

I segnali di cambiamento a cui prestare attenzione per una diagnosi precoce

a cura della dott.ssa
Annalisa Ghidotti
dietista con master in
disturbi del comportamento
alimentare

Se riconoscete alcuni dei comportamenti tra quelli descritti, è importante parlarne con il pediatra o lo psicoterapeuta per ricevere aiuto nel capire come agire e a quali percorsi specialistici rivolgersi.

- Ripetuti discorsi sulla dieta.
- Il cibo diventa argomento di discussione in famiglia.
- Controllo costante del peso.
- Preoccupazione riguardo al proprio peso e rifiuto di pesarsi.
- Abuso di integratori e farmaci che si pensa possano aiutare per il controllo del peso (diuretici, depurativi, lassativi...).
- Calo di peso o rallentamento dell'incremento delle curve di crescita staturò-ponderale.
- Irregolarità o scomparsa del ciclo mestruale.
- Il non manifestarsi del primo ciclo mestruale, se il disturbo insorge prima del menarca.
- Tendenza a mangiare da soli in famiglia.
- Richiesta di evitamento delle situazioni sociali e conviviali.
- La persona incoraggia gli altri commensali a mangiare (per accertarsi che tutti stiano mangiando più di lui/lei).
- La persona resta a lungo in bagno subito dopo aver consumato il pasto.
- La persona mangia molto senza però aumentare di peso.
- Periodi di dieta e restrizioni alternati a periodi di consumo eccessivo del cibo.
- Il cibo viene nascosto o "scompare" da frigorifero o dispensa.
- Lesioni agli angoli della bocca e sul dorso delle mani ed erosioni dello smalto dei denti.
- Alimentazione eccessiva nei periodi di maggiore stress e modalità voraci di consumazione del pasto.
- Atti dimostrativi e/o comportamenti autolesivi.
- Maggiore chiusura emotiva, irritabilità e ansia.
- Costante stanchezza e affaticamento.
- Riposo notturno disturbato, con vera e propria insonnia.
- Difficoltà ad aprirsi e comunicare con la famiglia e a scuola.
- Eccessivo impegno e ansia nelle prestazioni scolastiche/lavorative e ricerca di perfezione.
- Ansia e incapacità di gestione di imprevisti e cambi di programma durante il pasto.
- Grande interesse per il cibo e la cucina.
- Tendenza a cucinare molto, anche ricette elaborate, gustose e caloriche che però non vengono consumate, incoraggiando i familiari e gli altri commensali a mangiarle.

- Controllo di quello che i familiari preparano e mangiano.
- Comparsa di disturbi digestivi che impediscono di mangiare per timore dei dolori e dei sintomi.
- Alterazione del comportamento a tavola (tempi molto lunghi per consumare il pasto, numerose masticate, cibo sminuzzato, cibo di diverso tipo o colore che non deve toccarsi nel piatto...).
- Restrizione progressiva della quantità di cibo e del numero di pasti.
- Selezione nei confronti degli alimenti percepiti come più calorici e, quindi, sbagliati.
- Interesse e conteggio ossessivo delle calorie degli alimenti.
- Mangiare sempre gli stessi alimenti.
- Improvviso orientamento verso diete vegetariane, vegane o altri regimi, scelti non per motivi etici o salutistici, ma per giustificare un'ulteriore selettività verso i gruppi alimentari (attenzione che le scelte veg non si discutono in quanto prese per motivi come quello etico e come stile di vita, ma sono comunque un campanello d'allarme da considerare, se vengono attuate solo come comportamenti di evitamento del cibo).
- Perdita di peso importante non derivante da motivi organici.
- Aumento del benessere e dell'autostima correlato al riuscire al fatto di seguire le restrizioni alimentari.
- Sensi di colpa associati al pensiero di aver mangiato troppo o in modo scorretto.
- Eccessiva attenzione riguardo al corpo e alla propria immagine.
- Frasi di giudizio o autogiudizio rispetto al valore della persona associato al corpo.
- Importanza data al cibo, al peso e alle forme corporee.
- Distorsione dell'immagine del corpo (anche a fronte di un'importante modifica del peso, continuare a vedersi diversi da come si è in realtà).
- Eccessivo impegno e tempo dedicato all'attività fisica.
- La persona è sempre attiva e tollera con difficoltà i tempi vuoti.
- La persona si lamenta del freddo e si veste in maniera più pesante del necessario.
- La persona si veste in modo molto più leggero del necessario per aumentare il dispendio energetico.
- Eccessivo tempo trascorso online su immagini di cibo, siti di ricette, esercizi fisici mirati alla perdita di peso, ricerca di indicazioni su calorie e informazioni nutrizionali.
- Eccessivo tempo trascorso online su foto di corpi o modelli estetici legati alla magrezza e alla perfezione.
- Pubblicazione di foto sui social per documentare cambiamenti corporei.
- Pubblicazione di foto dei pasti preparati o consumati, anche in forma di diario alimentare illustrato, per documentare il proprio controllo sul cibo.
- Confronto ossessivo della propria immagine con le foto di coetanei o altre persone ritenute dei modelli estetici.
- Iscrizione a chat, blog o siti in cui si parla del controllo del cibo e del peso.