Disturbi del comportamento alimentare: tutto quanto è bene sapere

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho letto con molto interesse la sua recente risposta a quella zia che si chiedeva se la nipote non fosse anoressica. Anch'io in famiglia ho un caso simile: la moglie di mio fratello, 24 anni, mangia praticamente solo insalata e mozzarella! E' vero che un'alimentazione squilibrata fa comunque male? Mi può dire qualcosa di più sui danni di anoressia e bulimia sulla salute? E infine, perché a queste donne è consigliato il cerotto contraccettivo, piuttosto che la pillola?".
Eva 78 (Roma)

Gentile signora, riprendo volentieri l'argomento perché la prevenzione è oggi più che mai necessaria per ridurre l'incidenza di questi disturbi, soprattutto fra le adolescenti e le giovani. Iniziamo dalla prima domanda: è vero che un'alimentazione squilibrata può essere dannosa per la salute? La risposta è sì. Per essere davvero salutare, anche un'alimentazione prevalentemente vegetariana deve essere variata e ricca di cibi integrali (cereali, legumi, soia, uova, semi, come le mandorle) e acidi grassi essenziali. Un atteggiamento estremistico come quello di sua cognata rischia di provocare sindromi carenziali importanti: dall'anemia sideropenica alla mancanza di vitamine e oligoelementi importanti anche per il funzionamento del cervello, fino alla vera anoressia nervosa. Fra l'altro, l'eccesso di cibi come la mozzarella non è affatto "sano": anche questo formaggio, peraltro gustosissimo, è ricco di grassi saturi che aumentano il colesterolo, se assunti in quantità eccessive! Il segreto di un'alimentazione amica della salute, quindi, sta sempre nell'equilibrio e nella varietà. Il consiglio che posso dare alla signora è dunque quello di sottoporsi ad alcuni accertamenti medici per verificare che la dieta non stia già producendo danni (cfr. box 1).
Veniamo al secondo quesito: impatto dei disturbi del comportamento alimentare sulla salute. Anoressia e bulimia, pur essendo patologie che hanno forti cause psicologiche, hanno conseguenze che vanno ben al di là del disagio emotivo: con un'alimentazione così disordinata e disturbata, tutto l'organismo ne risente. La carenza qualitativa e quantitativa di nutrienti essenziali si ripercuote innanzitutto sulla salute ginecologica, con alterazioni del ciclo mestruale e irregolarità dell'ovulazione, per arrivare – nei casi più severi – all'amenorrea, all'infertilità e addirittura alla menopausa precoce. Ma l'impatto di questi disturbi non si limita a queste pur gravi manifestazioni. Soprattutto nella bulimia, l'abuso di lassativi e dal vomito auto-indotto irritano e alterano il sistema intestinale, fino a compromettere la capacità dell'epitelio di assorbire alcuni nutrienti fondamentali. In tal modo, l'organismo patisce per il malassorbimento, mentre l'intestino va incontro ad infiammazione cronica della parete ("sindrome dell'intestino irritabile", la vecchia "colite"). Si innesca così un circolo vizioso patogeno: non appena si riesce a mangiare qualcosa di più del solito, parte il mal di pancia, e l'avversione verso il cibo cresce ulteriormente. A livello odontoiatrico, in caso di bulimia con vomito frequente, gli acidi gastrici erodono lo smalto, facilitano la carie e la caduta dei denti; in caso di anoressia, la riduzione di nutrienti come il calcio può provocare osteoporosi che, a sua volta, danneggia la struttura ossea che sostiene i denti. Le ragazze anoressiche, infine, hanno spesso una pelle secca e

devitalizzata; gli squilibri ormonali provocati dalla malnutrizione, inoltre, possono indurre una crescita anomala di peli, soprattutto sulle guance e sulla schiena. Tutti questi danni possono diventare permanenti, se non si affronta la malattia in tutti i suoi aspetti.
Veniamo infine alla contraccezione, una protezione indispensabile per tutte le donne che soffrano di disturbi del comportamento alimentare (cfr. box 2). I contraccettivi non orali – non solo il cerotto, quindi, ma anche l'anello vaginale e la spirale intrauterina – sono da preferirsi alla pillola perché i frequenti episodi di vomito, l'abuso di lassativi e il malassorbimento possono compromettere l'efficacia di un contraccettivo preso per bocca e che transiti quindi nell'intestino. Dei molti altri benefici del cerotto ho già parlato a proposito di intolleranza al lattosio e perciò la rimando a quell'articolo (Gioia n. 7 del 18 febbraio scorso). Molti auguri per la sua giovane cognata e per la serenità della vostra famiglia.

Dieta vegetariana? Ecco come capire se è davvero ok

La prima cosa da fare è l'esame del sangue: se non ci sono segni di anemia, se la sideremia è normale, se il colesterolo è nella norma, se il livello di proteine è adeguato, vuol dire che l'alimentazione che si sta seguendo è completa ed equilibrata. Poi si deve controllare che il ciclo sia normale per ritmo, quantità e durata: le alterazioni di questi parametri sono infatti il primo segnale d'allarme di un possibile disturbo del comportamento alimentare di tipo "restrittivo", fino all'anoressia franca.

Se gli esami sono normali e il ciclo è regolare, si può stare tranquille. Se invece emergessero una carenza di ferro o di altri oligoelementi, o un eccesso di colesterolo, soprattutto in presenza di una dieta povera e monotona, è importante modificare tempestivamente il proprio stile alimentare per salvaguardare la salute.

Contraccezione, un'alleata preziosa delle donne con disturbi alimentari

La contraccezione è molto importante per le donne che soffrono di anoressia o bulimia, perché i comportamenti sessuali, soprattutto nella bulimia, sono alterati e non sempre sotto controllo.

Le donne bulimiche, in particolare, possono vivere una sessualità promiscua e compulsiva, un po' come accade loro per il cibo. E purtroppo non si tratta di una sessualità gioiosa: la promiscuità è infatti determinata da una continua e lacerante insoddisfazione che ferisce il corpo e l'anima, e naturalmente aumenta il rischio di gravidanze indesiderate e di malattie sessualmente trasmesse.

Nell'anoressia, invece, è il ciclo ovulatorio fortemente irregolare a esporre la donna non protetta dalla contraccezione ormonale a possibili concepimenti imprevisti.

Disturbi del comportamento alimentare - Video disponibili sul sito della Fondazione Graziottin

- Anoressia: un disturbo che impatta gravemente sulla salute
- Bulimia nervosa: conseguenze per la salute ginecologica e generale
- Diagnosi dei disturbi del comportamento alimentare: ruolo del ginecologo
- Anoressia e bulimia: quali sono le conseguenze dell'abuso di lassativi e diuretici?

- Disturbi del comportamento alimentare: qual è la forma di contraccezione più sicura?
- Quando la bulimia alimentare si estende alla sfera sessuale
- Disturbi del comportamento alimentare: l'irregolarità del ciclo espone al rischio di concepimenti indesiderati
- Contraccezione e disturbi del comportamento alimentare: perché la pillola non è la scelta migliore