

## LA MAIL

**Mail di:** Laura

**Oggetto:** Bulimia?

**Data pubblicazione:** 8/04/2011

Egr. dott.,

le scrivo per un dubbio e per un consiglio.

Cercherò di essere breve e spero precisa. Il motivo che mi spinge a scriverLe è che penso di essere bulimica.

Non so se in effetti è bulimia e forse sto solo vivendo una situazione che non è riconducibile a questa malattia, ma nel caso contrario vorrei capirlo subito e eventualmente cercare immediate soluzioni.

Prima di tutto ho 27 anni, fino all'età di 24 pesavo 78 kg e sono alta 1,60. Tre anni fa iniziando ad avere un comportamento alimentare corretto sono riuscita a dimagrire parecchi chili e al momento peso 58kg.

Sono riuscita a dimagrire ripeto solo grazie a una corretta alimentazione. Da qualche mese però per la paura di ingrassare se mangio qualcosa in più, che reputo troppo, decido di vomitare. Non capita sempre, cioè non vomito tutte le volte che mangio, ma solo quando penso di avere esagerato. Questo è il mio dubbio e cioè se anche con questi episodi sporadici si possa parlare di bulimia

grazie Laura

## RISPONDE LA DOTT. SSA CHIARA CERRI

Gentile Laura,

i criteri diagnostici per la bulimia che prevede il DSM-IV (*Manuale Diagnostico Statistico dei disturbi mentali*) sono:

### A. Ricorrenti abbuffate.

Una abbuffata è caratterizzata da entrambi i seguenti:

1. mangiare in un definito periodo di tempo (ad es. un periodo di due ore), una quantità di cibo significativamente maggiore di quello che la maggior parte delle persone mangerebbe nello stesso tempo ed in circostanze simili;
2. sensazione di perdere il controllo durante l'episodio (ad es. sensazione di non riuscire a smettere di mangiare o a controllare cosa e quanto si sta mangiando).

**B.** Ricorrenti ed inappropriate condotte compensatorie per prevenire l'aumento di peso, come vomito autoindotto, abuso di lassativi, diuretici, enteroclistmi o altri farmaci, digiuno o esercizio fisico eccessivo.

**C.** Le abbuffate e le condotte compensatorie si verificano entrambe in media almeno due volte alla settimana, per tre mesi.

**D.** I livelli di **autostima** sono indebitamente influenzati dalla forma e dal peso corporei.

**E.** L'alterazione non si manifesta esclusivamente nel corso di episodi di Anoressia Nervosa. Può essere con o senza condotte di eliminazione (tipo vomito autoindotto, uso inappropriato di lassativi, diuretici o enteroclistmi).

I due sottotipi previsti sono:

**Con Condotte di Eliminazione:** nell'episodio attuale di Bulimia Nervosa il soggetto ha presentato regolarmente vomito autoindotto o uso inappropriato di lassativi, diuretici o enteroclistmi.

**Senza Condotte di Eliminazione:** nell'episodio attuale il soggetto ha utilizzato regolarmente altri comportamenti compensatori inappropriati, quali il digiuno o l'esercizio fisico eccessivo, ma non si

dedica regolarmente al vomito autoindotto o all'uso inappropriato di lassativi, diuretici o enteroclismi.

Detto questo, è difficile, dalle poche informazioni che Lei ci fornisce su di sé e sulla sua storia, riuscire a valutare se si possa parlare o meno di bulimia. Infatti, con questa terminologia facciamo riferimento a una condotta di assunzione e di gestione del cibo, o, più in generale, a una modalità difensiva che, ammesso sia presente, non ci dice molto sulla persona che la incarna, su quello che lei è e sulla sua storia.

Capisco che forse non sarò per lei esauriente - ma del resto con così poche informazioni, è difficile esserlo - tuttavia, piuttosto di andare a cercare un'etichetta per il suo comportamento, cercherei di capire che cosa le sta succedendo, e che cosa può avere portato a scatenare questo disagio.

Pertanto, per il momento, posso fornirle io alcune informazioni in generale, o alcuni spunti di rassicurazione, confronto o riflessione.

Possiamo presumere che, in momenti particolarmente carichi di stress o difficoltà, oppure per controllare certe emozioni difficilmente tollerabili, per esempio di paura, di ansia, o di rabbia, o ancora, di angoscia, il suo apparato psichico abbia trovato come migliore modalità di gestione di questi difficili conflitti l'assunzione di cibo e nelle condotte successive di eliminazione un modo per controllarne l'assimilazione da parte del suo organismo.

Nella storia dell'evoluzione dell'essere umano, sin dal primo istante in cui il bambino viene al mondo, il cibo è la nostra prima fonte di nutrimento nella vita e di rassicurazione. Anche se, come molte ricerche di molti psicoanalisti hanno messo in luce, il cibo per l'evoluzione e la crescita di un essere umano non basta, certamente è fonte di sicurezza e di calore anche nelle fasi di vita successive, e può assumere tantissime valenze simboliche e relazionali, ben al di là della sua pura ed evidente funzione nutritiva e calorica: il cibo può essere una compagnia, un punto di riferimento, una fonte di amore, una compensazione laddove altri ambiti della propria vita non funzionano...

Al di là del suo rapporto col cibo, sarebbe inoltre importante comprendere come vive il rapporto con se stessa e con il suo corpo: se si piace fisicamente, ha delle qualità che apprezza, se si stima e se si accetta per quella che è, o al contrario vorrebbe essere diversa da come lei è. Spesso, infatti, alla radice della bulimia vi è una mancata accettazione di se stessi per quello che si è, e, al contrario un accanimento totale per cercare di raggiungere un ideale di perfezione, di magrezza e di bellezza che è pressoché irraggiungibile. L'episodio bulimico comparirebbe allora laddove il soggetto è troppo intransigente e rigido con se stesso, segnalando l'impossibilità di mantenersi conformi agli standard di questo progetto.

... Ma è soprattutto l'espressione della mancata soddisfazione dei propri bisogni emotivi ed affettivi, in maniera adeguata. Per questo sarebbe importante avere qualche informazione in più su di lei.

Sarebbe inoltre di fondamentale importanza avere qualche informazione sulla sua storia infantile: com'è la sua situazione familiare, ha fratelli o sorelle e di quanti anni, ricorda particolari episodi significativi durante la sua infanzia o successivamente? Come va la sua vita relazionale e sociale? Di cosa si occupa, che cosa le piace e che cosa vorrebbe fare?

Rimango a sua disposizione per qualsiasi chiarimento o ulteriore informazione. Diversamente, qualora si renda conto di desiderare di approfondire la sua questione, la invito a ricontattarci per un percorso di approfondimento, se abita qui in zona, oppure a rivolgersi a un servizio pubblico o a uno specialista della sua zona.

Con i miei migliori auguri!

Dott.ssa Chiara Cerri