

L'anoressia rovina il cervello

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 22 anni, sono alta 1,70 e peso 45 chili. Io mi piaccio così. Prima, quando ne pesavo 55, mi sentivo grassa. Con una dieta e molto sport ho raggiunto il peso desiderato. All'università vado benissimo. Da un anno tuttavia ho un blocco mestruale: per me è una seccatura in meno. Il mio medico di famiglia, l'ultima volta che mi ha visto, mi ha invece spaventata dicendomi che la mancanza di mestruazioni è molto dannosa per l'organismo e che sono stati dimostrati danni gravi anche al cervello. "Pensaci, mi ha detto, una ragazza intelligente come te non può farsi del male a questo modo". E' terrorismo, per farmi riprendere peso, o c'è del vero?

Annalisa C. (Milano)

No, non è "terrorismo". Anzi, cara Annalisa, il suo medico dimostra di essere molto aggiornato. E giustamente, perchè i disturbi del comportamento alimentare hanno raggiunto dimensioni epidemiche. Il 30 per cento delle donne è a dieta autogestita, il 20 per cento circa ha un disturbo alimentare subclinico (ossia non clamoroso ma già in grado di dare ripercussioni importanti sulla salute), l'1,7-2 per cento soffre di bulimia e l'1 per cento, come lei, soffre di anoressia.

Nello specifico, il blocco mestruale persistente ("amenorrea") causato da diete drastiche e sbilanciate, e/o da eccessivo movimento fisico, può essere molto dannoso per l'organismo. Il silenzio mestruale ci dice infatti che è bloccata la produzione di estrogeni, androgeni e progesterone da parte dell'ovaio. Questi ormoni sono una linfa che nutre tutto il corpo femminile. In ogni cellula, in ogni tessuto, questi ormoni si legano a propri recettori, come una chiave nella serratura, e attivano così tutti i processi cellulari legati alla salute.

Quando il blocco mestruale diventa preoccupante per la salute?

Se superiore a 6 mesi, l'amenorrea provoca un'accelerata perdita di tessuto osseo, causando "osteopenia", fino a una franca osteoporosi, se non viene ripristinato l'equilibrio ormonale. Ha importanti ripercussioni sul ciclo e la fertilità, con irregolarità mestruali e perdita dell'ovulazione fino al blocco completo del ciclo, come è successo a lei. Colpisce anche il cervello, con riduzione sia della sostanza bianca (costituita dalle fibre che connettono tra loro miliardi di cellule nervose e quindi anche le diverse regioni cerebrali) sia della sostanza grigia (costituita dalle cellule nervose). Il ripristino del peso corretto consente di rigenerare la sostanza bianca, mentre il danno causato ai neuroni non sembra più recuperabile. Ecco perché mantenere un normale peso corporeo è essenziale anche per il cervello: il suo medico ha ragione a farla riflettere su questo punto, visto che lei è una ragazza brillante che conosce il valore di una testa che pensa al meglio.

Perché gli estrogeni sono importanti per la salute del cervello?

Gli estrogeni, e gli androgeni, stimolano la cosiddetta "neuroplasticità", ossia la capacità delle cellule nervose di riparare i danni causati da sostanze ossidanti, da carenza di sonno, da

alimentazione inappropriata, da sostanze tossiche come alcool o droghe, oltre che dall'età e quindi dall'invecchiamento, danni che possono arrivare a distruggere le cellule nervose stesse. Aiutano inoltre le cellule nervose a formare le "spine dendritiche", ossia i collegamenti che ogni cellula nervosa forma dinamicamente nell'arco della vita per connettersi ad altre cellule. Il nostro cervello è tanto più vivo quante più connessioni si creano: e queste sono stimulate dall'attività mentale, da una sana alimentazione, dall'esercizio fisico completo come il ballo, ma anche dagli estrogeni.

Come affrontare l'anoressia?

L'ossessione per la magrezza, e la rapida perdita di peso a causa della dieta e dell'eccessivo movimento fisico, vanno curate tempestivamente, anche se all'inizio la giovane donna nega di avere qualsiasi problema e anzi, come lei, dichiara di stare benissimo. Una psicoterapia con un/una terapeuta esperta di disturbi del comportamento alimentare va integrata con un miglioramento qualitativo e quantitativo dell'alimentazione. Un aiuto farmacologico può essere prezioso per attenuare l'ossessività. Come ginecologa prescrivo inoltre estrogeni "bioidentici", ossia uguali a quelli prodotti dall'ovaio, e progesterone naturale, perché sono indispensabili per restituire al corpo l'equilibrio ormonale perduto, così da evitare sia i danni al cervello, sia la perdita di osso. Soprattutto, è importante far capire alle giovani donne che anche il cervello va nutrito con amore, perché la nostra capacità di pensare, e di assaporare la vita, dipende dall'armonia tra corpo e psiche.

Approfondimento - Che cos'è l'anoressia?

L'anoressia è un disturbo del comportamento alimentare, che spesso inizia nell'adolescenza. E' una malattia seria, caratterizzata da dieta ossessiva, spesso accompagnata da esercizio fisico compulsivo. A volte può essere associata ad abuso di lassativi e/o al vomito autoprovocato. Comporta una progressiva e grave perdita di peso. Le donne (ma anche gli uomini) che ne sono colpiti hanno un'immagine di sé alterata, un desiderio inarrestabile di perdere ancora più peso e un vero e proprio terrore del grasso.

Le cause dell'anoressia sono molteplici: una vulnerabilità su base genetica per depressione e obesità può essere accentuata da una personalità perfezionista e ossessiva, e da un'ansia di fondo. L'attenzione all'immagine può essere esasperata da un'eccessiva adesione ai modelli culturali occidentali che fanno della magrezza un valore assoluto. La persistente carenza di fattori nutritivi essenziali potenzia i problemi psicologici che contribuiscono all'anoressia e si può ripercuotere anche sul funzionamento cerebrale, con depressione e, alla lunga, alterazione delle capacità cognitive.