

Obesità e DCA: la nascita di un nuovo servizio

Il Servizio disturbi del comportamento alimentare ha come obiettivo principale quello di seguire la persona strutturando ad hoc un percorso terapeutico globale, che la segua dalla diagnosi del disturbo fino alla sua guarigione, mettendole a disposizione tutti gli strumenti e le professionalità necessari. Il suo carattere innovativo dipende da due fattori fondamentali: l'interdisciplinarietà, che tiene conto del fatto che i DCA hanno un'origine multifattoriale (alimentazione non corretta, vita sedentaria, componenti emotive e psichiche), e l'impiego di un team di Medici Professionisti, che allontanano il servizio da un discorso dietistico "classico".

Il Servizio prevede lo sviluppo di un pacchetto personalizzabile a seconda delle esigenze, che coinvolge un Medico Endocrinologo, un Medico Dietista e un Medico Psichiatra Psicoterapeuta specialista in Disturbi Alimentari.

Si prevede una prima valutazione con Visita Medica Specialistica, che può variare a seconda delle esigenze del paziente, e la scelta tra un percorso individuale e "unico" per il paziente, oppure incontri settimanali per terapia di gruppo, che in alcuni casi possono essere un modo più stimolante, e anche più piacevole, di affrontare queste problematiche. Un occhio di riguardo, inoltre, viene dedicato alle donne in gravidanza: l'obesità in questi casi può diventare un grave problema che influisce sia sulla salute della madre, sia su quella del feto, durante la gravidanza e anche dopo la nascita.



RETE PAS PUBBLICHE ASSISTENZE SANITA'
CENTRI MEDICI DEL NO PROFIT

NUMERO UNICO DI PRENOTAZIONE 055/71.11.11
www.retepas.com



PUBBLICA ASSISTENZA HUMANITAS SCANDICCI
POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO
VIA BESSI, 2 SCANDICCI

055/7363306
www.humanitas-scandicci.it

CRISTIANO PANCONI - NTE

Servizio Disturbi del Comportamento Alimentare



Obesità e disturbi alimentari: cosa sono?

Con il termine Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) si fa riferimento a patologie caratterizzate da comportamenti relativi ad un alterato rapporto con il cibo, con il peso e con la forma del proprio corpo. Questo può compromettere in modo significativo il benessere fisico, psichico e sociale della persona.

Caratteristiche dei Disturbi del Comportamento Alimentare

- paura di ingrassare
- continui tentativi di seguire diete dimagranti
- pensiero costantemente rivolto al cibo ed alle calorie contenute
- livelli di autostima fortemente influenzati dalla forma e dal peso corporeo
- isolamento sociale
- negazione del problema
- possibile comparsa di ansia, depressione, apatia, sbalzi di umore, eccessiva irritabilità

Cos'è l'Obesità?

L'obesità è una malattia molto frequente che riguarda ormai oltre il 30% della popolazione italiana. È caratterizzata da un eccesso di peso di almeno il 20% in più rispetto al peso ragionevole, ed è causa di gravi patologie quali: ipertensione, ipercolesterolemia e diabete, condizioni che amplificano il pericolo di malattie cardiovascolari e ictus. Per mantenere il peso a livello ragionevole è necessario sia avere un'alimentazione sana ed equilibrata (riducendo i grassi, il consumo di alcol e, più in generale, l'apporto di calorie) sia svolgere regolarmente attività fisica. La salute e l'efficienza dell'uomo dipendono in gran parte dall'alimentazione, che contribuisce a costruire, rigenerare, mantenere il corpo e a fornire l'energia indispensabile al buon fun-

zionamento dell'organismo. La perdita di peso porta alla riduzione della pressione, della glicemia e del colesterolo LDL, all'aumento del colesterolo HDL, e quindi ad una diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari. Inoltre, perdendo peso ci si sente meglio e si ha un aspetto migliore. A livello psicologico, l'obesità può stravolgere completamente la vita di una persona: si viene spesso isolati e sottoposti ad una vera e propria stigmatizzazione sociale, che rende difficile qualsiasi rapporto e socialità.

Come riconoscerla?

Come prima analisi si utilizzano due indicatori che tengono conto del peso, dell'altezza e della quantità di grasso presente nel corpo: l'Indice di Massa Corporea (Body Mass Index, BMI) e la circonferenza della vita e dei fianchi. Il BMI si ottiene dividendo il peso (Kg) per il quadrato dell'altezza (m²):

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altezza} \times \text{Altezza (m}^2\text{)}}$$

In base al risultato ottenuto, una persona si definisce:

- sottopeso, se il suo BMI è minore di 18,5 Kg/m²
- normopeso, se il suo BMI è compreso tra 18,5 Kg/m² e 24,9 Kg/m²
- sovrappeso, se il suo BMI è compreso tra 25 Kg/m² e 29,9 Kg/m²
- obeso, se il suo BMI è uguale o superiore a 30 Kg/m²

La circonferenza vita deve essere misurata appena sopra l'ombelico. Viene considerata "desiderabile" se è inferiore a 94 cm negli uomini e 80 nelle donne.



Alimentazione Incontrollata

Il disturbo di Alimentazione Incontrollata, spesso alla base di un problema di obesità, presenta molte caratteristiche simili alla bulimia, quali:

- episodi di abbuffate
- assunzione in breve tempo di grandi quantità di cibo, senza rispettare il proprio senso di sazietà
- mangiare in solitudine
- provare sentimenti di vergogna, depressione e senso di colpa dopo l'abbuffata

A differenza della bulimia, non sono presenti atteggiamenti di compenso, quali vomito indotto, uso di diuretici e lassativi.

Bulimia e Anoressia Nervosa: parliamone

La Bulimia Nervosa si riconosce per la presenza di:

- episodi di abbuffate (assunzione in breve tempo di grandi quantità di cibo con sensazione di perdita di controllo, seguita da forti sensi di colpa)
- ricorrenti comportamenti di compenso (vomito autoindotto, attività fisica eccessiva, abuso di lassativi e diuretici)
- peso corporeo variabile (in genere è presente sovrappeso o obesità, ma può anche essere normale)

L'Anoressia Nervosa si riconosce per la presenza di:

- rifiuto di mantenere il peso corporeo ai livelli minimo di almeno l'85% del peso previsto in base alle proprie caratteristiche costituzionali
- intensa paura di aumentare il peso, anche a costo di danni fisiologici evidenti. Nei casi più gravi si manifesta una tendenza al vomito autoindotto, anche dopo aver mangiato quantità ridotte di cibo.
- Amenorrea (scomparsa del ciclo mestruale da almeno tre mesi)