

## **Quando il cibo diventa il nostro Miglior Nemico.**

### **Che cos'è un'Abbuffata?**

Il termine Abbuffata è molto frequente nel linguaggio comune e spesso viene usato per descrivere una grossa quantità di cibo che si è mangiato durante un evento o una festività.

Ciò che è poco noto è quanto questa parola sia pronunciata allo stesso modo, per descrivere situazioni saltuarie e occasionali oppure un'abitudine quasi quotidiana e patologica.

Dagli studi emerge che una buona percentuale della popolazione soffre di Abbuffate Compulsive. Questo termine che tradotto dall'inglese significa letteralmente “indulgere troppo nel mangiare” sta ad indicare episodi in cui una persona mangia una grande quantità di cibo, solitamente in un tempo limitato di poche ore e vive contemporaneamente la sensazione di aver perso il controllo e non riuscire a limitarsi.

Ciò che distingue l'abbuffata natalizia da quelle patologiche sono una serie di elementi che se riconosciuti necessitano di non essere trascurati in quanto sintomo di una possibile presenza di malattia.

La persona durante un'abbuffata compulsiva sperimenta inizialmente una sensazione piacevole, calmante e “antidepressiva” data dal cibo che sta ingerendo, ma ben presto questa viene sostituita da una serie di emozioni negative come disgusto, vergogna, sensi di colpa e paura d'ingrassare.

Il cibo tipico di un'abbuffata è solitamente un cibo già pronto (biscotti, merendine, avanzi in frigorifero ecc), ricco di carboidrati, grassi e soprattutto proibito, ovvero considerato come qualcosa che “fa ingrassare”. Il cibo viene ingerito con grande velocità, masticando poco e spesso bevendo molto per aiutarsi nella deglutizione.

Può essere presente nella persona uno stato di agitazione mentre mangia o di talvolta di trance, come se fosse impossibile smettere di mangiare. Tutto questo è spesso fatto di nascosto, cercando di non farsi notare dagli altri presenti in casa e può avvenire sia di notte che di giorno.

Durante un'abbuffata compulsiva l'elemento più determinante per riconoscere questo sintomo è la sensazione di perdita di controllo che la persona sperimenta prima e durante l'episodio. Può accadere infatti che ci si senta incapaci di resistere a mangiare prima di iniziare e incapaci di smettere una volta che si è iniziato, nonostante la forte sensazione di essere spiacevolmente pieni.

L'importanza di riconoscere questo sintomo può essere di grande aiuto per affrontare il problema prima che diventi critico. Possono soffrire di abbuffate compulsive, persone diagnosticate come

obese che spesso hanno fatto molte diete restrittive, non riuscendo a mantenere il peso perduto. Oppure persone con disturbi alimentari che usano condotte di compenso (vomito, esercizio fisico eccessivo, diuretici) come nel caso della bulimia nervosa, ma anche che NON usano condotte di compenso come nel caso del disturbo da alimentazione incontrollata.

Nell'ipotesi che si riconosca in noi stessi il problema, il primo passo è quello di rivolgersi a professionisti specializzati in grado di riconoscere il disagio della persona e fornire il trattamento più adeguato alle sue esigenze. È inutile in questi casi perdere tempo, energie e denaro in diete o “pillole miracolose”, affannandosi per risolvere un problema la cui vera radice sta da un'altra parte.

Dott.ssa Valentina Aletti

Responsabile associazione A.C.C.A. LUCCA ONLUS

per la cura del comportamento alimentare e obesità