

La bulimia nervosa, chi ne soffre? - Le persone che ne sono affette tendono ad ingerire grandi quantit  di cibo

Salute e Benessere

Inviato da : Dott. Michele Sannino

Pubblicato il : 24/11/2024 8:50:00



Bulimia nervosa: chi ne soffre? La bulimia nervosa   un disturbo prettamente femminile che, al pari dell'anoressia nervosa, sta divenendo molto comune. Ne soffrono   un elevato numero di ragazze in giovane et  , mediamente tra i 12 e i 25   anni . **Che cos'  la bulimia nervosa - E' un disturbo psicologico che coinvolge la sfera fisica. L'attenzione   incentrata sul peso corporeo e sulla forma fisica dai quali dipende il valore personale.**



Le persone che ne sono affette tendono ad ingerire grandi quantit  di cibo, spesso molto velocemente e molto voracemente, ed utilizzano poi metodi compensativi per non aumentare di peso. Queste persone considerano la forma fisica come un particolare importantissimo della vita ed utilizzano, per mantenerla, varie strategie (dieta, esercizi, uso di farmaci) basate generalmente su regole molto rigide. Diverse situazioni possono esporre maggiormente la persona al rischio di abbuffate e vomito.

Tra questi ci sono i momenti della giornata "vuoti", senza impegni predefiniti, dove spesso compare la noia; in questi momenti il senso di vaghezza del s  di queste persone pu  aumentare e spingere la persona a mettere in atto comportamenti grazie ai quali occupa del tempo e riesce maggiormente a "sentire" il proprio fisico e a placare l'ansia legata alla sensazione di indefinitivit  (spesso raccontata come "angoscia"). Alcune persone che soffrono di questa malattia cercano di placare questa angoscia anche tramite l'uso di sostanze come alcool o stupefacenti.

La bulimia nervosa, chi ne soffre? - Le persone che ne sono affette tendono ad ingerire g

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1681>

Situazioni stressanti per esempio sul lavoro o nelle relazioni interpersonali possono anch'esse facilitare l'abuso di cibo che viene spesso seguito da vomito autoindotto.

Un altro fattore di rischio (forse il principale) è legato alla sensazione di fame intensa che la persona può provare in seguito a diete restrittive (spesso decise senza consultare specialisti). Seguire una dieta rigida in modo perfezionistico porta prima o poi inevitabilmente a compiere piccole trasgressioni che vengono vissute da chi soffre di problemi dell'alimentazione come una ineluttabile perdita di controllo.

Le abbuffate in una prima fase possono dare piacere perché allentano la tensione del dover seguire in modo ferreo la dieta, col passare del tempo determinano però emozioni negative (paura di ingrassare, senso di colpa, vergogna, disgusto) che a loro volta possono innescare nuove abbuffate.

Il senso di forza che queste persone sentono quando riescono a controllare l'alimentazione ed a seguire uno stile di vita molto rigido si trasforma in sensazione di debolezza e scarso valore personale nel momento in cui questo controllo viene a mancare.

La sensazione di perdita di controllo che accompagna le crisi bulimiche mina fortemente l'autostima della persona che la legge spesso come una propria incapacità. Questa emozione è spesso rinforzata da fattori esterni. Molte bulimiche si sentono infatti dire che non hanno forza di volontà, che se volessero ce la farebbero a smettere, che non hanno carattere? Luoghi comuni a causa dei quali la persona sente che la bulimia non viene considerata una malattia o un problema da risolvere ma un "capriccio" evitabile, facendo così aumentare il senso di colpa verso le persone che hanno scoperto il loro "segreto" e ne sono preoccupate.

Tutto questo rischia di minare ulteriormente la già scarsa autostima di chi soffre di bulimia.

Spesso le persone che soffrono di bulimia tendono a mettersi in situazioni difficili dove rischiano facilmente di sentirsi umiliate (partner maltrattanti, situazioni lavorative di sfruttamento?), quasi a voler confermare l'immagine di sé come persone con scarso valore.



Spess

regolare. Questi momenti possono essere vissuti come momenti di "tregua" emotiva, si sentono meglio proprio perché non provano nulla ma poco dopo la sensazione di fallimento e incapacità può sopraggiungere e spingerle ad un altro ciclo abbuffata-vomito. Le abbuffate o il vomito possono sperimentare "stati dissociativi" nei quali non provano nessuna emozione, né positiva né

La bulimia può succedere ad una fase di anoressia nella quale la persona sperimenta la sensazione di controllo molto intensa che può far sentire forti e speciali. Ad un certo punto però non ce la fa più, comincia a perdere il controllo poche volte abbuffandosi, la sensazione di perdita di controllo può far precipitare il senso di incapacità e aumentare la frequenza delle abbuffate, dei comportamenti di compenso e della concentrazione su cibo e forma fisica.

Molte ragazze che prima hanno sperimentato l'anoressia, quando sono agli inizi della fase bulimica guardano con ammirazione e invidia le anoressiche tentando di ritornare in quella situazione invece che anelare alla normalità.

Caratteristiche "osservabili"

Le persone che soffrono di bulimia hanno generalmente un peso nella norma, alcune sono lievemente sottopeso, pochissime sono in grande sovrappeso.

Le ragazze che si autoinducono frequentemente il vomito presentano ingrossamento delle ghiandole salivari, smalto dei denti rovinato, calli sul dorso delle mani.

Segni precoci della malattia

Da cosa si può notare l'inizio di questa malattia? Le caratteristiche fisiche sopra descritte si notano quando già la malattia è "in corso" mentre altri "indizi" possono essere colti prima da un occhio attento.

Per esempio molte ragazze assumono grandi quantità di cibo ma non aumentano di peso (a differenza di periodi precedenti). Possono iniziare ad acquistare grandi quantità di cibo e spesso tendono a fare scelte alimentari che tengono nascoste. Iniziano a bere grandi quantità di liquidi, specie durante i pasti. Possono alzarsi durante il pasto o subito dopo per recarsi in bagno con



molte scuse. Può capitare di trovare disordine in bagno e/o odore di vomito. Hanno frequenti mal di denti e problemi dentari (problemi non presenti in precedenza). Spesso utilizzano grandi quantità di lassativi (nel tentativo di non variare di peso). Possono avere parestesie o crampi muscolari frequenti ed inspiegabili (dovuti all'alterazione di sostanze come gli elettroliti, come conseguenza del vomito).

Complicanze e rischi nella bulimia nervosa

Le persone che soffrono di bulimia possono essere a rischio di vita per le conseguenze del vomito autoindotto e dell'abuso di lassativi e diuretici: questi fattori infatti possono infatti provocare l'abbassamento dei livelli di potassio con conseguenti aritmie cardiache.

Chi ne soffre si sente spesso molto stanca fino a diventare apatica. Può soffrire con maggiore frequenza ed intensità rispetto a prima di cefalee, dolori addominali, stipsi o diarrea, mal di stomaco o dolore alla gola.

L'umore \hat{A} tendenzialmente depresso anche se possono avere periodi di iperattività in cui faticano a tenere a mente i loro limiti rischiando di iniziare attività che dopo breve tempo interrompono (non appena il tono dell'umore cambia).

Bulimia: che fare?

Per rispondere a questa domanda mi sono posta il quesito su cosa farei se avessi una amica che ne soffre. Il primo punto, fondamentale \hat{A} , la possibilità di parlarne. Spesso chi ne soffre si vergogna del suo problema per cui tende a nascondere e a negarlo. La bulimia \hat{A} un problema vissuto molto in solitudine nonostante in realtà lasci molti segni potenzialmente visibili (pacchi di biscotti sparsi, tracce di vomito in bagno?). Spesso, soprattutto le ragazze in giovane età, cercano di nascondersi ma sperano in realtà che qualcuno le noti perché le aiuti a fermare il circolo vizioso abbuffata-vomito autodifeso. La bulimia stessa può essere un modo per vomitare in faccia all'altro "guarda che io sto male!".

Se ci si accorge che l'altro ha questo problema \hat{A} importante parlarne con molta delicatezza cercando di sottolineare quanto l'altro stia soffrendo e quanto si \hat{A} preoccupati per lei e si \hat{A} disponibili ad aiutarla. E' importante far attenzione a non far sembrare un'accusa \hat{A} per non far sentire l'altro stupido per quello che fa (cosa a cui solitamente pensano gli \hat{A} da soli). Bisogna tenere a mente la difficoltà e il senso di impotenza che si può provare quando si decide che si vuole smettere di abbuffarsi e vomitare e non si riesce "non voglio più abbuffarmi perché dopo una litigata con il mio ragazzo lo rinfaccio oppure sono a casa da sola una domenica ho la dispensa piena e sono annoiata e forse anche un po' triste perché nessuno mi ha invitato fuori sento una sensazione che non riesco a definire che mi prende lo stomaco, mi fa star male e alla fine svaligio il frigo. Poi come mi sento? Una schifezza! Alle sensazioni sgradevoli legate alle situazioni stesse \hat{A} (figgi...). Si aggiunge l'idea che sono una scema perché volevo non farlo ma non ce l'ho fatta, ci penso e ripenso fino a che non riapro il frigo?".

Il primo accorgimento in presenza di una persona che soffre di bulimia \hat{A} di non avere scorte di cibo in casa il che, nell'era degli ipermercati e dei pacchi famiglia può sembrare quasi illogico ma per aiutare queste ragazze \hat{A} necessario. Ogni "ciclo" di abbuffata e vomito aumenta la probabilità che ce ne sia una successiva e così via pertanto \hat{A} necessario togliere da intorno tutto ciò che potrebbe favorire questo ciclo. Anche l'accesso ai soli in caso di ragazze giovani va controllato: potrebbero usarli per abbuffarsi fuori casa.

Uscire dalla bulimia senza un aiuto \hat{A} difficile. E' necessario rivolgersi a psicoterapeuti e a nutrizionisti. La bulimia non \hat{A} una questione di volontà, \hat{A} un problema molto complesso radicato in un'immagine di sé come incapace e non amabile, e in una autostima quindi molto bassa. Oggigiorno ne soffrono moltissime ragazze, non sentite stupide e non nascondetevi o fate finta di niente ma rivolgetevi a degli esperti perché dalla bulimia si può guarire e dopo, la vita, \hat{A} molto più bella!

A

A