



NON MISURARE LA VITA IN CENTIMETRI!

**Informazioni sui Disturbi del Comportamento Alimentare
in collaborazione con l'ASL di Vercelli**

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) o disturbi dell'alimentazione sono gravi forme di disagio psichico che comportano una alterazione delle abitudini alimentari unite a una eccessiva preoccupazione per il peso e le forme del corpo.

Soffrire di DCA sconvolge la vita della persona e ne limita le capacità relazionali, sociali, occupazionali.

Per chi ne soffre tutto ruota attorno al cibo, alle sue caratteristiche e quantità, alla paura di ingrassare o di non sviluppare una muscolatura ritenuta adeguata.

Attività prima considerate uno svago, diventano motivo di ansia: andare al ristorante o in pizzeria diventa pericoloso perché impedisce di controllare la provenienza e la quantità del cibo, di verificarne la preparazione.

Spesso compaiono problemi di concentrazione in quanto la mente è perennemente occupata dal pensiero del cibo, del corpo.

Non è semplice identificare una causa scatenante del DCA. Una persona colpita da un evento drammatico e improvviso è psicologicamente più vulnerabile, come un lutto, un episodio di bullismo, un fallimento scolastico, un cambio di scuola può favorire l'insorgenza di DCA in persone particolarmente sensibili.

Ha una certa influenza anche la presenza di familiari che hanno sofferto o soffrono di DCA.

È spesso difficile individuare precocemente il DCA. L'iniziale perdita di peso dà una sensazione di benessere, aumenta l'autostima; la ricerca di cibo sano è il risultato di una presa di coscienza ecologica; la comparsa di bicipiti scolpiti una giusta cura del proprio corpo. Questa prima fase di autocompiacimento può far scattare nella persona la convinzione di fare la cosa giusta e spingerla a continuare sulla stessa strada fino a conseguenze estreme.

Solo una piccola percentuale di malati di DCA chiede aiuto. Spesso la persona non è cosciente di avere una malattia, oppure sviluppa un forte senso di vergogna per quello che molti considerano una semplice fissazione superabile con un po' di forza di volontà.

Non tutti comprendono che il DCA è una malattia che colpisce la mente e comporta una forte sofferenza psichica che solo uno specialista in psicologia o psichiatria può individuare e curare.

Le donne sono più colpite da questi disturbi, più sensibili ai modelli promossi dai mass-media, ma sta aumentando il numero di uomini che a loro volta sono succubi di immagini di corpi maschili con muscoli scolpiti.

Il DCA impegna quotidianamente a tal punto la mente di chi ne soffre da illuderla di essere immune da qualsiasi problema medico, lavorativo, sociale. Non avendo elaborato il DCA come qualcosa di nocivo, la persona non chiede aiuto e rifiuta l'approccio terapeutico.

Per questo chi ne soffre deve avere la volontà di intraprendere il **percorso di guarigione**.

I cinque passi per intraprendere il cambiamento sono:

- riconoscere di avere un disagio;
- capire che causa sofferenza;
- avere la convinzione di poter cambiare;
- non aver paura di mettersi in gioco;
- avere la forza e il coraggio di chiedere aiuto.

Quali sono in campanelli d'allarme che possono segnalare l'insorgenza del DCA:

- consumo di porzioni di cibo sempre più ridotte;
- masticazione lenta e cibo sminuzzato in pezzi piccolissimi
- alimentazione selettiva ed eliminazione o incremento di particolari categorie di cibi;
- uso del bagno subito dopo il pasto;
- tendenza a digiunare ai pasti, in particolare nei week end;
- verifica ossessiva delle etichette alimentari;
- controllo del quantitativo di calorie e zuccheri e della provenienza del cibo;
- uso prolungato di integratori;
- aumento di attività fisica;
- ossessione per l'aspetto fisico;
- sensi di colpa a fine pasto;
- controllo del peso più volte al giorno;
- perdita di controllo durante i pasti;
- pratica di esercizi estremi per molte ore al giorno;
- allenamenti anche in caso di infortuni muscolari;
- anteporre l'allenamento sportivo alla vita familiare, sociale, lavorativa;
- rifiuto di mangiare fuori casa e cibo preparato da altri.

Cosa fare se un familiare soffre di DCA:

Rivolgersi al medico di famiglia o al pediatra che potrà riconoscere le forme di disagio collegate a un possibile DCA, indicando se lo ritiene necessario il percorso da seguire presso l'ambulatorio attivo nei locali dell'ASL di Vercelli.

Qui la persona avrà un primo colloquio con uno psicologo e a seguire con un medico specialista in Dietologia e poi, a seconda dell'età, con uno psichiatra o uno psichiatra infantile.

La valutazione iniziale è molto importante, consente agli specialisti di instaurare un rapporto di fiducia con il paziente che si sentirà capito e seguito.

Verranno chieste informazioni su come è variato il peso, sulle abitudini alimentari, sull'atteggiamento tenuto di fronte al cibo. Sono importanti anche le valutazioni sulla situazione familiare, scolastica, lavorativa e sulle relazioni interpersonali.

Il coinvolgimento della famiglia è importante fin dall'inizio del percorso, serve a completare la diagnosi, a cogliere il punto di vista dei familiari, a far partecipare i genitori alla terapia, fornendo anche punti di riferimento importanti nel caso in cui insorgano problemi con il paziente, come rifiuto o abbandono della terapia.

Quali sono i comportamenti da tenere o evitare in famiglia:

Colpevolizzarsi o puntare il dito contro la famiglia non è di aiuto, causa dissapori, mantiene o cronicizza il DCA.

Evitare le frasi fatte – Sono sicuro che se ti impegni ce la farai - che non solo aumentano l'attrito ma risultano pericolose perché l'insuccesso farà scendere la fiducia che la persona ha in se stessa, nei familiari o negli amici.

E' importante che la famiglia faccia sentire alla persona con DCA di essere presente e disponibile ad affiancarla durante la terapia partecipando alle sedute se richiesto.

Parola d'ordine: PAZIENZA.

Può essere un percorso lungo quello che dovrà essere fatto assieme al malato, mai fargli venire meno il sostegno, l'amore, la comprensione.

La guarigione non è un percorso lineare, ci possono essere ricadute, dei giorni no, come in tutte le malattie, ma guarire è possibile.

Le tappe fondamentali del trattamento:

- diagnosticare e trattare le complicanze mediche;
- aumentare la motivazione e la collaborazione al trattamento;
- nell'anoressia aumentare il peso corporeo,
- ristabilire un'alimentazione adeguata;
- affrontare da un punto di vista medico gli aspetti sintomatici (dieta, digiuno, vomito, abuso di lassativi, diuretici, iperattività);
- correggere i pensieri e gli atteggiamenti patologici riguardo al cibo e al peso;
- curare eventuali disturbi psichiatrici associati al disturbo dell'alimentazione;
- creare collaborazione e fornire sostegno e informazioni ai familiari;
- aumentare il livello di autostima;
- prevenire le ricadute

Dove avviene il trattamento:

Il trattamento inizia presso l'ambulatorio DCA dell'ASL con la prenotazione di una visita psicologica a cui seguiranno le visite degli altri specialisti (Medico nutrizionista, psichiatra e neuropsichiatra inf.) Verrà valutata la possibilità di intensificare le cure attraverso ricovero in strutture ospedaliere specializzate in DCA. Salvo specifiche indicazioni, il trattamento inizia in modo poco intensivo, ossia tramite l'ambulatorio ASL, in quanto il trattamento più efficace e accettato è quello che meno interferisce con la vita della persona.

In quali casi è necessario un ricovero ospedaliero:

- grave e rapida perdita di peso;
- presenza di complicanze mediche;
- crisi bulimiche sempre più frequenti;
- uso improprio di farmaci (lassativi, diuretici, anabolizzanti steroidi, ..);
- elevata conflittualità all'interno della famiglia;
- scarso sostegno o presenza dei familiari nel percorso terapeutico,
- mancata risposta al trattamento ambulatoriale;
- lunga durata della malattia;
- fallimento di trattamenti precedenti;
- frequenza o scomparsa delle mestruazioni.

Il percorso presso l'ASL di Vercelli:

Ci sono due modalità di accesso:

- tramite medico di base o pediatra con richiesta di visita per DCA;
- tramite pronto soccorso nel caso di urgenze mediche che si occuperà di inviare richiesta di collaborazione all'ambulatorio DCA.

A seconda delle gravità del caso, il paziente potrà essere seguito ambulatoriamente, in day hospital o, nei casi più gravi con ricovero.

Per accedere all'ambulatorio telefonare nei giorni e orari sotto indicati:

Sede di Vercelli: 0161 593676

LUNEDI' 9.00/11.00 GIOVEDI' 14.00/16.00

Sede di Borgosesia: 0163 426229 – 426207

MARTEDI' 14.00/16.00



Segnala al
**NODO PROVINCIALE CONTRO
LE DISCRIMINAZIONI DI
VERCELLI**

l'episodio che hai subito o al
quale hai assistito: troverai
ascolto, informazioni e sostegno

IL NODO RICEVE in giorni e orari da concordare

con i/le referenti ai seguenti recapiti:

mail: antidiscriminazioni@provincia.vercelli.it

Provincia di Vercelli | via San Cristoforo 3, Vercelli

www.provincia.vercelli.it

www.piemontecontrolediscriminazioni.it

www.regione.piemonte.it/web/temi/diritto-politiche-sociali/diritto/antidiscriminazioni

