

Simposio:
COMPORAMENTO ALIMENTARE:
ANALISI ED INTERVENTI PER LA PREVENZIONE.

DISTURBI EMOZIONALI E COMPORAMENTO ALIMENTARE

Stefania Borgo

Centro per la Ricerca in Psicoterapia - Roma

PREVALENZA DELLA DEPRESSIONE NEI DISTURBI ALIMENTARI

ANORESSIA 40%-60% *Patton, 1988*

BULIMIA 24%-79% *Mitchell e
Fensome, 1992*

OBESITA' 14% *Peykel, 1977*
 48% *Sibilia & al., 1989*

Nell'obesità la depressione predice l'esito del trattamento dietetico e del drop out (Sibilia, Francioni, Borgo et al., 1989)

Prevalenza dei DCA nella fascia d'età 14-24 anni, dati nazionali.

<i>DISTURBI</i>	<i>SESSO</i>	<i>PREVALENZA</i>	<i>CASI ATTESI</i>
<i>anoressia</i>	<i>F</i>	<i>0.1%-1.3%</i>	<i>14.000-60.000</i>
<i>nervosa</i>	<i>M</i>	<i>0.02%</i>	<i>3.250</i>
<i>bulimia</i>	<i>F</i>	<i>0.2%-1.5%</i>	<i>35.000-140.000</i>
<i>nervosa</i>	<i>M</i>	<i>0.5%</i>	<i>3.200-6.500</i>
<i>disturbi alim. NAS</i>	<i>F</i>	<i>3%</i>	<i>280.000</i>
<i>TOTALE DCA</i>	<i>F</i>	<i>3.3%-5.8%</i>	<i>329.000-480.000</i>

Fonte: Ministero della Sanità, 2000

***EMOZIONI E
COMPORTAMENTO ALIMENTARE***

EMOZIONI E COMPORTAMENTO ALIMENTARE

<i>DOLORE</i>	+	- -
<i>TRISTEZZA</i>	+	- -
<i>ANSIA</i>	+	- -
<i>RABBIA</i>	+	- -
<i>RIFIUTO</i>		- -
<i>PIACERE</i>	+ +	

Una ricerca autosservativa

AUTOSSERVAZIONI di STATI EMOZIONALI

- **165 SOGGETTI ADDESTRATI**
all'autosservazione
- **7 emozioni: ANSIA, RABBIA, TRISTEZZA,**
DOLORE, RIFIUTO, GIOIA, PIACERE
 - *1004 protocolli totali*
 - *240 protocolli completi in ogni parte*
 - *811 immagini*
(1142 temi \ 20 set semantici)

RESOCONTI NARRATIVI

- ***165 resoconti narrativi del comportamento alimentare (pregresso, attuale) e sull'attività fisica, insieme a:
scheda di autosservazione alimentare
(se presenti problemi alimentari)***
- ***165 resoconti narrativi x altri 7 comportamenti:
sessuale, drogastico, ritmo sonno-veglia,
esplorativo, attaccamento, sociale, rituale***

ANALISI DEI DATI

- ***Situazioni: eventi scatenanti l'emozione***
- ***Dialoghi interni (DI)***
- ***Congruenza tra DI e immagine (stesso evento)***
- ***Immagini***
- ***Comportamenti***
- ***Sensazioni somatiche***
- ***Relazione tra le 4 variabili autosservate***
- ***DI, immagini, comportamento***

ANALISI QUALITATIVA

Esempi

Resoconto narrativo: Comportamento alimentare

(GR)

*“Durante l'infanzia, secondo quanto dice mia madre, non mangiavo. Passava le ore per riuscire a farmi mangiare qualcosa perché spesso **mi rifiutavo** serrando le labbra. Ho iniziato a gustare il cibo verso i 20 anni, perché ho iniziato anche a scegliere i **cibi e i gusti piacevoli** per me..*

*La mia famiglia, e in particolare mia madre, ha un'idea tutta sua sul cibo, quasi un rimedio a tutti i problemi: se sto male è perché non mangio, se sono stanca è perché non mangio e così via. Molto spesso il cibo mi è stato offerto in risposta a richieste diverse, un'associazione che mi sono ritrovata a **rifiutare**. Ancora oggi mia madre fa dei tentativi in questo senso, volendo così materializzare il suo affetto.”*

Resoconto narrativo: Comportamento alimentare (ML)

*“Al benché minimo segno di **noia** e, soprattutto, di **contrarietà** il comportamento alimentare slitta in vero e proprio comportamento bulimico, che mi porta ad ingerire i cibi più disparati e tra loro inconciliabili, con una voracità ed una fretta tali da non sentire il sapore.*

Solo raramente sono riuscita ad avere con il cibo un rapporto più corretto: questo si è verificato in seguito a motivazioni per me importanti, che erano di tipo sociale. Purtroppo anche l'argomento "salute" non è mai riuscito a frenarmi.

Ho provato a fare una scheda settimanale in cui, accanto alle qualità e quantità di alimenti assunti nell'arco della giornata, ho riportato il mio dispendio energetico.

Ho potuto così constatare ancora una volta che il mio maggior dispendio energetico lo realizzo nel mangiare, con il movimento delle mandibole.”

Autosservazione: tristezza

(ML)

*"Come mi sento gonfia! Mi sembra quasi di trattenere il respiro. Che strano... forse è più un **senso di vuoto**. Se cerco di lasciarmi andare forse passa. Macchè!*

Dai, fai qualcosa! Devo far passare il tempo. Devo fare, sì ma cosa? Perché passi da una cosa all'altra, da un ricordo all'altro come attratta da tutto ciò che può aumentare questa brutta sensazione?

*Perché chiude la porta? **Ti pare che non mi metto a mangiare?** Lo schermo davanti agli occhi comincia a sciogliersi, ma il groppo in gola resta, perché? Che faccio, sento anche le voci ora? Uffa, basta!*

Sì, dicono bene, "io" fragile, problematica narcisistica, struttura, integrazione, autoappoggio mi sembrano tutte cavolate!

*Io sento solo **tanto vuoto** e vorrei tanto potermi appoggiare a qualcuno e lasciarmi andare."*

Immagine: Una persona anziana sola, tutta curva con la borsa della spesa.

EMOZIONE: TRISTEZZA

SITUAZIONE: PARTENZA DEI GENITORI

DIALOGO INTERNO	SENSAZIONI	COMPORAMENTO	IMMAGINE
quanto silenzio, almeno c'è il gatto cosa faccio? <i>mangio qualcosa, ma non ho fame</i> accendo la TV dove saranno?	brividi, vuoto, <i>senso di fame</i>	salutarli, tornare a casa, sdraiarsi sul letto con il gatto	un povero che chiede l'elemosina

EMOZIONE: TRISTEZZA**SITUAZIONE: PARTENZA DEL RAGAZZO**

DIALOGO INTERNO	SENSAZIONI	COMPORAMENTO	IMMAGINE
resterò di nuovo sola, non ce la faccio più, devo smetterla è meglio mangiare qualcosa mi stavo appena riprendendo devo fare qualcosa comincio a sentirmi ridicola	<i>vuoto</i> senso di <i>solitudine</i> angoscia lacrime nodo alla gola	chiudere la porta rimanere in silenzio <i>prendere bicchiere di latte</i> chiaccherare rispondere a una telefonata di F. distrarsi	il rumore del treno sulle rotaie

	DIALOGO INTERNO	SENSAZIONI	COMPORAMENTO	IMMAGINE
Prima	<p>che pizza questa dieta! vorrei qualcosa di buono e se mi mangiassi un gelato? no, no, non si può mangerei soltanto un gelato! <i>sì, sì mangia!</i> <i>poi non ti lamentare se non sei scesa di peso</i></p>	tensione nervosismo	<p>aprire il frigorifero guardare il gelato richiudere, riaprire, prendere il gelato</p>	una bilancia
Durante	<p>per una volta posso concedermi uno strappo è buonissimo, quanto lo desidero! mai mangiato un gelato così buono!</p>	tensione diminuisce	<p>mangiare più gelato di quanto stabilito</p>	<p>tavola imbandita banchetto</p>
Dopo	<p>ci voleva proprio, ora sto meglio starò più attenta dopo</p>	<p>appagamento, soddisfazione, tranquillità</p>	<p>sedersi al fresco</p>	un'amaca

La felicità è un attimo.

Poi un altro,
un altro,
un altro.

... Grisbi dopo Grisbi, tutto diventa molto chiaro: se vuoi assaporare la felicità, concediti un attimo di piacere. E se vuoi essere felice più a lungo, regalalene tanti. Tutti nati dall'incontro tra croccante meraviglia e morbida delizia.



IL PIACERE
DI TUTTI I PIACERI



CLASSIC
CACAO



CLASSIC
NOCCIOLA



CLASSIC CREMA
PASTICCERA



EXTRÊME



GAUFRETTES



COOKIES



TUÀ

ANALISI QUANTITATIVA
(frequenze)

ANALISI QUANTITATIVA (frequenze)

Piacere

- *Il 21% (autoservazioni complete) delle **situazioni** di piacere riguarda il cibo.*
- *Il 44% dei **comportamenti** riportati è di tipo sedentario (stare sdraiati o seduti)*

ANALISI QUANTITATIVA (frequenze)

SENSAZIONI SOMATICHE NELLE EMOZIONI POSITIVE

	<i>PIACERE</i>	<i>GIOIA</i>
<i>ECCITAZIONE</i>	44%	71%
<i>RILASSAMENTO</i>	59%	13%
<i>PIENEZZA</i>	32%	3%

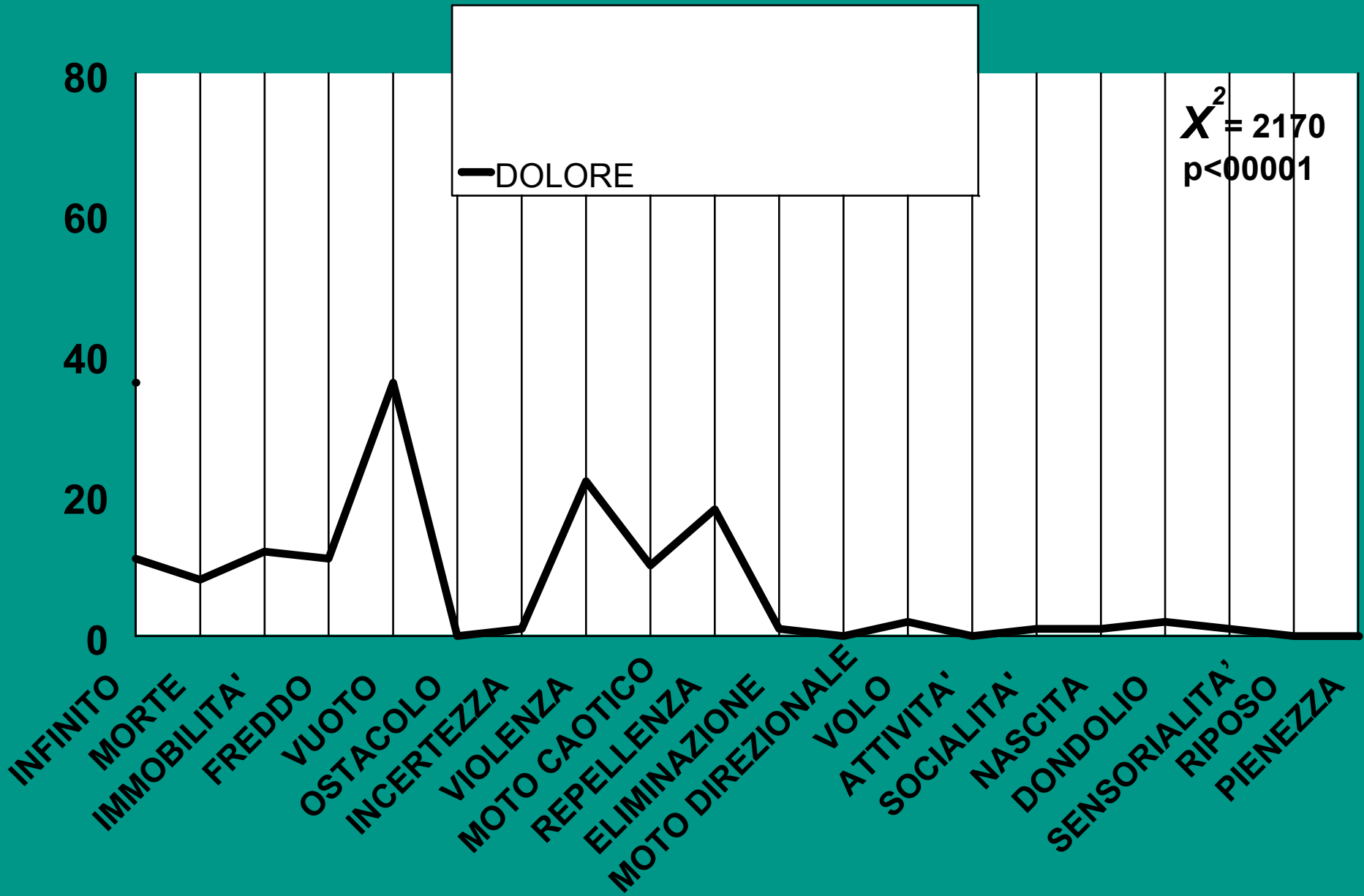
ANALISI QUANTITATIVA (frequenze)

SENSAZIONI SOMATICHE NELLE EMOZIONI NEGATIVE

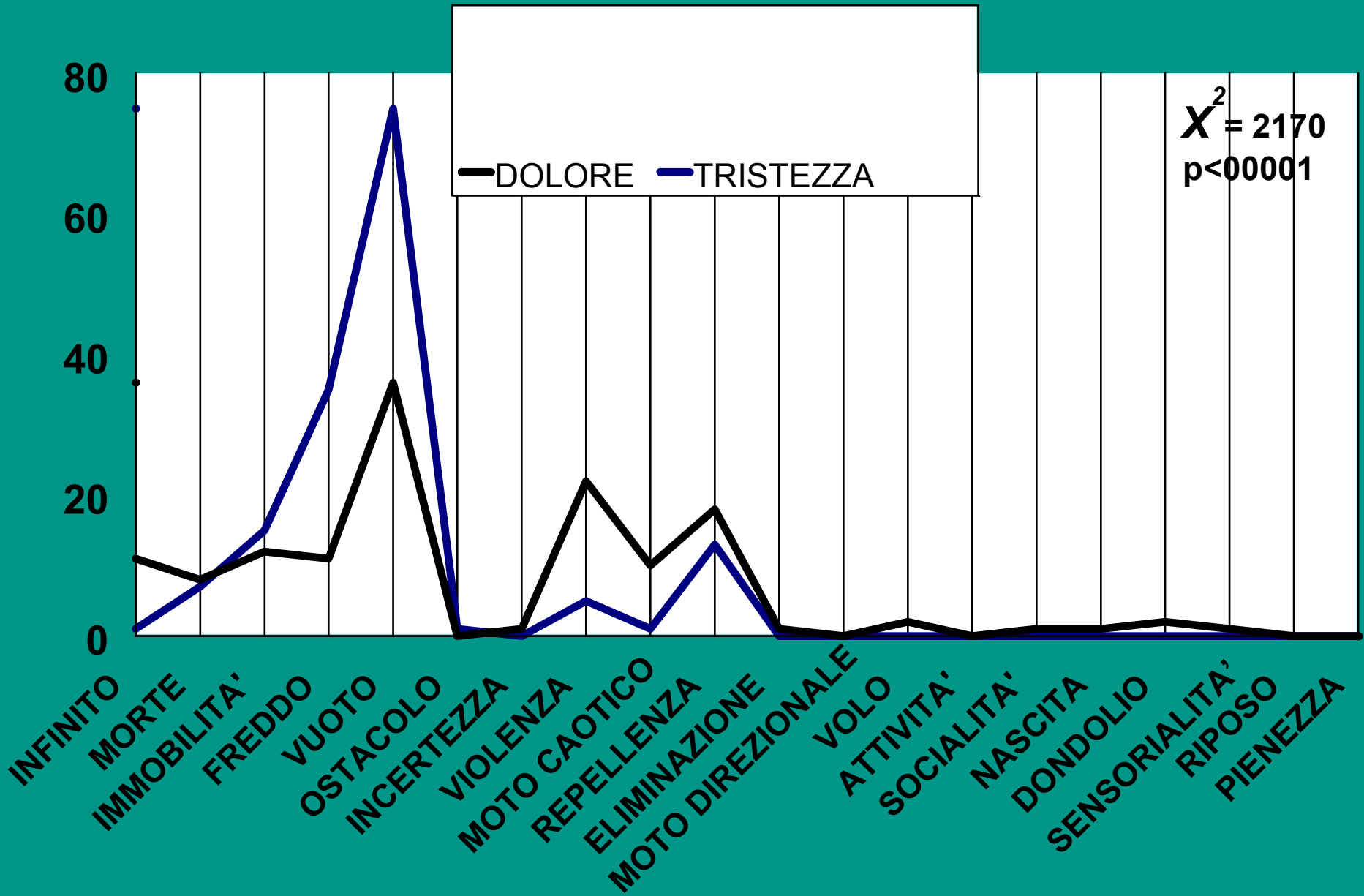
	<i>Dolore psichico</i>	<i>Tristezza</i>	<i>Ansia</i>	<i>Rabbia</i>	<i>Rifiuto</i>
<i>Fastidio stomaco</i>	<i>42%</i>	<i>12%</i>	<i>26%</i>	<i>19%</i>	<i>36%</i>
<i>Nausea</i>	<i>10%</i>	<i>3%</i>	<i>0%</i>	<i>3%</i>	<i>27%</i>
<i>Nodo alla gola</i>	<i>37%</i>	<i>31%</i>	<i>4%</i>	<i>3%</i>	<i>9%</i>
<i>Mascelle serrate</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>23%</i>	<i>-</i>
<i>Vuoto</i>	<i>26%</i>	<i>34%</i>	<i>2%</i>	<i>2%</i>	<i>3%</i>
<i>Vuoto gastrico</i>	<i>10%</i>	<i>16%</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>

ANALISI QUANTITATIVA (frequenze)

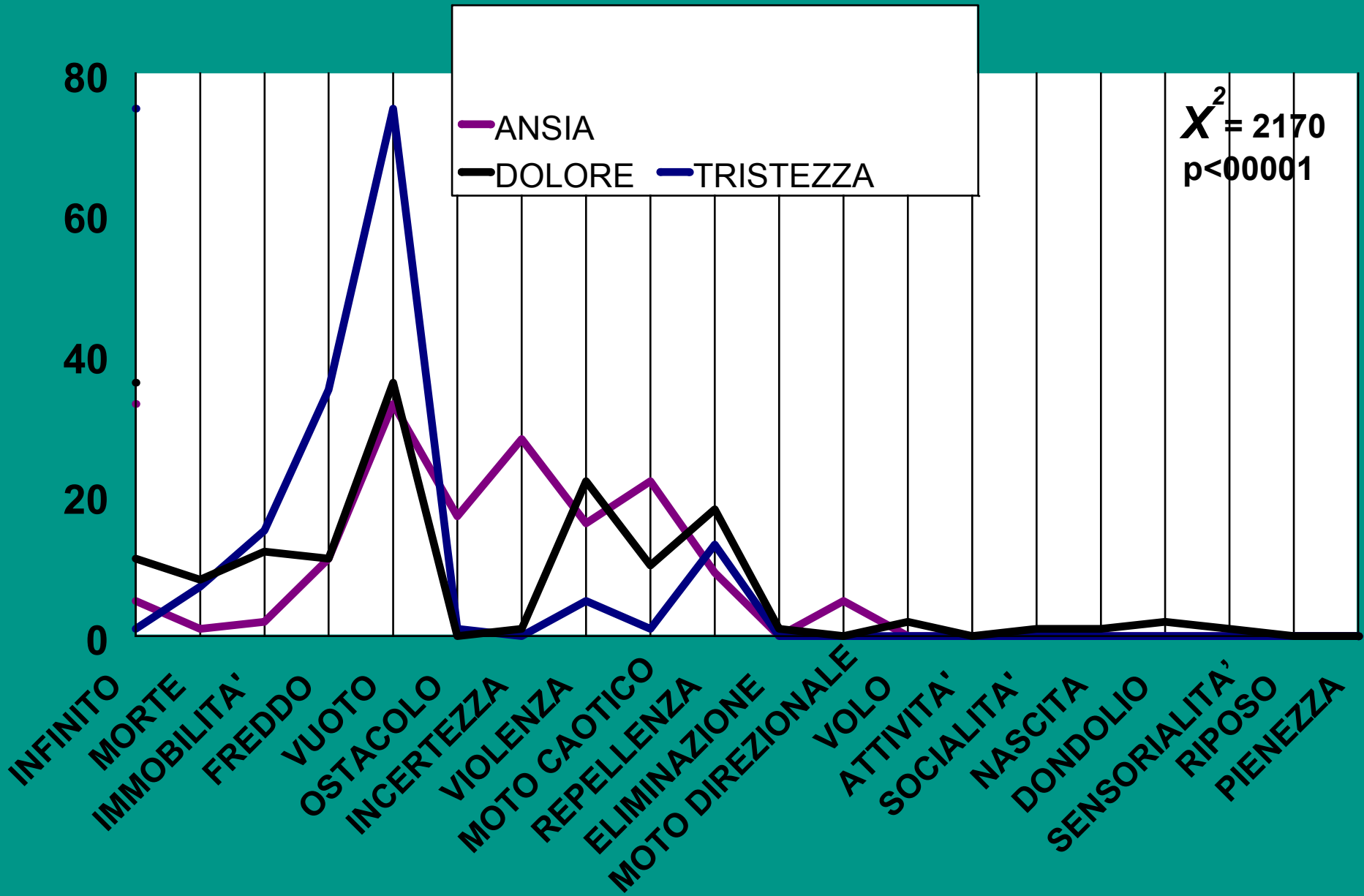
*Cognizioni:
immagini mentali*



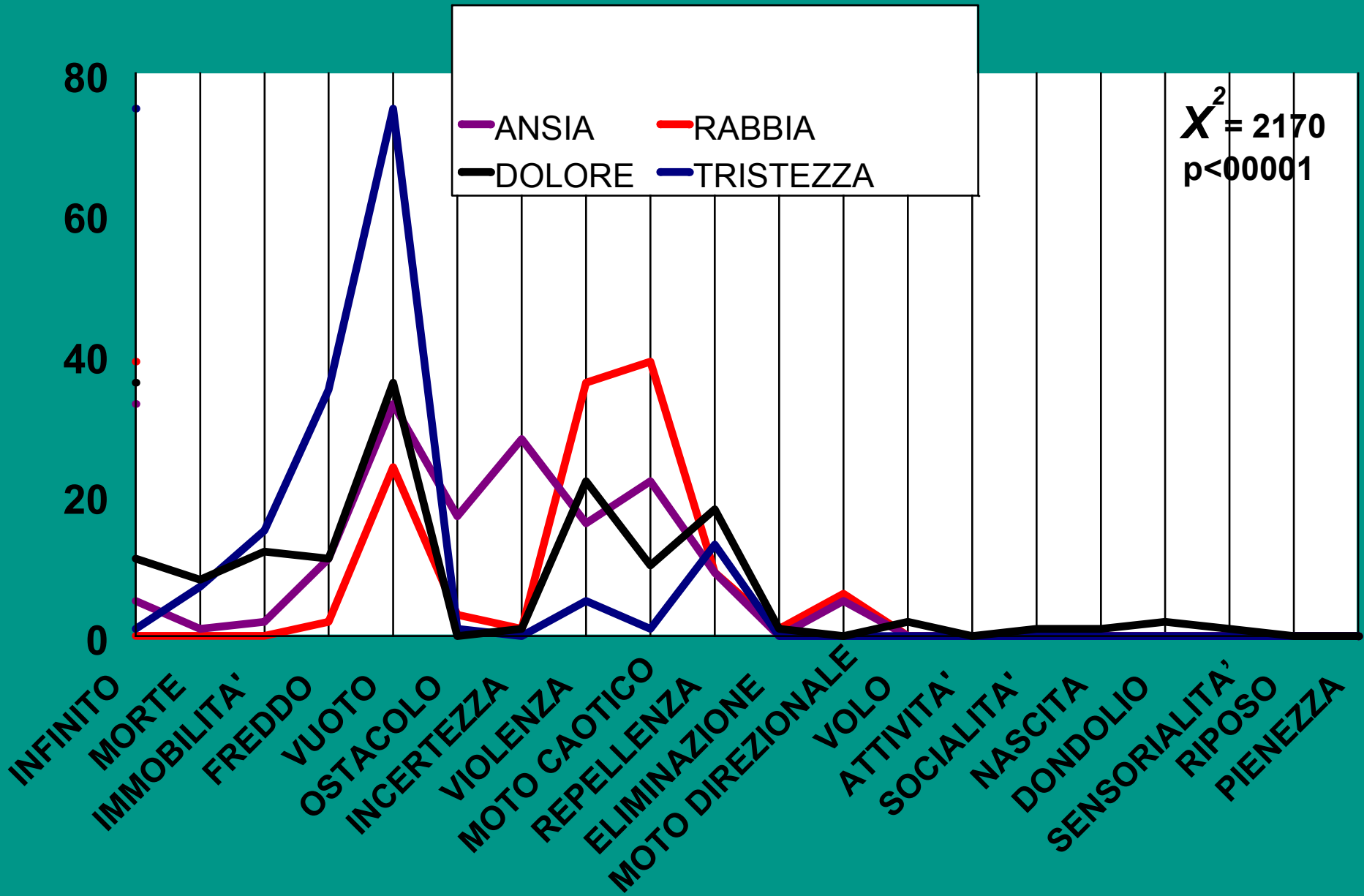
Spettro emotivo dei set semantici: distribuzione delle emozioni per ogni set



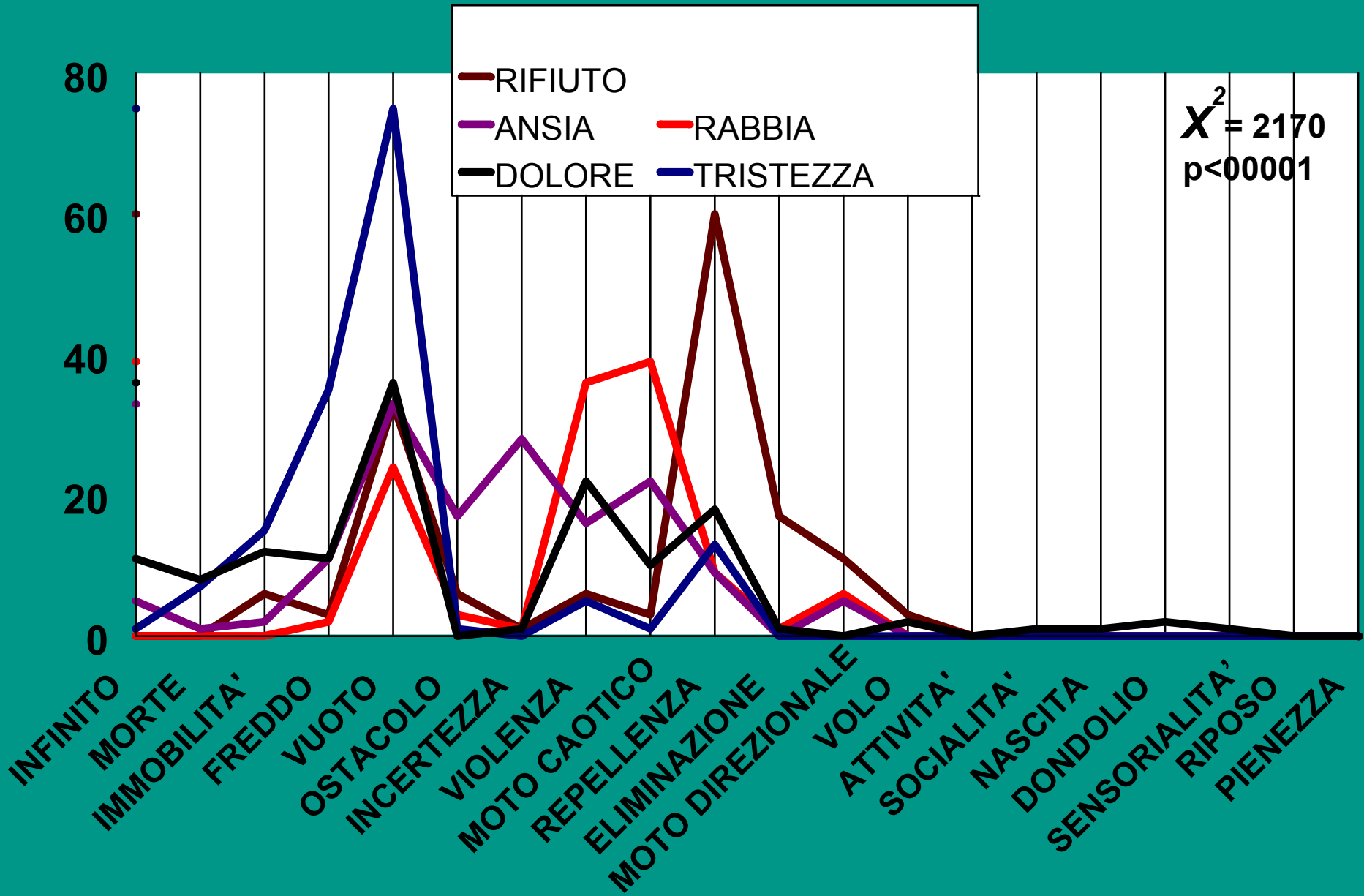
Spettro emotivo dei set semantici: distribuzione delle emozioni per ogni set



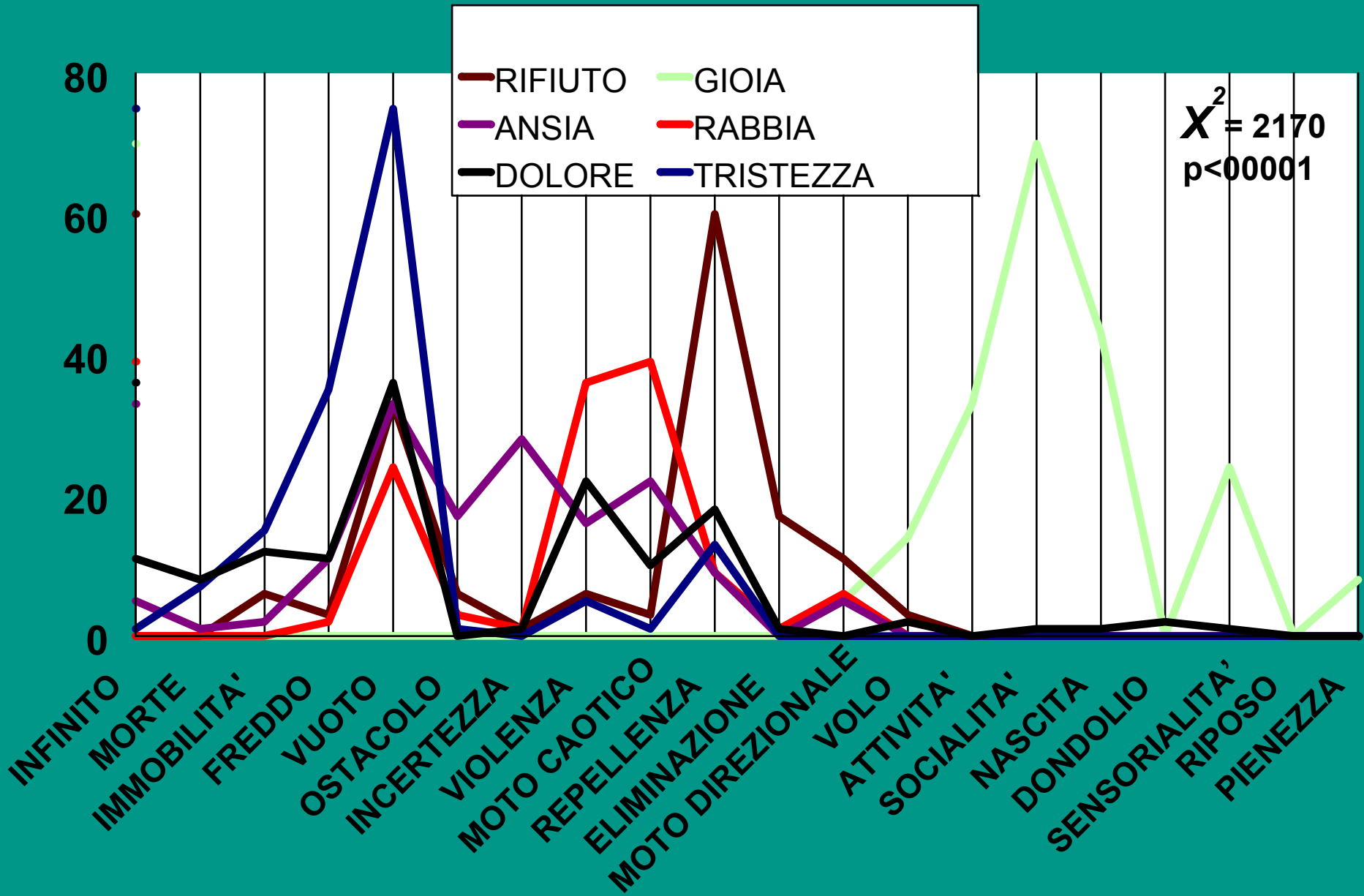
Spettro emotivo dei set semantici: distribuzione delle emozioni per ogni set



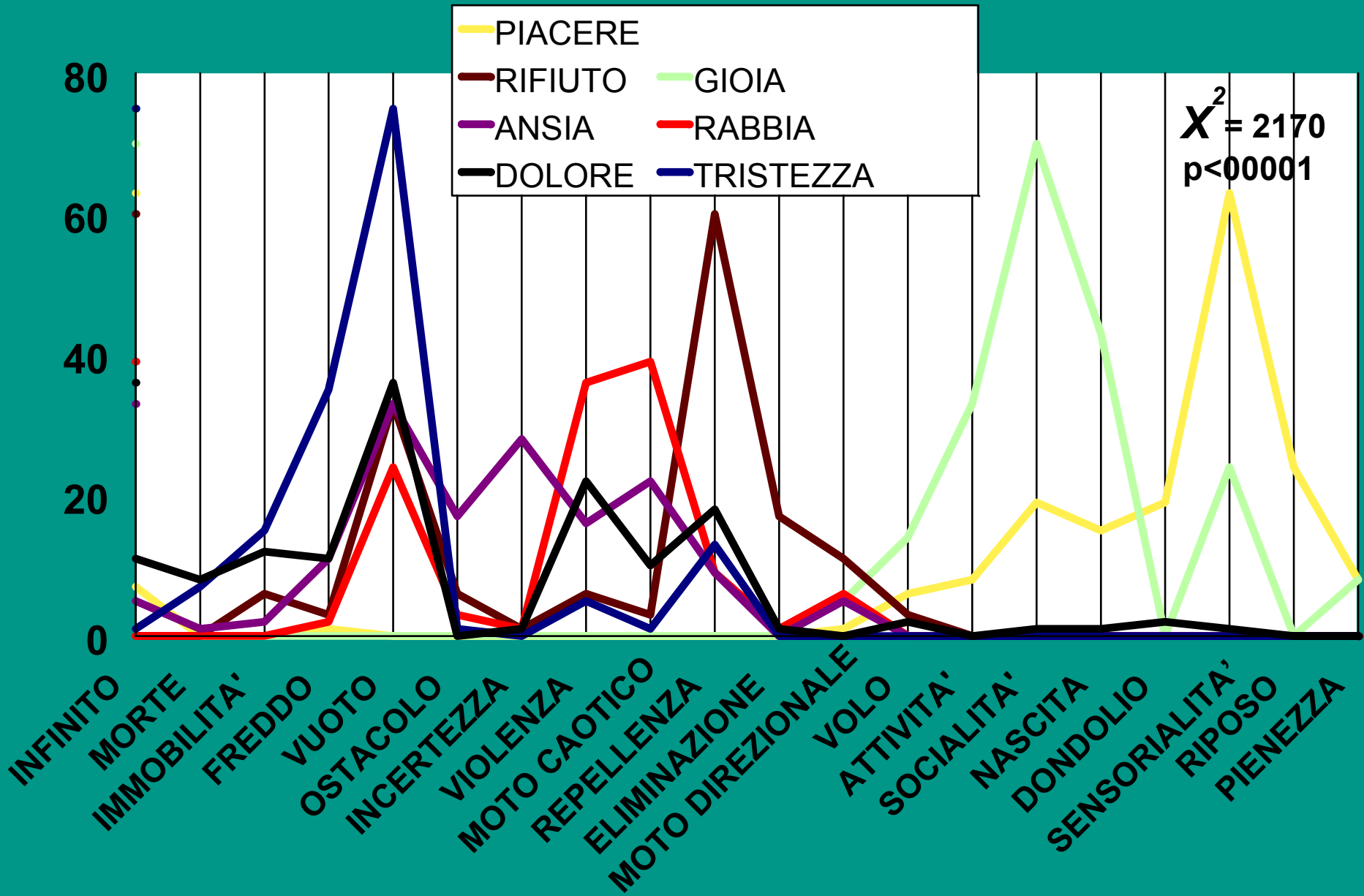
Spettro emotivo dei set semantici: distribuzione delle emozioni per ogni set



Spettro emotivo dei set semantici: distribuzione delle emozioni per ogni set



Spettro emotivo dei set semantici: distribuzione delle emozioni per ogni set



Spettro emotivo dei set semantici: distribuzione delle emozioni per ogni set

LIMITI DELLA RICERCA

- *campione ridotto e omogeneo*
- *non ricerca non focalizzata specificamente sul comportamento alimentare*
- *rilevazioni unicamente autosservative*

CONCLUSIONI - 1

I risultati preliminari sembrano confermare i dati di letteratura sulla influenza differenziale delle emozioni sul comportamento alimentare.

L'ipotesi che il disturbo emozionale possa essere (insieme ad altri) un importante fattore nel controllo immediato del comportamento alimentare ne viene corroborata.

CONCLUSIONI - 2

Tra le emozioni di base, particolare importanza sembra avere la tristezza, spesso accompagnata da un senso di vuoto, a cui si possono associare emozioni come il rifiuto, che tende ad inibire l'alimentazione o il piacere che tende a stimolarla.

Sono auspicabili ulteriori ricerche che permettano di chiarire meglio il ruolo di queste emozioni e le eventuali differenze individuali nelle strategie di coping in situazioni emozionali.

IMPLICAZIONI CLINICHE

A livello clinico è ovvia l'indicazione a rilevare stati (sub)depressivi per un trattamento psicoterapico e/o farmacologico (antidepressivi) nell'anoressia, bulimia, "binge eating" e obesità.

Potrebbe, inoltre, rivelarsi utile per migliorare il controllo alimentare l'analisi di eventuali altre emozioni negative: ansia, rabbia o rifiuto (anoressia).

Un aspetto forse ancora non sufficientemente considerato è il ruolo giocato dal piacere nei disturbi alimentari e in particolare nell'obesità, favorendo eccessi alimentari inevidenti (Sibilia).