Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 18.97.14.83 Sat, 10 Oct 2026, 22:10:03

64. Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione

I disturbi alimentari sono condizioni che provocano danni fisici e/o psicosociali. Sebbene possano colpire chiunque e a qualsiasi età, alcune persone sono maggiormente a rischio, ad esempio gli atleti, gli individui di sesso femminile o adolescenti e giovani adulti.

I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione sono patologie complesse, multifattoriali e sono caratterizzati da problematiche di pertinenza medica e psichiatrica.

I principali tipi di disturbi alimentari includono:

- **Anoressia nervosa:** restrizione nell'assunzione di cibo che porta al sottopeso e a un'intensa paura di aumentare di peso o di diventare grassi.
- **Disturbo da alimentazione incontrollata:** episodi in cui si mangiano grandi quantità di cibo oltre il punto di sazietà. Il soggetto sente di non avere il controllo su questi episodi e tende ad essere in sovrappeso od obeso.
- **Bulimia nervosa:** episodi di alimentazione incontrollata associati a comportamenti volti a compensare/contrastare l'eccessiva assunzione di cibo (ad esempio vomito autoindotto, uso eccessivo di lassativi, esercizio fisico o digiuno prolungato). Le persone con bulimia tendono ad essere normopeso o sovrappeso.

In genere le cause principali sono di tipo psicologico e tra queste un basso livello di autostima o un'alterata immagine corporea. Con l'obiettivo di individuare e curare precocemente i disturbi alimentari vengono utilizzati sia test psicologici che valutazioni dei parametri nutrizionali corporei.

Il trattamento deve essere personalizzato in base all'età e alla gravità del disturbo; può prevedere un approccio psicologico/comportamentale con la terapia cognitivo comportamentale, nutrizionale e poi medica. Nei casi gravi anche l'uso di farmaci. Le principali linee guida internazionali suggeriscono come maggiormente efficace un trattamento multimodale. Il paziente viene dunque preso in carico da un'equipe di specialisti (medici internisti, psicologi, psichiatri e dietisti) che collaborano al fine di garantire una cura appropriata.

L'intervento medico si concentra sull'affrontare le complicanze fisiche (p. es., instabilità cardiaca, danno muscoloscheletrico e funzione endocrina) dell'anoressia nervosa o della bulimia nervosa. Sono tuttavia da contemplare anche complicanze del funzionamento cognitivo ed emotivo, oltre che delle condizioni mentali (disturbi dell'umore, ansia e abuso di sostanze).

Il coinvolgimento della famiglia è essenziale.

I famigliari dovrebbero essere parte attiva nell'educazione terapeutica e nella pianificazione dei pasti. •