

È possibile sviluppare disturbi alimentari durante la mezza età?

Di: Michelle Konstantinovsky

Sia i bambini molto piccoli che le persone di mezza età (e oltre) soffrono di disturbi alimentari e sono sempre più numerose le ricerche riguardo all'incidenza di tali patologie su fasce così diverse della popolazione.

Anche se di norma li riteniamo appannaggio di adolescenti e giovani adulti, in realtà i disturbi alimentari possono manifestarsi in qualsiasi fase della vita. Sia i bambini molto piccoli che le persone di mezza età (e oltre) soffrono di disturbi alimentari e sono sempre più numerose le ricerche riguardo all'incidenza di tali patologie su fasce così diverse della popolazione.

Nei primi anni 2000, la famosa ricercatrice [Cynthia Bulik](#) ha pubblicato uno studio che ha fatto luce sui disturbi alimentari nella mezza età. Dopo aver [intervistato 1.849 partecipanti](#), Cynthia e i suoi colleghi scoprirono che non solo un numero significativo di donne oltre i 50 anni manifesta preoccupazioni relative al peso e alla forma del proprio corpo, ma che circa il 13% di loro presenta sintomi di disturbi alimentari. Questa scoperta fu davvero rivoluzionaria, soprattutto perché contribuì a sfatare il mito secondo cui i disturbi alimentari colpiscono quasi esclusivamente adolescenti e giovanissimi.

Al momento della pubblicazione dello studio stavo lavorando alla mia tesi e decisi di approfondire l'argomento dei disturbi alimentari negli anziani. Nel corso delle mie ricerche intervistai diverse donne che in gioventù avevano sofferto di disturbi alimentari e che avevano avuto delle ricadute verso la mezza età, oppure che avevano sviluppato disturbi alimentari per la prima volta tra i 40/50 anni e oltre. Una donna mi riferì che, dopo essere stata lasciata all'improvviso da suo marito a 41 anni, ricadde subito in quell'ossessione di contare le calorie che le dava un senso di controllo e stabilità durante l'adolescenza. "Una delle mie amiche più care mi disse: 'Cavolo, a 50 anni non pensi di doverti preoccupare del peso'", mi disse. "Non riesco a sopportare quel senso di vergogna."

Una madre quarantenne di quattro figli mi riferì che i suoi tentativi di recuperare una forma fisica "pre-gravidanza" si trasformarono in [bulimia](#), che in seguito degenerò in [anoressia](#) quando la figlia sedicenne iniziò ad allontanarsi. Un giorno era talmente denutrita che perse i sensi mentre accompagnava la figlia al centro commerciale. "È ironico perché, quando ero vicina al mio peso più basso, il mio medico si congratulò con me per quanto fossi in forma", disse.

Durante il mio lavoro da reporter ho ascoltato molte storie come queste da molte altre donne, dando così voce alla ricerca di Bulik. E mentre la mia storia e la ricerca di Bulik si concentrano specificamente sulle donne, i disturbi alimentari di mezza età possono colpire - e colpiscono - persone di ogni genere. Tuttavia, le problematiche che insorgono oltre l'età adulta vengono ancora tristemente ignorati nel discorso generale sui disturbi alimentari, e troppe persone non ricevono le cure che meritano per guarire completamente. Comprendere le cause, i sintomi e le opzioni di cura per i disturbi alimentari di mezza età può far capire a sempre più persone che simili patologie non fanno discriminazioni e che chiunque, ad ogni età, merita aiuto per guarire.

Quanto sono comuni i disturbi alimentari nella mezza età?

Secondo la ricerca originale di Bulik, circa il 13% delle donne oltre i 50 anni manifesta sintomi di disturbi alimentari. Questo dato non tiene tuttavia conto delle persone di altri generi che potrebbero avere un'alimentazione disordinata, né include coloro che potrebbero manifestare sintomi di disturbi alimentari in altri momenti dell'età adulta (ad esempio, individui sulla quarantina).

“Per la prima metà della mia carriera da specialista ho lavorato molto spesso con persone affette da disturbi alimentari relativi alla mezza età”, afferma Brittney Lauro, assistente socio-sanitario abilitato (LCSW), capo terapeuta e supervisore clinico presso [Equip](#), un fornitore virtuale di cure per disturbi alimentari. “Alcuni avevano avuto una ricaduta in seguito ad eventi specifici, altri lottavano da decenni contro il proprio disturbo senza riuscire a raggiungere una completa guarigione, e altri ancora avevano sperimentato una nuova insorgenza, di solito tra i 30 e i 40 anni, che si era rivelata persistente.”

Secondo una [revisione condotta nel 2023](#), tra il 2,1 e il 7,7% delle donne di mezza età riceve una diagnosi di disturbo alimentare, mentre la stessa diagnosi scende a meno dell'1% tra gli uomini di mezza età. È inoltre emerso che, seppur la prevalenza dei disturbi alimentari femminili diminuisca con l'avanzare dell'età, questa “non si avvicina comunque allo zero nemmeno in età molto avanzata.” Inoltre, le donne che hanno riferito [gravi sintomi relativi alla menopausa](#) hanno dato prova di una maggiore predisposizione ai disturbi alimentari rispetto a quelle con sintomi della menopausa meno gravi; anche gli uomini di mezza età che soffrono di disturbi alimentari possono presentare disturbi ormonali.

Qual è la causa dei disturbi alimentari nella mezza età?

Sotto molti aspetti, i disturbi alimentari che si sviluppano nella mezza età sono diversi da quelli che si manifestano in età più giovane anche se, a prescindere dall'età di insorgenza, sono entrambi riconducibili a più di una causa. I disturbi alimentari derivano infatti da una serie di fattori biologici, genetici, psicologici e ambientali.

Bulik ha individuato 3 diversi gruppi di donne con disturbi alimentari di mezza età:

1. Chi sviluppa disturbi nell'adolescenza, guarisce e poi ha una ricaduta
2. Chi sviluppa disturbi alimentari in giovane età senza mai più riprendersi del tutto
3. Chi sviluppa un disturbo alimentare per la prima volta in una fase avanzata della vita

A prescindere dalla categoria di appartenenza, ci sono diversi fattori comuni che possono contribuire allo sviluppo (o all'aggravarsi) di un disturbo alimentare di mezza età. “Come accade nei disturbi alimentari di ogni età, i grandi cambiamenti della vita - siano essi sociali, emotivi o fisici - possono essere delle ottime cause scatenanti”, afferma Lauro. “Quando si pensa alla mezza età, menopausa e perimenopausa possono sicuramente essere degli spartiacque che innescano importanti cambiamenti ormonali. Altri fattori scatenanti potrebbero essere il trasloco dei figli, la perdita di una persona cara, la diagnosi di una grave malattia, il divorzio o il pensionamento.”

Lauro ha inoltre scoperto che, mentre gran parte delle persone ha problemi con la propria immagine corporea parzialmente riconducibili a modelli mediatici e pressioni sociali, gli individui di mezza età affrontano spesso delle sfide legate al processo di invecchiamento: la forma e le dimensioni del proprio corpo cambiano in modi talvolta spiacevoli. “Un'altra scoperta interessante che ho osservato nella mia carriera - e che credo sia attualmente in fase di pubblicazione - è che le persone di mezza età tendono maggiormente a confrontarsi la loro versione più giovane piuttosto che con i modelli proposti dai media”, sostiene Lauro. “Ciò non significa che le immagini dei media non abbiano alcun impatto; sicuramente lo hanno, ma verso la mezza età tendiamo a fare più paragoni con noi stessi.”

Alcuni tipi di disturbi alimentari sono più comuni nella mezza età?

Se una persona può sviluppare ogni genere di disturbo alimentare in una fase avanzata della propria vita, la ricerca sta cercando di capire se l'incidenza di alcune diagnosi sia più comune di altre. Secondo la revisione del 2023 di cui sopra, [OSFED](#) (disturbi alimentari con altra specificazione) e [BED](#) (disturbo da alimentazione incontrollata) sono le diagnosi più diffuse, mentre [altre ricerche](#) hanno indicato che l'[anoressia atipica](#) è la diagnosi più diffusa e l'[alimentazione incontrollata](#) sono il primo e più diffuso sintomo di un disturbo alimentare.

“Nel mio lavoro vedo in egual misura persone affette da anoressia, bulimia, OSFED e BED”, racconta Lauro.

“Mi capita meno spesso di vedere soggetti [ARFID](#) (disturbo evitante/restrittivo dell'assunzione di cibo); questo magari è dovuto al fatto che l'ARFID è una diagnosi nuova e quindi ancora relativamente sconosciuta.” (Esiste anche un luogo comune secondo cui l'ARFID colpisce solo i bambini – [il che non è vero](#).)

“Molte persone di mezza età che lottano con disturbi alimentari”, aggiunge Lauro, “danno per scontato che

la propria diagnosi sia BED quando in realtà si tratta di un diverso tipo di disturbo alimentare”. “La maggior parte delle persone dichiara spontaneamente di soffrire di BED quando si presenta per la prima volta”, sostiene. “Dopo un esame clinico, però, una diagnosi di bulimia, OSFED o talvolta anoressia inquadra in modo più preciso la situazione. In parte penso che ciò sia dovuto al fatto che, nella nostra società, siamo immersi nella [cultura della dieta](#) dove si pone grande enfasi nel demonizzare le abbuffate.”

Un'altra diagnosi che Lauro riscontra spesso nei clienti di mezza età non è ancora riconosciuta dal DSM: si tratta dell'[ortoressia](#), ovvero l'ossessione per il “mangiare sano.” “Se dovessi ipotizzare perché questa diagnosi ha un impatto sulle persone di mezza età, forse è perché sperano che, mangiando in un certo modo, potranno recuperare salute e giovinezza”, sostiene. “Regolare l'alimentazione non è un problema di per sé; tuttavia, quando si tratta di eliminare più gruppi alimentari senza una reale e urgente necessità medica, la cosa diventa un problema.”

Rischi per la salute mentale e fisica nei disturbi alimentari di mezza età

I disturbi alimentari ad ogni età possono avere un lungo elenco di [conseguenze fisiche e psicologiche](#), che spaziano da osteoporosi e bradicardia fino a danni cerebrali, insufficienza d'organo e morte. Queste malattie sono dannose e potenzialmente fatali ad ogni età, ma [alcuni dei problemi che ne derivano](#) (tra cui problemi cardiaci e polmonari, perdita di massa ossea, sintomi gastrointestinali, diabete e lesioni cutanee) possono rivelarsi specialmente pericolosi per le persone di mezza età.

“Oltre ai rischi tipici dei disturbi alimentari (come l'aggravarsi di [ansia](#) o depressione, l'osteogenesi imperfetta, le implicazioni cardiovascolari e i problemi legati a motilità gastrica e salute intestinale), i disturbi alimentari di mezza età possono ulteriormente esacerbare altre condizioni mediche e di salute mentale”, afferma Lauro. “La perimenopausa può anche interagire con i disturbi alimentari a causa del cambiamento radicale nei livelli ormonali. Sia la perimenopausa che i disturbi alimentari possono avere un profondo impatto sull'umore e sul funzionamento dell'individuo.”

Come vengono trattati i disturbi alimentari di mezza età?

Sebbene esistano diversi tipi di trattamento per i disturbi alimentari basati sull'evidenza scientifica, Lauro sostiene che la [terapia cognitivo comportamentale migliorata \(enhanced cognitive behavioral therapy, CBT-E\)](#) può rivelarsi particolarmente efficace negli anziani. “Quando penso ai disturbi alimentari di mezza età, i maggiori

successi si riscontrano nei soggetti che ricorrono alla CBT-E”, afferma. “Non ripeterò mai abbastanza che, se svolta correttamente, la CBT-E è molto diversa dalla normale CBT e persino dai precedenti adattamenti della CBT per i disturbi alimentari.”

Appositamente ideata per il trattamento dei disturbi alimentari, la CBT-E è unica nel suo genere grazie a un'integrazione modulare di strategie e procedure che le conferiscono un alto livello di flessibilità e personalizzazione. “La CBT-E differisce da alcuni dei trattamenti di prima linea per adolescenti in quanto l'adulto ha più autonomia ed è essenzialmente l'artefice del successo e della qualità del proprio recupero”, afferma Lauro. Il trattamento è solitamente suddiviso in 4 fasi che ruotano attorno all'insegnamento personalizzato, al monitoraggio dei progressi, alle sedute specifiche con il paziente e alla pianificazione futura.

“Ciò che trovo più efficace nell'implementazione della CBT-E è la fase del colloquio motivazionale”, sostiene Lauro. “Un punto di forza della mezza età è che il cervello è completamente sviluppato (tranne nei casi di atrofia causata da malnutrizione grave), e questo consente alle persone di trovarsi più coinvolte nel processo. In pratica si disegna una ‘mappa’ di come funziona il disturbo alimentare su un determinato individuo e poi la si utilizza come guida durante il trattamento.”

Sebbene la CBT-E possa essere l'opzione terapeutica più appropriata per gran parte delle persone di mezza età, Lauro sostiene che, per chi ha una lunga storia di disturbi alimentari (in particolare anoressia grave e persistente), un approccio [FBT \(trattamento fondato sulla famiglia\)](#) potrebbe essere la soluzione migliore. “Ho lavorato con un certo numero di adulti di mezza età che avevano una storia consistente di disturbi alimentari e li ho visti fare progressi incredibili quando hanno adottato un approccio in stile FBT, circondati da figure di supporto capaci di stabilire dei confini in maniera amorevole ma ferma”, afferma Lauro. “Queste situazioni richiedono davvero uno sforzo congiunto. A volte può sembrare strano perché si parla comunque di soggetti adulti, ma ho notato che questo approccio ha cambiato la vita a un sacco di persone. La speranza non sfuma con l'avanzare degli anni.”

Quali sono gli ostacoli al trattamento dei disturbi alimentari di mezza età?

Individui di ogni età incontrano purtroppo svariati ostacoli nel trattare in modo efficace i propri disturbi alimentari, siano essi di natura economica, logistica, geografica, culturale o di altro tipo. Quelli di mezza età, però, potrebbero imbattersi in ostacoli ancora più specifici.

“Quando si tratta di soggetti di mezza età che vogliono curare i propri disturbi alimentari, gli ostacoli sono

parecchi”, afferma Lauro. “Il più delle volte si tratta di sfide e responsabilità in termini economici. Molte persone faticano a trovare delle [cure coperte dall'assicurazione](#). Quando serve un trattamento intensivo, spesso è più difficile usufruire di congedi familiari e medici. E pur avendo un congedo familiare o medico, lo sforzo economico può rivelarsi insostenibile per certe famiglie e individui.”

Anche le pressioni sociali, le aspettative e gli stereotipi su cosa significhi trovarsi nella mezza età e su come “debba apparire” chi ha un disturbo alimentare possono impedire alle persone di ricevere le cure di cui hanno bisogno. In altre parole, una persona di mezza età potrebbe esitare a chiedere aiuto poiché non rientra nel “classico” schema del paziente affetto da disturbi alimentari (notizia: non esistono pazienti così), si vergogna di lottare contro qualcosa che non ritiene di dover affrontare o crede di “[non stare male abbastanza](#)” da aver bisogno di aiuto.

“In secondo luogo, oltre agli oneri finanziari e le responsabilità, vedo spesso stereotipi e frasi fatte come: ‘È una vita che sono così, non sarà per forza un problema’”, aggiunge Lauro. “Anche adesso, nel 2025, abbiamo pochissime informazioni e una scarsa educazione in fatto di disturbi alimentari. Quando penso a chi si trova nella mezza età, in passato le informazioni erano ancora più scarse. Nella nostra società, tante abitudini alimentari disordinate vengono considerate sane.”

Sebbene l'educazione e la consapevolezza sui disturbi alimentari siano più diffuse negli ultimi anni, è importante capire che i professionisti medici stanno ancora imparando a trattare in modo adeguato e sensibile i pazienti che mostrano problemi o sintomi di disturbi alimentari, e questo è ancora più vero con i pazienti più anziani. “La cronica mancanza di conoscenza e di istruzione ha colpito anche gli operatori del

settore, molti dei quali non ricevono una formazione sui disturbi alimentari”, afferma Lauro. “C'è un detto che fa: ‘non sappiamo cosa non sappiamo’ e questa carenza di istruzione si traduce purtroppo in barriere sempre più alte e in mancate opportunità di cura.”

Nonostante gli ostacoli che possono impedire alle persone di mezza età di ricevere cure adeguate, ci sono molte ragioni per credere che gente di tutte le età possa raggiungere una guarigione completa e duratura dai disturbi alimentari. “C'è ancora molta speranza per la persone di mezza età affette da un disturbo alimentare”, afferma Lauro. “Ho visto con i miei occhi delle persone fare passi da gigante. Ho visto persone con una storia di disturbi alimentari di 30, 40 anni o più raggiungere un punto di stabilità. Ho visto persone con un nuovo esordio di disturbo alimentare in mezza età raggiungere la guarigione. Non è mai troppo tardi per iniziare una cura. Oltre a migliorare in fatto di salute e longevità, chi riceve delle cure per un disturbo alimentare di mezza età riferisce spesso di come ciò abbia avuto un impatto positivo sulle proprie relazioni con la famiglia, gli amici e le persone care.”



Che tu sia preoccupato per il tuo disturbo alimentare o per i segnali che hai notato in una persona cara, è importante ricevere un consulto professionale.

Questo articolo è originariamente apparso su [equip.health](#).

Optum

 **Equip**

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Consulta il medico per esigenze specifiche in merito ad assistenza sanitaria, trattamenti o farmaci. A causa del potenziale conflitto di interessi, non sarà fornita consulenza legale su questioni che possono comportare azioni legali contro Optum o le sue affiliate o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve questi servizi direttamente o indirettamente (ad esempio, datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli Stati o per tutte le dimensioni dei gruppi ed è soggetto a modifiche. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF15498908 335311-012025 OHC