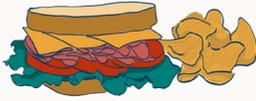


Vi preoccupa un disturbo alimentare?

Oltre il 10% della popolazione soffre di disturbi alimentari : la 2° malattia mentale più letale. La buona notizia è che è possibile riprendersi con una diagnosi precoce e il giusto trattamento. Se i seguenti sintomi vi sembrano famigliari, vi consigliamo di farvi visitare da un medico.



Comportamento alimentare

- Iniziare una nuova dieta e cercare di mangiare "più sano", "pulito" e "con pochi carboidrati"
- Evitare di mangiare con la famiglia o in gruppi
- Andare in bagno (incluso farsi la doccia) subito dopo i pasti
- Essere rigidi riguardo agli ingredienti, alle marche, alla preparazione degli alimenti o agli utensili
- Lunga storia di alimentazione "schizzinosa" che è peggiorata nel tempo



Situazione medica

- Fluttuazioni di peso (perdita o incremento)
- Svenimenti, debolezza e disidratazione
- Frequenti dolori di stomaco o altri problemi gastrointestinali
- Lesioni durante l'esercizio fisico (ad. esempio, fratture da stress)
- Ciclo assente o irregolare (per coloro che hanno il ciclo)



Umore

- Non mostrare molte emozioni
- Sentirsi facilmente frustrati, volubili
- Agitarsi quando cambia la routine, sentirsi preoccupati o spaventati



Modo di pensare

- Criticare sé stessi per aver mangiato o per non aver fatto esercizio
- Desiderio continuo di sentirsi rassicurati sul proprio aspetto fisico
- Paura di soffocare, vomitare, avere dolore o ammalarsi dopo aver mangiato



Attività

- Allenarsi intensamente, ma senza alcun entusiasmo
- Esercizio esagerato: allenarsi quando si sta male o con il brutto tempo



Sociale

- Meno tempo trascorso con gli amici, i colleghi e la famiglia
- Incapacità di esprimere/descrivere le emozioni