

I sintomi del Binge Eating Disorder (Disturbo da Alimentazione Incontrollata)

Il Binge Eating Disorder (BED) si caratterizza, principalmente, per la presenza di episodi ricorrenti di iperalimentazione. Un episodio di iperalimentazione (o alimentazione incontrollata) può essere definito come l'assunzione, in un certo lasso di tempo, di una quantità di cibo che si discosta da quella che la maggior parte delle persone mangerebbe nello stesso periodo di tempo e in condizioni simili (solo per fare un esempio: mangiare una torta di mele in mezz'ora). In genere tali episodi si accompagnano alla percezione di perdita di controllo di sé, per esempio avendo la sensazione di non potersi più fermare, o di non avere più idea di cosa si stia mangiando. Le persone che sperimentano la sensazione di perdere il controllo in genere usano espressioni come "Avere l'impulso di mangiare" o "Avere un assoluto bisogno di mangiare". Non in tutti gli episodi si sperimenta la sensazione di perdere il controllo, che tuttavia può essere lo stesso presente: per esempio, una persona può non sentirsi fuori controllo, ma riferire di non essere riuscito a smettere di mangiare una volta iniziato. Anche se non percepita, la precedente affermazione denota un'oggettiva perdita di controllo sull'alimentazione. Allo stesso modo, avviene anche il caso inverso: può succedere, cioè, che la persona riferisca un'assoluta convinzione di aver perso il controllo ma poi, riferendo ciò che ha mangiato, si accorga che la quantità di cibo assunta non costituisca una vera e propria abbuffata. In questo caso si parla di abbuffata soggettiva.

In sintesi, quindi, i primi due sintomi del Binge Eating Disorder sono:

- 1) Frequenti episodi di alimentazione incontrollata
- 2) Sensazione di perdita di controllo associata agli episodi di iperalimentazione

Gli studi sul Binge Eating Disorder riportano, da sempre, alcune caratteristiche associate agli episodi di iperalimentazione. Tali caratteristiche costituiscono ulteriori sintomi del Binge Eating:

- 3) Si mangia molto più rapidamente del normale
- 4) Si mangia grandi quantità di cibo anche se non si è molto affamati
- 5) Ci si sente colpevoli e in imbarazzo per come si sta mangiando
- 6) Si mangia fino a sentirsi spiacevolmente pieni

I pazienti con Binge Eating riportano grande disagio per il fatto di non riuscire a controllarsi: soprattutto per non essere stati in grado di fermare le abbuffate (che, per rientrare nel Disturbo, devono essere state presenti per almeno i 6 mesi precedenti) o quantomeno limitarne la frequenza (2 o più episodi alla settimana).

Il Disturbo da Alimentazione Incontrollata, per le sue caratteristiche, è fortemente correlato con il sovrappeso e l'obesità. Si stima, infatti, che il 20-30% delle persone in cura per obesità soffra di questo problema.