

Principali comportamenti di compensazione nell'Anoressia Nervosa

Le condotte compensatorie (o di “compensazione”) sono una categoria di azioni condotte al fine di controllare il peso e la forma corporea. Comunemente, le condotte compensatorie sono messe in atto nel momento in cui è avvenuta la violazione di una qualche regola sull'alimentazione. Nell'Anoressia Nervosa, soprattutto, le regole sull'alimentazione tendono a essere numerosissime e molto rigide: i tipi di cibi che è possibile consumare, il numero massimo di calorie da assumere in un singolo pasto, i cibi assolutamente vietati, ecc... Più le regole sono numerose e rigide, maggiore è la probabilità, sul lungo termine, di infrangerne qualcuna. Quando ciò avviene, i sentimenti conseguenti sono in un primo momento così forti che la persona si convince di dover per forza fare qualcosa per rimediare alla trasgressione. Proprio a questo scopo vengono attuati i seguenti comportamenti di compensazione.

Vomito autoindotto

Questa pratica, che le pazienti anoressiche attuano nei più svariati modi, ha l'intento di produrre l'eliminazione della quantità di cibo ingerito giudicata eccessiva. Tale pratica, inizialmente, ha un effetto positivo sulla sensazione di controllo: chi la attua, all'inizio, pensa che questa sia una strategia efficace perché inibisce il senso di colpa e di inadeguatezza. Senza che passi troppo tempo, tuttavia, questa azione rivela tutti i suoi limiti:

- 1) Tende a incrementare gli episodi bulimici, perché induce la persona ad allentare il proprio controllo sull'alimentazione pur persistendo, in lei, le stesse regole ferree di prima.
- 2) Tende ad aumentare la quantità di cibo assunto, con la conseguenza di produrre la convinzione di essere in continua violazione delle regole sulla quantità di cibo da assumere.
- 3) Tende ad essere inefficace come strategia di eliminazione del cibo assunto, perché non produce la completa espulsione (anche per via del fatto che il processo digestivo inizia già al momento di introdurre cibo in bocca).
- 4) Produce notevoli danni fisici se condotta per periodi medio-lunghi: per esempio, la corrosione irreversibile dello smalto dei denti e la lacerazione dei tessuti dell'esofago (possedendo, il vomito, una significativa componente acida).
- 5) Tende a produrre sentimenti di disgusto verso se stessi.
- 6) Essendo innanzitutto una strategia di evitamento delle emozioni, produce, proprio per effetto del loro evitamento, un abbassamento della soglia di sopportazione delle emozioni negative, che diventeranno meno tollerabili, rendendo la condotta di compensazione sempre più apparentemente necessaria.

Esercizio fisico eccessivo e compulsivo

Viene definito “eccessivo” l'esercizio fisico attuato in modo superiore a quanto sarebbe dovuto per rimanere in salute e in forma. Facendo un rapporto fra calorie assunte ed esercizio fisico, quest'ultimo è eccessivo quando comporta un dispendio calorico sproporzionato rispetto alle calorie assunte. Nei casi di Anoressia Nervosa, l'esercizio fisico spesso è attuato in modo eccessivo proprio allo scopo di produrre un dispendio di calorie superiore a quelle assunte, per ottenere una diminuzione del peso ed aumentare quindi la soddisfazione nei confronti della propria forma corporea.

In molti casi, tuttavia, l'esercizio fisico non è eccessivo, ma è pur sempre da considerarsi una condotta di compensazione, avendo carattere di compulsività. Soprattutto nei casi di Anoressia in remissione parziale, l'esercizio fisico ha lo scopo di contenere la preoccupazione sulle proprie forme fisiche. Quando non viene attuato, produce senso di colpa e ansia. Pur essendo una condotta di compensazione fra le più adottate, non produce mai, sul lungo termine, gli effetti sperati, per i motivi riportati di seguito.

- 1) Tende a incrementare gli episodi bulimici perché produce un dispendio di calorie sufficienti per generare l'impulso della fame fisica (che la persona anoressica non sa più gestire in modo adeguato).
- 2) Tende ad aumentare, mediamente, la quantità di cibo assunta, proprio per via del fatto che produce un aumento del fabbisogno calorico giornaliero. Sebbene la persona possa sapere che l'aumento di fabbisogno di cibo è dovuto all'esercizio fisico, tenderà a conservare l'idea di alimentarsi in eccesso, perché le quantità assunte violano comunque le regole sulla quantità consentita. In una sorta di circolo vizioso, quindi, l'attività sportiva produce un aumento della quantità di cibo ingerito, la quale produce la convinzione di mangiare troppo e quindi di dover fare più attività fisica per compensare.
- 3) Essendo una compulsione, mantiene vive le preoccupazioni (ossessioni) sulla forma corporea, allo stesso modo in cui le compulsioni mantengono vive e aggravano le ossessioni nel Disturbo Ossessivo Compulsivo.
- 4) In modo simile al vomito autoindotto (vedi sopra), abbassa la soglia di tollerabilità delle emozioni, perché essendo un modo evitante di gestirle, impedisce di abituarvisi e di imparare a interpretarle come semplici eventi mentali con durata limitata.

Uso di lassativi e diuretici

L'uso di lassativi e di diuretici è la terza principale categoria di condotte compensatorie che, come il vomito autoindotto e l'esercizio fisico compulsivo, vengono attuate allo scopo di gestire le emozioni negative dovute alla percezione di non avere una forma corporea adeguata o di non stare esercitando il dovuto controllo. L'utilizzo di diuretici, all'inizio, sembra una strategia efficace perché produce un abbassamento del peso attraverso l'eliminazione dell'acqua corporea. I lassativi, parimenti, danno effetti temporanei positivi perché, producendo lo svuotamento degli intestini, appiattiscono la pancia. Entrambe le categorie di farmaci, tuttavia, hanno effetti positivi confinati nel tempo ed effetti negativi sul lungo termine:

- 1) Né i lassativi, né i diuretici hanno effetti sull'assorbimento del cibo, i primi perché agiscono sul cibo già digerito, i secondi perché agiscono sui fluidi corporei, che il corpo ha già la capacità di espellere quando sono in eccesso. Per questo motivo danno una sensazione di controllo della forma corporea che svanisce con il tempo.
- 2) Essendo farmaci da utilizzarsi in presenza di condizioni mediche patologiche, provocano, se utilizzati per lunghi periodi, danni fisici rilevanti. L'utilizzo continuo di diuretici, per esempio, può causare insufficienza renale.
- 3) Contribuiscono a mantenere le preoccupazioni relative alla propria forma corporea, in modo simile all'esercizio fisico compulsivo (vedi sopra, punto 3).
- 4) Il loro uso impedisce la disconferma di idee irrazionali sul peso e sulle forme corporee (per esempio, molte pazienti anoressiche confondono gli effetti sul peso del contenuto dello stomaco e del contenuto degli intestini).
- 5) Come tutti i comportamenti compensatori, il loro uso impedisce di imparare una gestione più efficace delle emozioni intense. Essendo un comportamento che mira al loro evitamento, abbassa la soglia psicologica di tolleranza alle emozioni.

Altre strategie compensatorie

Oltre alle condotte esposte in precedenza, che sono, in misura minore o maggiore, presenti in quasi tutti i casi di Anoressia Nervosa, alcune pazienti utilizzano strategie aggiuntive, descritte di seguito. L'utilizzo di tali strategie dovrebbe dare motivo di considerare il caso più grave e complesso.

- 1) **Assunzione di farmaci che sopprimono l'appetito** (soprattutto nei tempi passati, alcuni di questi farmaci erano a base di amfetamine).
- 2) **Assunzione di ormoni tiroidei**, che hanno l'effetto di aumentare il dispendio calorico, permettendo di assumere più cibo senza aumentare di peso.
- 3) **Assunzione di sostanze stupefacenti**, fra cui cocaina e amfetamine, che hanno l'effetto di sopprimere l'appetito.
- 4) **Assunzione della tenia** (o "verme solitario"), parassita che si ciba delle sostanze assunte dall'organismo ospite (la persona stessa) che, pur alimentandosi correttamente, tenderà a perdere peso.