

BULIMIA NERVOSA

CHE COS' E' LA BULIMIA NERVOSA?

La bulimia nervosa è un grave disturbo del comportamento alimentare caratterizzato da una tendenza autolesionista per mezzo di una alimentazione smodata unita ad una ricorrente ossessione di tenere sotto controllo il proprio peso. Si può manifestare in concomitanza con altre patologie psichiatriche come “disturbo bipolare”, autolesionismo, “disturbo ossessivo”, “disturbi dissociativi dell'identità”. L'alimentazione smodata si può definire come la tendenza ad assumere grandi quantità di cibo in breve tempo. Si tende spesso a prediligere i dolci, cibi ipercalorici e con una consistenza che ne faciliti l'ingestione in breve tempo. Lo “sconveniente comportamento compensativo” a controllarsi continuamente il peso si accompagna a volte a pratiche “liberatorie” (vomito procurato, abuso di lassativi, diuretici, clisteri) o pratiche “non liberatorie” (come eccessive pratiche ginniche). Per coloro che praticano un'alimentazione smodata a volte qualsiasi quantità di cibo, anche mezza mela o in insalata, viene percepita come smodata e vomitata.

Le persone affette da bulimia nervosa spesso mancano di autocontrollo quando mangiano in modo smodato. Quasi sempre assumono i pasti in segreto trangugiando e con poca masticazione. Al termine dell'abbuffata si manifestano spesso dolori di ventre. Al termine del pasto i bulimici provano un senso di colpa e si liberano dall'eccesso di calorie.

Si può ipotizzare la presenza della bulimia quando una persona assume almeno due pasti smodati alla settimana per almeno tre mesi. Le maggiori problematiche che caratterizzano i disturbi del comportamento alimentare sono l'importanza assegnata al cibo ed al proprio peso con priorità su tutti gli altri problemi personali.

QUALI SONO I SOGGETTI ALLA BULIMIA?

La Bulimia nervosa si manifesta in genere nell'adolescenza. Come per l'anoressia nervosa colpisce principalmente il sesso femminile. Solo dal 10 al 15 % della popolazione affetta è di sesso maschile. Si stima che il 2 / 3 % delle giovani (stime USA n.d.t.) sia affetta da bulimia contro lo 0,5 / 1 % affette da anoressia. Ricerche hanno stabilito che circa il 50 % delle persone sofferenti di anoressia tendono poi ad essere affette da bulimia.

Si ritiene che più di sette milioni di donne e un milione di uomini (stime USA n.d.t.) soffrono di queste patologie solamente negli Stati Uniti. Da qui nasce la necessità di un'opera di prevenzione soprattutto nelle scuole, prevenzione particolarmente rivolta alla popolazione femminile.

COME CONTROLLANO IL LORO PESO I BULIMICI?

I bulimici sono ossessionati dalla linea e dal loro peso. Fanno continui tentativi di tenere sotto controllo il peso per mezzo di diete. Ricorrono al vomito, a medicinali per stimolare le funzioni intestinali e alla diuresi, a esercizi ginnici spinti all'eccesso. Le fluttuazioni di peso sono una caratteristica a causa dell'alternarsi di pasti smodati e pasti ridotti. A differenza di chi soffre di anoressia i bulimici mantengono un peso entro limiti di normalità. Nondimeno molte persone sovrappeso che si sono sottoposte ad una dieta iniziano a vomitare per mantenere il peso raggiunto.

QUALI SONO I SINTOMI PIÙ COMUNI DELLA BULIMIA?

Una costante ossessione di tenere sotto controllo il peso ed il cibo sono i sintomi primari della bulimia. L'erosione dello smalto dei denti (dovuto all'acido del vomito) e l'abrasione del dorso

delle mani (causato dalla ripetuta introduzione delle dita nella gola) sono indicatori comuni della tendenza a procurarsi il vomito.

Una modesta percentuale di bulimici mostrano un gonfiore delle ghiandole paratiroidi vicino alle guance. I bulimici possono anche soffrire di irregolarità nei cicli mestruali e di una diminuzione dell'attività sessuale. Vengono spesso rilevate delle forme di depressione così come mal di gola e dolori addominali.

Nonostante questi sintomi rivelatori, risulta difficile accorgersi dell'insorgere della bulimia. Il mangiare smodato e il purgarsi o il vomitare viene spesso fatto in segreto e può essere facilmente tenuto nascosto da una persona con un peso nella norma che si vergogna del proprio comportamento ma che si sente costretta a continuare per tenere sotto controllo il proprio peso. Questa preoccupazione e questo comportamento consentono alla persona di spostare la propria attenzione da sensazioni di dolore e ridurre la tensione e l'ansia perpetuando la necessità di questi comportamenti.

VI SONO GRAVI COMPLICAZIONI PER LA SALUTE?

Le persone affette da bulimia, anche quelle che mantengono un peso normale, possono causare gravi danni al proprio fisico per il frequente ricorrere al vomito ed ai lassativi. Scompensi "elettrolitici" e disidratazione si possono manifestare e causare problemi cardiaci e, a volte, portare alla morte. In rari casi il vomitare può provocare lesioni allo stomaco ed il ricorrere ai lassativi può procurare disfunzioni cardiache a seguito di perdita di minerali vitali come il potassio.

CONOSCIAMO LE CAUSE DELLA BULIMIA?

Di certo la presenza nella nostra cultura di una mania per la magrezza ha la sua influenza. Esiste qualche indizio che l'obesità infantile e quella dei genitori predispongano gli individui a sviluppare la bulimia. A volte la preoccupazione dei genitori per un figlio eccessivamente grassottello può costituire una causa. Alcuni bulimici percepiscono una sorta di euforia quando vomitano. A volte i bulimici non riescono a controllare l'assunzione di alcool e droghe. I disturbi del comportamento alimentare come l'anoressia e la bulimia tendono ad essere ereditari e le ragazze risultano essere più soggette. A seguito di studi recenti i ricercatori hanno accertato in alcuni bulimici la diminuzione di alcuni neurotrasmettitori (serotonina e noradrenalina). Molto probabilmente la combinazione di fattori ambientali con quelli biologici portano allo sviluppo di questo disturbo. All'inizio degli anni settanta la maggior parte delle persone affette da questi disturbi era convinta di essere l'antesignana di questi problemi. Come per l'anoressia nervosa, i comportamenti associati alla bulimia consentono un temporaneo sollievo dalle tensioni e permettono ai malati di allontanare la loro attenzione da altre problematiche percepite come irrisolvibili, concentrandosi invece sui problemi del peso e del cibo.

SONO DISPONIBILI CURE PER LA BULIMIA?

La maggior parte delle persone che soffrono di bulimia possono essere curate ambulatoriamente dal momento che non corrono il rischio di lasciarsi morire di fame come gli anoressici. Tuttavia, se la bulimia sfugge al controllo, il partecipare a una psicoterapia di gruppo per la cura degli scompensi alimentari può aiutare i bulimici a modificare le loro abitudini alimentari. Le terapie di gruppo sembrano aver dato i migliori risultati per le adolescenti e le donne di giovane età per la comprensione reciproca che si stabilisce tra i membri del gruppo. Nelle terapie di gruppo viene offerta la possibilità di dialogare con altre persone con gli stessi problemi. Le terapie di gruppo hanno dato migliori risultati anche con gli studenti. D'altro canto gruppi di auto-aiuto possono

essere frequentati per quanto tempo si vuole, offrono orari flessibili, e generalmente sono gratuiti. A volte le persone affette da disturbi del comportamento alimentare sono incapaci di avvicinare gruppi di auto-aiuto o frequentare delle terapie di gruppo senza l'incoraggiamento di uno psicoterapista.

Una psicoterapia "cognitivo-comportamentale" è risultata di aiuto a molti bulimici. Si apprende a concentrarsi sull'autocontrollo delle abitudini "liberatorie" e alimentari così come a cambiare l'errato approccio al disturbo. La terapia "cognitivo-comportamentale" viene spesso associata ad una consulenza del dietologo e ad antidepressivi come la fluoxetina (Prozac).

Un piano terapeutico dovrà essere preparato a seconda delle necessità della singola persona e certamente un piano di cure che coinvolga la consulenza di vari specialisti darà i migliori risultati. E' importante sviluppare un approccio alla malattia che coinvolga il supporto dei familiari del malato e della comunità (gruppi di auto-aiuto o altro genere di supporti messi a disposizione dalla società).