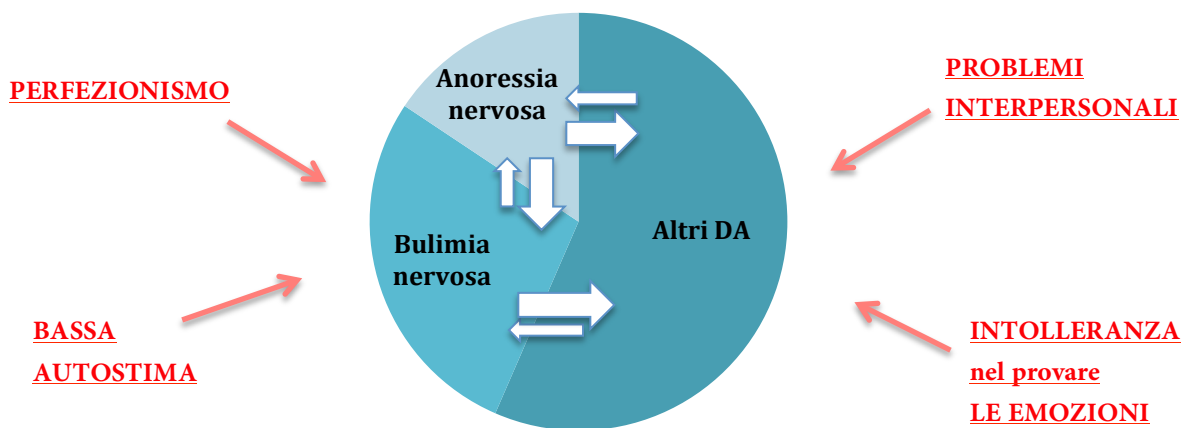


LA CONSULENZA PSICOLOGICA in

PROBLEMATICHES DELL'ALIMENTAZIONE

Un percorso individualizzato tiene in considerazione* che
spesso c'è una migrazione nel tempo da un disturbo all'altro:
si mantengono per il contributo di meccanismi comuni



I SINTOMI PIU' COMUNI

Rintracciare in tempo i possibili segnali
può proteggerci dallo sviluppo di un problema cronico:

- regole alimentari rigide (avere ad es. cibi tabù)
- tono dell'umore condizionato dalle variazioni di peso
- evitare situazioni sociali a causa della presenza di cibo o per il timore di dover mostrare il proprio corpo
- uso massiccio di lassativi, diuretici o vomito auto-indotto
- attività sportiva che non tiene conto del bisogno di recupero
- sport e/o restrizione calorica finalizzati a non sentire vissuti emotivi di colpa e auto-svalutazione personale
- percezione di perdere il controllo di sé durante l'ingestione di grandi quantità di cibo
- tendenza a gestire le emozioni spiacevoli attraverso l'assunzione di cibo
- rapporto difficile con la bilancia e/o lo specchio: evitarne l'utilizzo o monitorarsi di frequente
- anomalie nel peso corporeo** (sopra o sotto la media)

In diversi casi il percorso psicologico va affiancato a quello dietetico-nutrizionale con un collega esperto.

* Autori di riferimento: Dr C.G. Fairburn e Dr R. Dalle Grave; la CBT-ED è un trattamento raccomandato per tutti i DA e tutte le età secondo le linee guida del NICE del 2017.

** IMC rappresenta l'indice di peso rispetto all'altezza (kg/m al quadrato): un IMC compreso tra 20 e 24.9 è considerato come ottimale per la salute.

Dott.ssa EMILY MORINI Psicologa

