia senza appetito, mangia in solitudine perché si vergogna delle proprie azioni, prova disgusto per se stesso nei confronti delle azioni svolte, prova sofferenza e disagio per la mancanza di controllo, si abbuffa più volte in una settimana, beve grandi quantità di acqua o altri liquidi per aiutarsi a mandare giù il cibo
Sintomi	Gravi disturbi dell'organismo, predisposizione alla comparsa di diabete, scombussolamento di pancreas e fegato
Interventi	