

Informazioni sulla Bulimia Nervosa

Principali comportamenti rilevabili nelle persone affette da anoressia nervosa

- episodi di eccessiva alimentazione (col rapido consumo di grandi quantità di alimenti in brevi periodi di tempo)
- la sensazione di non essere in grado di controllare il proprio comportamento alimentare
- il ricorso al vomito volontario
- l'assunzione di lassativi e diuretici
- mettersi a dieta, fare digiuni o ricorrere ad intensi esercizi fisici per ridurre il peso
- mostra una persistente preoccupazione con l'aspetto del proprio corpo e del proprio peso.

Comportamenti associati con la bulimia

- una costante preoccupazione per il cibo ed il peso
- severo auto-critica
- il collegare il proprio valore come persona al livello del proprio peso corporeo
- frequenti visite al gabinetto dopo i pasti
- restrizioni alimentari durante i pasti in pubblico
- impulsività (con gli alcolici, le spese, nel raggiungere le decisioni e nelle relazioni con gli altri)

Conseguenze fisiche della bulimia

- sbilancio elettrolitico che può causare disfunzioni cardiache e dei reni, provocato dal vomito e dai lassativi.
- difficoltà a concentrarsi sulle normali attività e rapidi cambiamenti di umore causati dallo sbilancio chimico.
- ghiandole gonfie, gonfiore delle guance e la rottura di vasi capillari sanguigni negli occhi.
- inspiegabile insorgere della carie dentaria e delle malattie delle gengive
- l'insorgere di mal di gola
- la comparsa di segni e di abrasioni sul dorso della mano e sulle nocchie
- dolori al petto, crampi muscolari e sensi di spossatezza.

La bulimia nervosa comincia di solito nella tarda adolescenza o nei giovani adulti. Il 90-95% delle persone con la bulimia sono donne. Vi è però la possibilità che molti uomini soffrano di bulimia ma non ricorrano ai trattamenti. Gli uomini e le donne coinvolti negli sport, nella danza, nella moda ed in altre attività che mettono l'enfasi sulla magrezza, sono maggiormente a rischio di sviluppare la bulimia.

La bulimia e' piu' comunemente associata ad un rapido ed eccessivo consumo di cibo e non e' necessariamente accompagnata dal ricorso al vomito indotto, ed all'eccessivo uso di lassativi, diuretici ed ai clisteri. Le persone affette da bulimia possono ricorrere al digiuno ed agli esercizi fisici per perdere peso, ma sono spesso di peso normale e possono perfino ingrassare. Il ciclo continuo di abbuffate e di purghe rallenta il metabolismo dell'organismo. Durante le abbuffate il corpo assorbe grassi e calorie aumentando la probabilita' di aumentare di peso. Questi cicli compaiono piu' spesso nei momenti di transizione della dipendenza personale dei giovani (all'inizio delle scuole superiori, all'inizio degli studi universitari o durante lunghe assenze da casa) quando lo stress e' piu' intenso e possono non esserci altre vie di uscita ai conflitti emotivi ed alle tensioni. Un alto tasso di comportamento bulimico e' stato osservato fra le giovani che frequentano l'universita' (il 17 per cento e piu' delle giovani universitarie). Le complicazioni che possono portare alla morte sono meno comuni nelle donne bulimiche ma se la condizione non viene trattata, la bulimia puo' diventare un disordine progressivo che puo' durare tutta la vita, durante la quale le attivita' ed i pensieri delle sofferenti sono costantemente diretti all'alimentazione.

Il trattamento della bulimia e' simile a quello dell'anoressia nervosa e dovrebbe essere basato sulle specifiche necessita' della persona afflitta. Il trattamento puo' essere fatto sia durante la degenza in ospedale che nel quadro di programmi ospedalieri diurni ed in programmi di psicoterapia individuale o di gruppo. Alcuni medicinali, come il Prozac hanno dimostrato di favorire una riduzione delle abbuffate e di ridurre gli episodi di depressione associati con la bulimia. Il terapeuta puo' utilizzare diversi approcci, che vanno dalla terapia del comportamento e cognitiva, alla terapia familiare, alla psicodinamica ed alla terapia legata all'espressione artistica. Il Sheena's Place funziona quale risorsa comunitaria per le persone afflitte da anoressia nervosa, affinche' possano accedere ai supporti di cui hanno bisogno nel corso del loro recupero.



Caratteristiche della Bulimia Nervosa

- L'immagine fisica che abbiamo del nostro corpo (quella che in inglese e' definita coi termini "body image") e' l'immagine che proiettiamo nella nostra mente quando pensiamo al nostro corpo ed alla nostra apparenza agli occhi degli altri.
- Questa immagine fisica e' influenzata dai modelli fissati dalla societa' e dalla cultura che ci circonda. L'immagine fisica di noi stessi e' anche influenzata dalla nostra famiglia e dalle nostre esperienze individuali.
- L'amor proprio e l'orgoglio che abbiamo di noi stessi e della nostra persona fisica influisce sul modo con il quale valutiamo le nostre capacita' fisiche, la nostra abilita' professionale, la nostra capacita' di avere relazioni con gli altri, il nostro ruolo nella famiglia e la nostra immagine fisica.
- Un basso livello di amor proprio puo' essere generato dalla nostra convinzione di non avere il fisico ideale, secondo il modello fissato dalla societa'. Cio' puo' portarci ad avere un'errata visione delle nostre misure corporali, ed errate convinzioni circa le forme ideali, portandoci a formarci sentimenti negativi circa il nostro corpo fisico.
- Una negativa immagine di noi stessi puo' esserci stata causata da maltrattamenti (fisici o sessuali), dalle canzonature da parte di amici e parenti, da traumi sociali quali il cambiamento della scuola o della citta' in cui abitiamo e da ogni variazione fisica dovuta all'insorgere della puberta' o da problemi sanitari. da operazioni chirurgiche o da incidenti sportivi.
- Una cattiva immagine di noi stessi ed una insoddisfazione circa il nostro corpo puo' portarci a sviluppare un disordine dietetico.

- Le persone affette da anoressia nervosa o da bulimia nervosa spesso immaginano se stesse piu' grasse di quel che sono, causando una negativa immagine di se stesse che provoca una accentuazione dei disordini dietetici.
- Un aumento dei disordini dietetici e' spesso associato con la depressione, una diminuzione dell'amor proprio, un aumento dell'ansietà, la convinzione di non essere attraenti ed una persistente preoccupazione per il proprio peso.
- Le persone che hanno una negativa immagine fisica di se stesse, spesso:
 - lamentano una insoddisfazione per il proprio aspetto fisico
 - hanno la convinzione che il loro aspetto fisico sia scrutinato e giudicato dagli altri
 - danno una eccessiva importanza (nel valutare se stesse) all'apparenza fisica
 - hanno una stressante preoccupazione per gli aspetti del proprio corpo
 - hanno sentimenti di vergogna e di imbarazzo
- Le persone con un'immagine negativa del proprio aspetto fisico:
 - spesso controllano il proprio corpo (controllano il peso e le misure, provano abiti diversi)
 - cercano di nascondere la propria taglia sottile con abiti larghi e non aderenti
 - evitano situazioni sociali che fanno scattare la molla dell'auto-valutazione fisica
 - evitano di esporre il proprio corpo, rifiutano di indossare costumi da bagno o pantaloncini.
- Le persone che hanno una positiva immagine fisica di se stesse, spesso:
 - sono sicure di se', hanno energia, vitalità e tendono a dare una positiva valutazione di se stesse
 - hanno la convinzione di essere attraenti e belle
 - hanno fiducia nel proprio corpo e tendono a rispettarlo
 - si sentono libere di esprimersi con il proprio corpo e non danno importanza al proprio peso.

Una terapia destinata a migliorare l'immagine che la persona ha di se stessa, puo' facilitare cambiamenti nelle abitudini alimentari e puo' aiutare alcune persone a superare i sintomi dei disturbi dell'alimentazione. Questo tipo di terapia dovrebbe essere enfatizzata nel trattamento dell'anoressia nervosa e della bulimia nervosa per favorire una completa guarigione da questi disturbi. La terapia puo' essere fatta sia individualmente che in gruppi e puo' comprendere: interventi sulla cognizione del comportamento, psicoterapia, gruppi psico-educativi, terapia del movimento e terapie che puntano sulle arti espressive, immagini guidate, il diario ed istruzioni per elevare la coscienza politica della persona, la sua capacita' di valutare gli effetti dei media sugli individui e l'organizzazione di gruppo di supporto.