

## **ANORESSIA NERVOSA**

L'anoressia è un disturbo del comportamento alimentare che può mettere a repentaglio la vita di chi ne è colpito. Questa patologia si manifesta con il rifiuto di mantenere il proprio peso, con una diminuzione di oltre il 15 % sul peso normale.

Questo disturbo è inoltre caratterizzato dalla paura di aumentare di peso, da un'immagine distorta del proprio corpo e, nelle donne, dall'amenorrea che si manifesta con la mancanza di almeno tre cicli mestruali consecutivi. A volte le persone che ne soffrono si lasciano morire di fame e assumono dosi massicce di lassativi a seconda della perdita di peso di cui soffrono. Questi atteggiamenti possono essere molto dannosi per il corpo. Le persone che manifestano problematiche crescenti relative al cibo o al peso, anche se di minore importanza, possono trarre beneficio da una migliore conoscenza delle proprie capacità cognitive e di relazione con il prossimo.

Anoressia significa letteralmente perdita dell'appetito, tuttavia questo non è il corretto sintomo di questa patologia. Infatti chi soffre di anoressia pur essendo affamato controlla il proprio appetito. Queste tendenze vengono spesso espresse con il desiderio di cucinare per gli altri e di nascondere il cibo che non mangeranno in posti nascosti.

## **CHE COSA FA SVILUPPARE L'ANORESSIA?**

Come la maggior parte dei disturbi del comportamento alimentare tende a manifestarsi in età immediatamente pre o post pubertà, ma si può manifestare in occasione di qualsiasi evento che coincida con un cambiamento di vita. L'anoressia nervosa affligge prevalentemente le ragazze adolescenti anche se si può manifestare in donne adulte e uomini. Uno dei motivi per i quali le adolescenti ne vengono colpite è la loro tendenza a seguire delle diete estreme per mantenere una "linea" ideale. Questo approccio ossessivo per le diete riflette l'eccessiva importanza che la società contemporanea attribuisce all'ideale di essere magri, tendenza che viene evidenziata dalle campagne pubblicitarie e dai media. Altre categorie a rischio di disturbi dell'alimentazione sono gli atleti, gli attori e le modelle, per i quali mantenere la linea è diventato un requisito professionale.

## **QUANTE PERSONE SOFFRONO DI ANORESSIA?**

Stime prudenziali riferite agli Stati Uniti riportano che circa lo 0,5 / 1 % della popolazione femminile soffre di anoressia.

Poiché più del 90 % di coloro che ne sono affetti sono ragazze adolescenti o giovani, si può dire che questo disturbo colpisce principalmente le donne. Tuttavia si deve tenere presente che la malattia è stata diagnosticata anche in ragazzi di meno di 7 anni e in donne di 50/60/70 e perfino 80 anni.

## **COME SI MANIFESTA LA PERDITA DI PESO?**

Le persone affette da anoressia di norma perdono peso diminuendo la quantità di cibo consumata. In molti casi la nutrizione viene ridotta a meno di 1.000 calorie al giorno. La maggior parte evita di ingrassare o assumere cibi ipercalorici ed elimina in parte o del tutto il consumo di carne. La dieta degli anoressici si basa quasi completamente su vegetali a basso contenuto calorico come lattuga, carote, yogurt.

## **QUALI SONO I SINTOMI PIÙ COMUNI DELL'ANORESSIA?**

I sintomi distintivi dell'anoressia nervosa sono il rifiuto e ossessione per il cibo e il proprio peso. In realtà tutti i disturbi alimentari condividono questi aspetti di alimentazione squilibrata o incontrollabile. Uno degli aspetti più pericolosi di questo disturbo è che le persone affette continuano a considerarsi grasse anche quando sono ridotte a pelle e ossa.

Le unghie e i capelli diventano fragili, la pelle diventa secca e gialla. La depressione spesso accomuna gli anoressici. Spesso si manifesta una sensazione di freddo (ipotermia) poiché si verifica un abbassamento della temperatura corporea. A volte si sviluppa una peluria lunga e fine, il corpo infatti tenta di limitare la dispersione di calore.

A volte gli anoressici sviluppano particolari atteggiamenti nel prepararsi il cibo come tagliarlo in pezzettini, rifiutano di mangiare in presenza di altri, cucinano per gli altri complessi piatti che non mangiano. Il cibo ed il peso diventano un'ossessione, infatti le persone affette da questa patologia non fanno altro che pensare al loro prossimo pasto.

In linea di massima le persone che pensano di essere affette da anoressia devono rivolgersi ad un medico al fine di escludere la presenza di altre malattie.

### **QUALI SONO LE CAUSE DELL'ANORESSIA?**

Le cause di questa malattia non sono ancora chiare, infatti possono essere molteplici. Nel tentativo di risalire alle origini dei disturbi dell'alimentazione gli scienziati hanno preso in considerazione la personalità, il bagaglio genetico, l'ambiente e le caratteristiche biochimiche dei pazienti. Alcuni tratti della personalità che accomunano gli anoressici sono una scarsa stima di sé stessi, asocialità, e una tendenza al perfezionismo. Questi soggetti si rivelano spesso buoni studenti ed ottimi atleti.

I disturbi dell'alimentazione si ripetono spesso fra gli appartenenti alla stessa famiglia, in particolare fra i parenti di sesso femminile. Una ragazza ha una possibilità da 10 a 20 volte superiore di sviluppare l'anoressia se per esempio ha un fratello o una sorella affetti da questa patologia. Queste scoperte farebbero pensare che fattori genetici siano alla base della predisposizione ai disturbi del comportamento alimentare o l'apprendimento dai famigliari del mito della magrezza. Modi comportamentali e l'ambiente possono rivelarsi concause.

I disturbi dell'alimentazione sono diffusi soprattutto nei Paesi occidentali ed in quelli industrializzati, dove la magrezza è diventata un modello di fascino. Certamente gli stress possono aumentare il rischio dei disturbi del comportamento alimentare, ma possono essere causa anche di altri disturbi della personalità.

Ricerche effettuate sulle caratteristiche biochimiche dei pazienti affetti da disturbi del comportamento alimentare hanno rilevato che i neurotrasmettitori "serotonina" e "noradrenalina" sono presenti in numero minore in coloro che soffrono di anoressia, caratteristica che li avvicina a coloro che soffrono di depressione. Queste caratteristiche sono confermate da studi che hanno dimostrato che alcuni antidepressivi possono essere utilizzati con successo nella cura di questi disturbi. Persone affette da anoressia tendono spesso ad avere un tasso di "cortisolo" (un ormone prodotto dal cervello in situazioni di stress) e "vasopressina" (un ormone prodotto dal cervello in quantità anormali in pazienti affetti da "disturbo ossessivo-compulsivo") più alto del normale

Altri scompensi psichici possono accompagnare l'anoressia come il "disturbo ossessivo-compulsivo", la tendenza all'autolesionismo o i "disturbi bipolari".

In genere i farmaci antidepressivi possono essere efficaci nella cura delle persone affette da anoressia, ma la terapia più efficace si è rivelata il riuscire a fare raggiungere un peso entro il 10 % di quello normale. Anche una psicoterapia individuale e familiare può aiutare.

### **QUALI SONO GLI EFFETTI COLLATERALI SULLA SALUTE?**

L'inedia sofferta dagli anoressici può causare danni a organi vitali quali cuore e cervello.

Il ritmo respiratorio, il battito cardiaco e la pressione sanguigna diminuiscono ed a volte chi soffre di questa patologia è affetto da aritmie o problemi cardiaci. Un'alimentazione povera causa la decalcificazione delle ossa che diventano fragili e soggette a rotture. Nei casi più gravi gli anoressici possono lasciarsi morire per denutrizione. I disturbi dell'alimentazione presentano il più alto tasso di mortalità tra i disturbi della personalità, annoverando un tasso di mortalità del 6 %.

### **SONO DISPONIBILI DELLE CURE?**

Per fortuna la maggior parte degli effetti collaterali che hanno colpito gli anoressici si sono rivelati reversibili alla loro guarigione. E' fondamentale che il disturbo sia diagnosticato e curato tempestivamente; questi disturbi vengono curati con maggior successo quando diagnosticati sul nascere.

Alcuni pazienti possono essere curati a domicilio, altri devono ricorrere al ricovero per bloccare la pericolosa perdita di peso. La maggior parte dei pazienti riguadagnerà peso al ritmo di 150/200 grammi alla settimana.

Per aiutare le persone affette da anoressia a guarire si fa ricorso a diversi metodi. La psicoterapia, necessaria per affrontare alcuni disturbi latenti dell'anoressia. A volte si ricorre ad una terapia cognitivo-comportamentale per correggere alcune convinzioni e comportamenti errati. La terapia di gruppo o familiare viene anche utilizzata al fine poter rendere partecipi anche gli altri familiari delle proprie problematiche. Solo uno psichiatra è in grado di prescrivere i farmaci appropriati per la cura. Infine sarà necessario rivolgersi ad un dietologo che prescriva la dieta appropriata.