



Indice

Prefazione di Eleonora Orsi	VII
1. Soffro di DNA? Tante facce di una stessa medaglia	1
1.1 Quali sono i criteri dei vari disturbi alimentari e quali sono i fattori di rischio e i fattori di mantenimento di un disturbo alimentare?	4
1.2 Classificazione dei disturbi del comportamento alimentare	6
Anoressia nervosa	6
Bulimia nervosa	8
<i>Binge eating</i>	11
Sindrome da alimentazione notturna	13
Ortoressia	15
Vigoressia	16
Drunkorexia	18
Diabulimia	19
2. Perché soffro di DNA? Quali sono i fattori di rischio.	23
2.1 Fattori predisponenti	24
Influenza dei media	25
2.2 Fattori scatenanti	26
Ruolo dell'ambiente familiare	26
2.3 Fattori di mantenimento	27
3. L'immagine corporea e le sue mille sfaccettature	33
3.1 "Specchio specchio delle mie brame, chi è la più bella del reame?"	33
3.2 Come si forma l'immagine corporea?	35
3.3 Terapia incentrata sulla modifica dell'immagine corporea negativa	40
Tecniche specifiche	41
3.4 Devo amare me stessa e il mio corpo? Facciamo chiarezza sui concetti di body positivity e body neutrality	43
3.5 Body positivity e body neutrality	47
Pro e contro della positività e della neutralità del corpo	48
3.6 Diet talk e Body talk	49
3.7 Fat talk	51
3.8 Il pregiudizio sociale e lo stigma nei confronti dell'obesità	53
3.9 Body shaming	54
3.10 Fat shaming	56

4. La mente, mente?	61		
4.1 Distorsioni cognitive e alimentazione	61		
Ma cosa sono le euristiche e le distorsioni cognitive?	62		
Bias di conferma	63		
Illusione della frequenza	64		
Bias del presente	65		
Bias del carro della banda musicale (<i>bandwagon bias</i>)	65		
Euristica della disponibilità	65		
Errore di pianificazione	66		
Reattanza	66		
Pensiero dicotomico	66		
Catastrofizzazione	68		
Squalificare il positivo	68		
Ragionamento emotivo	68		
Ipergeneralizzazione	69		
Etichettamento	69		
Magnificazione/Minimizzazione	69		
Astrazione selettiva	69		
Lettura del pensiero (ovvero gli psicologi e i maghi)	70		
Personalizzazione	70		
Doverizzazione	70		
Visione a tunnel	70		
4.2 Autoefficacia	72		
Rinforzi-auto-rinforzi e influenza sociale	74		
Stati emotivi e fisiologici	75		
Esperienze comportamentali dirette di gestione efficace di successo	75		
Osservazione degli altri	75		
5. La restrizione, la perdita di controllo e la sua prigionia	81		
5.1 Restrizione calorica	81		
5.2 Restrizione cognitiva	84		
5.3 Mappe e calorie: la rigidità e la perfezione sono necessarie?	85		
5.4 Diete restrittive e intolleranze	87		
5.5 L'ipercontrollo, quindi, come impatta negativamente sulla nostra vita?	87		
Avversione all'imperfezione	89		
Pensiero tutto o nulla	89		
Etichettamento	90		
Filtro mentale	90		
Catastrofizzazione	90		
Ragionamento emotivo	90		
Generalizzazione eccessiva	91		
Squalificare il positivo	91		
Personalizzazione	91		
“Dovrei” e “Devo”	91		
		Saltare alle conclusioni	91
5.6 Perché è così difficile lasciare andare l'iper-controllo e l'ossessione alimentare?			92
		Eccolo lì, il perfezionismo	92
		E poi... la mancanza di autostima-autoefficacia	92
		Non so cosa succederà... difficoltà a tollerare l'incertezza	93
		Il dolore è intollerabile... evitamento del dolore emotivo	93
		Il passato si ripresenta... reazione al trauma	93
		L'ossessione, l'ansia e i comportamenti compulsivi	93
		L'imitazione e il comportamento appreso	93
5.7 Le abbuffate e il dolore di perdere il controllo	94		
		<i>Cheat meal</i> . Lo sgarro!	96
5.8 Coperchio e forza di volontà	97		
		Dinamiche cerebrali: Sistema 1 e Sistema 2	98
		Fallimento della forza di volontà	99
5.9 Come posso fare per gestire le abbuffate?	99		
		Alimentazione regolare	99
		Non focalizzarsi sul dimagrimento-ricomposizione corporea	100
		Lavorare sulle proprie regole alimentari	100
		Prenditi cura delle tue emozioni	101
		Scheda di monitoraggio	102
5.10 L'alimentazione emotiva e le sue mille emozioni	103		
5.11 Riconoscere la fame emotiva e la fame fisica	104		
		Punti fondamentali per differenziare la fame fisica e la fame emotiva	106
		Un approfondimento sulla sensazione di fame	107
5.12 Come poter gestire l'alimentazione emotiva, e quindi, soprattutto, le emozioni sottostanti?	108		
		S-fermarsi	108
		T-fare alcuni respiri profondi	108
		O-osservare	109
		P-fare un passo indietro e mettere in prospettiva	109
		P-procedere	110
5.13 Ciclo mestruale e abbuffate	112		
		Fisiologia del ciclo mestruale e appetito	112
		Abbuffate e gestione della fame	113
		Esercizio fisico e stanchezza	113
		Effetti del sonno sul comportamento alimentare	113
		Ritenzione idrica e immagine corporea	113
		Ormoni, umore e abbuffate emotive	114
6. Disturbi alimentari ed esercizio fisico: tra salute e ossessione	117		
6.1 DNA e palestra	119		
		Crampi e affaticamento muscolare precoce	119
		<i>Body checking</i> /evitamento degli specchi	119
		<i>Body checking</i>	120

	Ossessione marcata per l'alimentazione	128		Timing personalizzato nell'introduzione del protocollo alimentare	222
	Perfezionismo	129		Attenzione all'approccio con grammature, intervalli, porzioni	222
	Bassa autostima	130		Reintroduzione dei cibi percepiti come proibiti	222
	Ricorso eccessivo a integratori/uso di farmaci anabolizzanti	131		Nessun alimento vietato o da eliminare	222
	Anoressia atletica	131		Attenzione ai protocolli specifici	222
	Altri segni che si potrebbero notare in chi soffre di dna	131		Educazione alimentare, focus sui 'miti' della dieta	223
6.2	DNA e sport	133		Riflessione sull'introduzione del giorno sgarro/libero	223
	Anoressia e sport	134		Attenzione alla divisione tra giorni on e off	223
	Esercizio fisico durante il trattamento del DNA?	144		Approfondimenti sull'integrazione	223
	Bulimia e sport	145			
	<i>Binge eating</i> e sport	145			
	Ortoressia e sport	146			
	Vigoressia e sport	148			
	Fattori di rischio per gli atleti	149			
	Fattori di protezione per gli atleti	151			
	Bodybuilding e dna	151			
6.3	"La palestra mi ha salvato dal DNA"	153			
	Una falsa guarigione	153			
	La storia di Martina: dall'anoressia al controllo ossessivo in palestra	154			
6.4	Esercizio fisico eccessivo-compulsivo	155			
	Quali sono i fattori di mantenimento?	157			
7.	Mente e corpo, come fare pace?	165			
7.1	Psicoterapia	165			
	Motivazione al cambiamento	167			
	Nucleo della patologia	167			
	Dieta e regole inflessibili	167			
	Abbuffate	167			
	Immagine corporea	168			
	Metodi di compenso	168			
	Fattori di rischio	168			
7.2	È possibile guarire da un DNA?	171			
7.3	Approcci nutrizionali	173			
	Conteggio delle calorie e app contacalorie	173			
	Porzioni	176			
	Linee guida ed educazione alimentare	178			
	Consigli per la distribuzione dei pasti	182			
	Dalle calorie al sentire le proprie sensazioni	184			
	Perché "ascolta il tuo corpo" e "fai ciò che funziona per te" raramente funzionano - e cosa fare invece	188			
	Mangiare in modo consapevole - Protocollo <i>mindfulness eating</i>	190			
	<i>Intuitive eating</i>	196			
	Fattori sociali e psicologici che inducono il termine del pasto	207			
7.4	Le linee guida per il trattamento di una persona che soffre di dna	218			
	Empatia verso la patologia	222			
			8.	Cos'è il benessere? Come posso stare bene?	227
			8.1	I 6 aspetti della salute, non solo corpo	228
				Salute relazionale	228
				Salute esistenziale	229
				Salute fisica	230
				Salute mentale	231
				Salute emotiva	232
				Salute sociale/lavorativa	233
				Esempio 1	234
				Esempio 2	236

DCA IN PALESTRA

Prefazione

DI ELEONORA ORSI

I disturbi del comportamento alimentare (prima riconosciuti con l'acronimo DCA, ora denominati disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, DNA) sono un universo complesso e sfaccettato, e sono molto più di una semplice questione legata al cibo: rappresentano la voce di un dolore profondo, una lotta per il controllo, un disperato bisogno di appartenenza e di accettazione, che si intreccia in modo intricato con la percezione del proprio corpo e della volontà di cambiarlo.

In qualità di psicoterapeuta, nutrizionista e atleta di weightlifting ho avuto l'opportunità di vedere da vicino questa complessità, e di osservare come, nel contesto di un mondo sempre più orientato alla performance, la palestra possa diventare sia rifugio che prigionia.

Questo libro nasce dal desiderio di offrire uno sguardo su un tema tanto delicato quanto urgente. L'obiettivo è fornire una bussola per orientarsi tra le diverse sfumature dei DNA, esplorando non solo le definizioni cliniche ma anche i fattori psicologici e sociali che contribuiscono a svilupparli e a mantenerli. Così, parleremo di anoressia nervosa, bulimia, binge eating, ortorexia, vigoressia e delle forme meno conosciute come la diabulimia e la drunkorexia, ma andremo oltre le etichette, cercando di comprendere davvero cosa c'è dietro queste parole.

E lo sport?

La palestra, il fitness, lo sport possono rappresentare un incredibile strumento di forza e rinascita, ma anche un terreno insidioso per chi lotta con un disturbo alimentare. Come si passa dal piacere di sentirsi forti e in forma alla schiavitù del controllo ossessivo? Quali sono i segnali che possono aiutarci a capire se il nostro rapporto con l'allenamento sta diventando malsano?

Il libro cerca di rispondere a queste domande, approfondendo la linea sottile che separa la cura del corpo dall'ossessione per la perfezione. Nelle pagine che seguiranno, esploreremo come la palestra possa diventare un rifugio sicuro per alcuni, ma anche una prigionia pericolosa quando si trasforma in un luogo dove misurare il proprio valore solo in base ai numeri: peso, calorie, chilogrammi sollevati.

Ogni capitolo è un tassello di questo puzzle. Partiremo dai criteri diagnostici per identificare i disturbi alimentari e arriveremo ad analizzare i meccanismi più profondi, come le distorsioni cognitive e i pregiudizi sociali legati all'immagine corporea. Parleremo dell'impatto dei media, delle aspettative irrealistiche che plasmano la nostra

Intro

percezione, ma anche del ruolo cruciale dell'ambiente familiare e della comunità sportiva. Gli atleti, infatti, sono spesso vittime di una cultura che esalta la disciplina estrema, trascurando, a volte, il benessere mentale e emotivo.

Questo libro cerca di non limitarsi a descrivere i rischi dell'ipercontrollo e dell'eccesso di rigidità, ma offre anche spunti pratici per ritrovare un equilibrio più sano. Parleremo, quindi, di tecniche per gestire le abbuffate e i check corporei, di *mindfulness eating*, e di come l'ascolto del proprio corpo possa essere una chiave per una guarigione autentica.

Raggiungere la pace tra mente e corpo è una delle sfide più ardue per chi soffre di un disturbo alimentare.

I capitoli finali si concentrano proprio sul percorso che permette di riannodare i fili di una relazione spezzata, di ricostruire un legame che è stato logorato dalla rigidità delle diete, dal peso delle aspettative e dalla confusione tra ciò che è piacere e ciò che è dovere.

La psicoterapia si rivela uno strumento potente per affrontare questi temi, poiché consente di esplorare il "nucleo della patologia", ovvero i pensieri, le emozioni e le esperienze profonde che alimentano la sofferenza. Attraverso il dialogo terapeutico, si impara a mettere in discussione le convinzioni rigide, come la necessità di aderire a regole alimentari inflessibili, e si scopre il mondo dietro alle abbuffate, sottolineando che la forza di volontà c'entra poco.

Quando parliamo di guarigione dai disturbi alimentari, è fondamentale comprendere che si tratta di un processo, non solo di una destinazione. Significa imparare a gestire la propria relazione con il cibo senza paura, senza il bisogno costante e continuo di conteggiare sempre le calorie o di usare le app contacalorie come una bussola che orienta ogni singolo pasto. Significa tornare a percepire le proprie sensazioni fisiche e riscoprire la capacità di ascoltare i segnali che il corpo invia, anziché basarsi esclusivamente su regole esterne.

Il libro approfondisce ed esplora anche le differenze tra approcci nutrizionali più strutturati e modalità più intuitive di alimentarsi, come l'*intuitive eating* e il protocollo di *mindfulness eating*, cercando di coglierne i pro e contro e i loro obiettivi. Infatti "ascolta il tuo corpo" e "fai ciò che funziona per te" sono concetti che richiedono una preparazione psicologica per essere davvero efficaci ed è utile che siano integrati in un percorso terapeutico che aiuti a decodificare le emozioni complesse che influenzano le abitudini alimentari.

In questa fase del percorso, è fondamentale fornire linee guida che possano aiutare a distinguere la fame fisica da quella emotiva e a comprendere i fattori sociali e psicologici che inducono il termine del pasto. Il contesto in cui ci alimentiamo, le influenze culturali, e persino la compagnia che ci circonda durante i pasti, hanno un ruolo determinante nel modo in cui percepiamo il cibo e viviamo il nostro corpo.

Infine, verranno analizzate le linee guida per il trattamento dei DNA, che prevedono un approccio multidisciplinare in cui nutrizionisti, psicoterapeuti, medici e familiari collaborano per restituire alla persona la libertà di vivere una vita autentica. Ogni caso è unico, e proprio per questo è necessario un piano di trattamento personalizzato, che tenga conto non solo dei sintomi, ma della storia di vita, delle esperienze traumatiche, dei desideri e delle paure di ciascun individuo.

Con questo libro desidero offrire un messaggio di speranza: il percorso di guarigione è possibile, anche quando sembra impossibile immaginare una vita senza ossessione. Non esiste una strada unica, né una soluzione valida per tutti (come al solito dipende!) ma ci sono strumenti e percorsi che possono aiutare a trovare un nuovo equilibrio.

Come psicoterapeuta, credo fermamente nella possibilità di rompere le catene che legano mente e corpo a un'idea rigida di perfezione. E come appassionata di sollevamento pesi, so che la forza non si misura solo in chili, ma anche nella capacità di rialzarsi, di accettare le proprie vulnerabilità, e di ritrovare il piacere di muoversi e di vivere.

Questa non è una guida clinica, ma un invito a esplorare, a interrogarsi, a non arrendersi di fronte ai propri limiti. È un messaggio a chi combatte con un disturbo alimentare ed ha anche la passione per lo sport, ai loro cari e ai professionisti che li affiancano: non siete soli. La strada verso la guarigione è lunga e complessa, ma è percorribile, un passo alla volta. Iniziamo insieme questo viaggio, alla ricerca di una nuova forza, di una nuova consapevolezza, e di un benessere che non sia più solo l'assenza di sofferenza, ma un ritrovato equilibrio tra corpo e mente.

Eleonora Orsi