

Ti preoccupano i disturbi alimentari?

Oltre il 10% della popolazione soffre di disturbi alimentari, che rappresentano la seconda malattia mentale più letale. La buona notizia è che è possibile guarire con una diagnosi precoce e un trattamento adeguato. Se i seguenti aspetti ti sembrano familiari, ti consigliamo di rivolgerti a un medico.



Alimentazione

- Evitare di mangiare in famiglia o in compagnia
- Andare in bagno (anche per farsi la doccia) subito dopo i pasti
- Rigidità rispetto a ingredienti, marche, preparazioni alimentari o utensili
- Abitudini alimentari "schizzinose" che sono peggiorate nel tempo



Aspetti clinici

- Svenimenti, debolezza e disidratazione
- Frequenti dolori di stomaco o altri disturbi gastrointestinali
- Infortuni verificatisi durante l'esercizio fisico (es. frattura da stress)
- Amenorrea o ciclo irregolare (per donne in età fertile)



Pensiero

- Autocritica nel mangiare o nel non fare esercizio fisico
- Costante desiderio di conferma del proprio aspetto fisico
- Paura di soffocare, vomitare, soffrire o ammalarsi dopo aver mangiato



Attività fisica

- Facendo esercizio fisico in modo intenso ma senza entusiasmo
- Attività fisica estrema: in caso di malattia o con meteo avverso



Umore

- Non mostrare molto le emozioni
- Facile alterazione dell'umore o senso di frustrazione
- Turbamento al variare di abitudini, preoccupazione o spavento



Aspetti sociali

- Trascorrere meno tempo con amici, colleghi e familiari
- Incapacità di esprimere/descrivere le emozioni