

Binge Eating



Binge Eating significa “Abbuffata di cibo” e si realizza in un tempo inimmaginabilmente breve; porta con sé la perdita di controllo su cosa, ma soprattutto quanto, si sta mangiando; a seguire pentimento, disgusto e vergogna.

Una brutta bestia l’abbuffata. Spesso solitaria. La mente immersa nella voluttà del cibo, affinché sparisca lo stato emotivo, sovente spiacevole, che si sta vivendo. Il sollievo però svanisce velocemente e si è pronti a ripartire, purtroppo, per una nuova e “piacevole” abbuffata.

La diagnosi è presto fatta: il disturbo da alimentazione incontrollata (BED – Binge Eating Disorder) è riconoscibile quando l’abbuffata avviene, mediamente, una volta a settimana per almeno tre mesi.

È un’escalation che fa inesorabilmente aumentare di peso.

I sintomi sono bassa autostima, crollo dell’umore e immagine negativa del proprio corpo.

A volte il malessere psicologico che viene a crearsi e il sopraggiungere delle problematiche di salute possono far sì che si abbia una pessima qualità della vita.

La depressione, la rabbia, la frustrazione, l’ansia, e quindi le emozioni, sono componenti alleate dell’abbuffata, sì, perché ci si abbuffa di solito quando si è tristi, ma anche quando si è felici. L’irrequietudine può essere prepotente, insopportabile, e soltanto una bella mangiata può placarla, questo è l’ordine in cui viaggiano i pensieri e i comportamenti di chi ha il disturbo da alimentazione incontrollata e spera di poter lenire, in più, ricominciando ad abbuffarsi, persino il turbamento interiore, provocato dal senso di colpa, che interviene dopo aver mangiato compulsivamente fino a sentire l’addome tirato e lo stomaco strapieno. Ed è così che si viene, inoltre, travolti dalla consueta sensazione di inadeguatezza per non essere riusciti/ e a bloccare il bisogno di riempirsi di cibo, poiché poco importa se si ha o non si ha fame, l’essenziale è acquietare lo stato

d'animo percepito.

A differenza della bulimia, il Being Eating non presenta meccanismi di compensazione (vomito indotto, lassativi e/o diuretici, digiuno forzato, farmaci, eccetera).

Il disturbo è senz'altro di origine psicologica, può derivare da traumi infantili o particolari motivi individuali e ambientali.

Per uscirne non basta uno schiocco delle dita, ma un attento lavoro fatto con chi ha la conoscenza e la competenza per accompagnare la persona nel percorso che la condurrà a smettere di seguire l'impulso di abbuffarsi e che la imprigiona, senza via di scampo, nel vortice delle abbuffate seriali.

Si avrà pertanto la possibilità di acquisire strategie appropriate, oltre a una rieducazione alimentare, per la regolazione emotiva.

È importante sottolineare che le persone con disturbo da alimentazione incontrollata hanno un'avversione per le diete e quando riescono con difficoltà a portarne a termine una, quasi sempre avranno delle ricadute. Perciò, è bene affidarsi a un team di specialisti: psicologi, psichiatri, endocrinologi, dietisti ed educatori al movimento.

Avere a cuore la salute dovrebbe essere in ogni momento, per chiunque, una priorità.

Il disturbo da alimentazione incontrollata è in forte aumento e non va sottovalutato, visto che si rischia l'obesità, il diabete, le malattie cardiovascolari e i tumori maligni.

Milioni di persone nel mondo hanno a che fare con i disturbi alimentari.

I/le bambini/e, gli/le adolescenti e le persone adulte sono sempre più sofferenti; oltre a ciò, chi ne soffre ha, in alcuni casi, tentato il suicidio.

C'è bisogno di un'informazione più attiva, perché il Binge Eating Disorder compromette fortemente la vita delle persone.

A cura di Maria Grazia Grilli

Notizie dalla "National Library of Medicine" e "Gruppo San Donato"

Foto dal web