

Binge Eating Disorder. Cause, sintomi e cura

Il **binge eating disorder**, detto anche **disturbo da alimentazione incontrollata**, è un disturbo alimentare diverso dall'[anoressia](#) caratterizzato da ricorrenti episodi di abbuffate non seguite, come nella [bulimia nervosa](#), da vomito autoindotto o altri comportamenti compensatori. Il binge eating disorder, descritto per la prima volta da Albert Stunkard nel 1959, è stato introdotto nel DSM solamente nel 2013, con l'uscita del DSM-5. Chi è affetto da questo disturbo sviluppa nel tempo obesità grave, oltre ad un marcato disagio psicologico, depressione e bassa autostima.

(Fonte: <https://www.ospedalemarialuigia.it/> 2 gennaio 2024)

Binge eating disorder

Il **Binge Eating Disorder** è un **disturbo alimentare** caratterizzato da frequenti **abbuffate**, durante le quali il soggetto consuma una quantità eccessiva di cibo in un breve periodo di tempo. Dopo queste abbuffate, si manifestano sintomi fisici e psicologici negativi.

Sintomi fisici del Binge Eating Disorder

Dopo un'abbuffata, chi soffre di **binge eating** può sperimentare un forte **dolore fisico**, soprattutto a livello dello stomaco, dovuto all'eccessiva ingestione di cibo. Questo disturbo non include condotte di eliminazione, quindi chi ne soffre non ricorre a comportamenti compensatori come il vomito o l'uso di lassativi.

Conseguenze Psicologiche del Binge Eating Disorder

Oltre ai sintomi fisici, chi soffre di **binge eating disorder** prova anche emozioni negative come **vergogna, frustrazione e tristezza** dopo le abbuffate. La difficoltà principale risiede nella sofferenza **psicologica**, che spesso spinge il soggetto a ricorrere al cibo come valvola di sfogo emotiva.

Sovrappeso e obesità: complicazioni del Binge Eating

Il **binge eating disorder** può portare a gravi problemi di **sovrapeso e obesità**, aumentando il rischio di malattie di tipo **medico-internistico**. Queste problematiche fisiche sono spesso un riflesso del disagio emotivo che alimenta il disturbo.

Trattamenti e difficoltà nella perdita di peso

Prima di rivolgersi a uno **psichiatra specialista**, chi soffre di **binge eating** tenta frequentemente numerose **diete** per perdere peso, senza ottenere risultati duraturi. Questo perché il problema non è solo fisico, ma prevalentemente di natura **psicologica**, e richiede un approccio terapeutico specifico.

Binge eating disorder: le cause

Le cause che favoriscono lo sviluppo del **binge eating disorder** non sono ancora del tutto chiarite.

Tuttavia, esistono diversi fattori che possono rendere una persona più vulnerabile e incline a sviluppare il disturbo da **alimentazione incontrollata**. Ecco alcuni dei principali fattori di rischio.

Problematiche sociali e culturali

Le pressioni sociali e culturali legate alla **magrezza** possono essere una delle principali cause del **binge eating disorder**. La pressione esercitata dalla società può peggiorare il benessere emotivo di una persona in **sovrapeso**, rendendola più suscettibile allo sviluppo del disturbo. Anche i genitori, spesso inconsapevolmente, possono contribuire allo sviluppo del **disturbo da alimentazione incontrollata** usando il cibo come strumento di conforto o premio per i figli. Inoltre, i bambini che ricevono frequenti commenti critici sul proprio corpo o peso sono particolarmente vulnerabili non solo al **binge eating disorder**, ma anche ad altri **disturbi alimentari**.

Cause psicologiche del Binge Eating Disorder

Il **binge eating disorder** è spesso legato a problematiche di natura psicologica. Ad esempio, la **depressione** è strettamente associata al disturbo, e molti soggetti che soffrono di **binge eating** sono o sono stati in passato **depressi**. Altri possono avere difficoltà nel controllo degli impulsi o nella gestione ed espressione delle proprie emozioni.

Bassa autostima, solitudine e insoddisfazione verso il proprio corpo sono fattori psicologici che possono contribuire allo sviluppo del **binge eating disorder**. Queste problematiche emotive, se non trattate, possono aggravare il disturbo e complicare il percorso di guarigione.

Binge eating disorder: la diagnosi del DSM 5

Il **Binge Eating Disorder** è stato ufficialmente inserito nel **DSM-5** e rientra nel capitolo dei **disturbi alimentari**. Si tratta di un disturbo caratterizzato da frequenti **abbuffate**, che consistono nell'assunzione di grandi quantità di cibo in un breve lasso di tempo. Durante queste abbuffate, il paziente sperimenta una sensazione soggettiva di **perdita di controllo**.

Sintomi del Binge Eating Disorder

Le **abbuffate** presentano diverse caratteristiche comuni, tra cui:

- **Mangiare più rapidamente del normale.**
- **Consumare cibo fino a sentirsi sgradevolmente pieni.**
- **Mangiare grandi quantità di cibo anche quando non si ha fame.**
- **Alimentarsi da soli per evitare di sentirsi giudicati, poiché si prova vergogna.**
- **Dopo l'abbuffata, sentirsi depressi, in colpa o provare disgusto verso se stessi.**

Conseguenze psicologiche delle abbuffate

Al termine di un episodio di **abbuffata**, il paziente può provare un forte senso di **colpa o vergogna**.

Questi stati emotivi contribuiscono a peggiorare il disturbo e alimentano un ciclo negativo di abbuffate.

Differenze tra Binge Eating, Bulimia e Anoressia

Una caratteristica distintiva del **binge eating disorder** rispetto alla **bulimia nervosa** e all'**anoressia purging** è l'assenza di **condotte di eliminazione**. Chi soffre di **binge eating** non ricorre a pratiche compensatorie come il vomito o la restrizione alimentare.

Problematiche psicologiche correlate al binge eating disorder

Le **problematiche psicologiche** associate al **binge eating disorder** sono strettamente legate alla difficoltà nella gestione delle emozioni. Il cibo diventa un mezzo per “anestetizzare” le emozioni negative e affrontare momenti di **crisi emotiva**. Tuttavia, al termine delle abbuffate, chi soffre di questo disturbo sperimenta intense sensazioni di **disagio e colpa**, principalmente a causa della percezione di **perdita di controllo** sulla quantità di cibo ingerita.

Il fallimento delle diete e il circolo vizioso

Le persone affette da **binge eating disorder** spesso cercano di ridurre il proprio peso corporeo attraverso le **diete**. Tuttavia, poiché il problema principale è di natura **psicologica**, questi tentativi risultano inefficaci, portando a un aumento del senso di **frustrazione e di fallimento**. Questo, a sua volta, riduce ulteriormente l'**autostima** e la percezione di **autoefficacia**.

Il legame tra emozione e cibo

Il problema centrale del **binge eating disorder** è il forte legame tra le **emozioni e l'alimentazione**. Il cibo diventa uno strumento per alleviare le emozioni negative, ma le condotte di **abbuffata** causano inevitabilmente **sensazioni di colpa e disagio**. Questo crea un vero e proprio **circolo vizioso**, che danneggia sia la salute fisica che quella psicologica del paziente.

Problematiche mediche correlate al binge eating disorder

Oltre alle **problematiche psicologiche** tipiche del disturbo, è fondamentale non sottovalutare le numerose **problematiche mediche** correlate allo stato di **obesità**. Le persone affette da **binge eating disorder** non solo soffrono a livello psicologico, ma presentano anche serie **complicazioni fisiche**.

Tra le principali conseguenze mediche vi è un aumento del rischio **cardiometabolico**, insieme a una serie di complicazioni di natura **internistica**. Le maggiori e più comuni complicazioni associate agli stati di **obesità** includono:

- Problemi muscolo-scheletrici
- Diabete
- Ipertensione
- Problemi ormonali
- Disfunzioni sessuali
- Problemi cardio-respiratori

Binge eating disorder sintomi

Il sintomo principale di chi soffre di **binge eating disorder** è l'**abbuffata compulsiva**, che avviene spesso in **solitudine** e senza una reale **fame fisiologica**. A differenza della **bulimia nervosa**, l'abbuffata non è seguita da **vomito** o altre condotte di compenso, il che porta a un **rapido aumento ponderale**.

Sintomi psicologici associati al Binge Eating Disorder

Oltre all'abbuffata compulsiva, il **binge eating disorder** si manifesta con sintomi psicologici come **scarsa autostima**, bassa percezione di **autoefficacia**, e la presenza di **idee svalutanti**. Spesso chi soffre di questo disturbo può avere difficoltà a gestire le proprie **emozioni** e a riconoscere i propri **bisogni**. C'è anche una tendenza ad assecondare i bisogni altrui, aggravando ulteriormente il disagio psicologico.

Diete fallite: un segnale comportamentale del Binge Eating

Un segnale comportamentale tipico di chi soffre di **binge eating disorder** è il fallimento di numerose **diete**. L'**aumento ponderale** viene percepito come il problema principale, e molti pazienti, prima di rivolgersi a uno specialista, tentano inutilmente di dimagrire. Tuttavia, poiché il problema è legato alle **abbuffate compulsive**, le diete risultano spesso inefficaci.

Un approccio multidisciplinare per affrontare il Binge Eating Disorder

Per trattare l'**obesità** legata al **binge eating disorder**, è necessario un approccio multidisciplinare che intervenga su più livelli: quello **psicologico**, quello **alimentare** e lo **stile di vita**. Solo affrontando il disturbo da più angolazioni si può ottenere una riduzione duratura dei sintomi del **binge eating disorder**.

Cura del binge eating disorder

La cura del **binge eating disorder** richiede un approccio **multiprofessionale integrato**. Questo disturbo non può essere trattato solo nella sua manifestazione più evidente, ovvero l'**obesità**. Un trattamento efficace deve considerare sia la componente **medico-internistica**, sia quella **nutrizionale**, che quella più **psicologica**.

Rieducazione Nutrizionale

La **rieducazione nutrizionale** è uno dei pilastri fondamentali nella cura del **binge eating disorder**.

La presenza di un **dietista** durante i pasti assistiti aiuta il paziente a rieducarsi a uno **stile alimentare corretto**, ricostruendo schemi alimentari funzionali, ispirati ai principi della **dieta mediterranea** e dell'**educazione nutrizionale**.

Lo sviluppo di un **corretto stile alimentare** è essenziale per evitare cibi “spazzatura” e per imparare a mangiare regolarmente, evitando di raggiungere stati di fame eccessiva. Un passaggio cruciale del percorso di cura è acquisire **consapevolezza corporea**, imparando a distinguere la **fame fisica** da quella **psicologica**.

Cura psicologica

L'**aspetto psicologico** è centrale nel trattamento del **binge eating disorder**. I pazienti devono imparare a **separare le emozioni dal cibo** e a sviluppare strategie per affrontare il loro **mondo emotivo** in modo sano. La cura psicologica aiuta i pazienti a riconoscere le loro emozioni, a comunicarle e a trovare alternative più salutari per gestirle.

Affrontare le problematiche psicologiche è fondamentale per un trattamento efficace del **binge eating disorder**. Traumi, **distorsioni cognitive**, difficoltà nella gestione degli impulsi e **depressione** sono spesso presenti in chi soffre di questo disturbo. Il lavoro psicologico si focalizza su vari aspetti della persona, centrati sulla sua storia personale.

Stile di vita salutare

Un altro obiettivo chiave del trattamento è aiutare le persone a sviluppare uno **stile di vita salutare**. Questo aspetto è fondamentale per ridurre le **complicazioni internistiche** legate all'**obesità**. Una particolare attenzione deve essere data alla **noia**, che può portare a episodi di **binge eating**. Impostare uno stile di vita **attivo** è essenziale per prevenire ricadute.

Prendersi cura delle proprie abitudini quotidiane e adottare uno **stile di vita sano** rappresenta il terzo cardine del percorso di cura del **binge eating disorder**, considerato un punto di arrivo per migliorare la salute fisica e psicologica.

Binge eating disorder: il centro per l'obesità

Per rispondere al crescente bisogno di trattamento specialistico per il **Binge Eating Disorder**, è stato inaugurato un centro specifico presso il **poliambulatorio dell'Ospedale Maria Luigia**.

Il **Centro per l'Obesità con binge eating disorder** è coordinato dal **dott. Fulvio Arnone**, uno specialista nel trattamento dei **disturbi alimentari**, e l'**equipe** fornisce un **trattamento sanitario altamente specializzato**.

Il commento del Dott. Fulvio Arnone

“Il **binge eating disorder** è una condizione medica seria,” afferma il dott. Arnone. “Spesso i pazienti non sono consapevoli delle **cause psicologiche** che alimentano il disturbo. Si concentrano principalmente sul **peso** e riconoscono che possa essere un problema, ma faticano a comprendere che, dietro l’**aumento di peso**, c’è una **sofferenza psicologica** che necessita di cure adeguate.”

Esperienza e professionalità al servizio del paziente

L’ambulatorio per il trattamento del **disturbo dell’alimentazione incontrollata** è il frutto di vent’anni di esperienza. I clinici che vi operano lavorano anche all’interno del **reparto DCA** (Disturbi del Comportamento Alimentare) dell’Ospedale Maria Luigia, offrendo una competenza consolidata e un trattamento altamente professionale.

Binge eating disorder e obesità

È fondamentale che un paziente affetto da **binge eating disorder** comprenda che, prima di affrontare l’**obesità**, è necessario trattare il **comportamento alimentare** e le problematiche **psicologiche** sottostanti. Curando il **binge eating disorder**, si interviene anche sull’**obesità**, andando alla radice delle **cause** e non solo sulle **conseguenze** del disturbo.

L’Importanza di curare prima il Binge Eating Disorder

Non è possibile trattare efficacemente l’**obesità** senza prima affrontare il **disturbo da alimentazione incontrollata**. Un approccio diretto solo al peso sarebbe inefficace. Per questo motivo, è necessario un **lavoro di equipe**, dove diversi specialisti collaborano per prendersi cura della persona nella sua totalità. Solo in questo modo è possibile trattare con successo chi è affetto da **binge eating disorder**.