

Come si riconoscono i disturbi del comportamento alimentare?

I disturbi del comportamento alimentare (DCA) sono problematiche di forte rilevanza sanitaria che, negli ultimi anni, si manifestano sempre più precocemente.

Un [articolo della Fondazione Veronesi](#), nel caso dell'anoressia, precisa che – sempre più spesso – i primi sintomi si rivelano intorno agli 11-13 anni, una fascia d'età che in passato era toccata solo marginalmente dal problema.

Si tratta sicuramente di un campanello di allarme che ci spinge a porre maggiore attenzione ad alcuni **sintomi** collegati a tale patologia, in modo da intercettarli nei tempi giusti e intraprendere una serie di interventi.

Ma quali sono i segnali a cui porre attenzione e che potrebbero configurare l'inizio di un disturbo del comportamento alimentare? Proviamo a chiarire quelli principali.

DCA: i segnali d'allarme da non trascurare

Un quadro di disturbo del comportamento alimentare si basa su diversi fattori, alcuni dei quali devono essere noti ai familiari del soggetto in modo da poterlo aiutare. Tra questi rientra, ad esempio, la **tendenza a calcolare in maniera quasi ossessiva le calorie degli alimenti**, controllando anche la loro composizione nutrizionale. Da non trascurare anche il pensiero al cibo che assuma il carattere del **rimuginio continuo**. Altri sintomi che suggeriscono di rivolgersi a uno specialista sono:

- l'eliminazione indiscriminata di carboidrati e grassi dalla dieta;
- la tendenza a saltare i pasti;
- il giudizio eccessivamente severo sul proprio aspetto fisico.

Molto spesso, oltre al comportamento del soggetto, è proprio il fisico a segnalare una possibile malattia producendo alcuni sintomi collegati in maniera specifica al disturbo. È il caso dell'**amenorrea**, tra i segnali più evidenti che il corpo manda in caso di anoressia, oppure l'insorgenza di quadri di **fragilità ossea o a carico delle unghie**.

Per quanto riguarda, invece, il **disturbo da alimentazione incontrollata**, condizione che vede il paziente abbuffarsi senza attuare condotte compensatorie, individuare i sintomi può essere più complesso.

Anche in questo caso, però, esistono dei segnali che devono far pensare. Tra questi c'è la tendenza, più accentuata rispetto a chi è obeso o sovrappeso, a preoccuparsi del proprio peso corporeo arrivando a sperimentare quadri di depressione.

Individuare le cause del disturbo da alimentazione incontrollata può essere insidioso.

Come si trattano i DCA?

Chiariti i **sintomi dei DCA**, è importante fare il punto della situazione anche sul trattamento, che è tutt'altro che semplice ma richiede un approccio multidisciplinare.

Si parte dal **focus sull'aspetto psicologico** che prevede di contattare uno psicoterapeuta. Tra i vari orientamenti, quello **cognitivo-comportamentale si è mostrato particolarmente efficace** nel percorso di trattamento dei disturbi alimentari.

Per individuare il terapeuta più idoneo, si può innanzitutto fare un sondaggio tra le persone conosciute. Se non si individua qualche nome, si può ricorrere al suggerimento del medico di famiglia oppure dare un'occhiata online ai professionisti attivi nella zona in cui si vive. Sempre in rete, è possibile accedere al sito dell'Ordine degli Psicologi della provincia. Qui, previo inserimento del numero di iscrizione, è possibile scoprire se il professionista sia effettivamente iscritto e qual è stato il suo percorso di specializzazione.

Un'altra strada da considerare è quella della **terapia sistemico-familiare**. L'eziologia dei disturbi del comportamento alimentare è complessa e può annoverare pure fattori ambientali. Pensiamo ai casi in cui, a livello familiare, sussistano situazioni di forte pressione per quanto riguarda il raggiungimento di un determinato ideale estetico.

Si può approfittare del web anche per [prenotare una visita da un nutrizionista](#) tramite appositi siti come Elty, che mettono a confronto proposte e prezzi di tantissimi professionisti nelle immediate vicinanze.

Anche in questo caso, informarsi prima in merito al percorso del professionista fa la differenza. Esistono, infatti, nutrizionisti che hanno scelto di specializzarsi, attraverso master verticali, nel trattamento dei disturbi del comportamento alimentare.

La consulenza di questi specialisti può concretizzarsi in diversi modi, dai **percorsi di educazione alimentare** fino alla pianificazione dei pasti e all'avviamento, man mano che il tempo che passa, a una "lettura" consapevole e centrata dei segnali di sazietà e di fame che il corpo manda nel corso della giornata.

Data di creazione

13/01/2025

Autore

redazione