



10
Righe dai libri

leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri
<http://www.10righedailibri.it>



COSTELLAZIONI



**RÉBECCA SHANKLAND
CLOTHILDE TOURTE**

BULIMIA

USCIRE DAL MECCANISMO



ARMANDO EDITORE

SHANKLAND, Rébecca • TOURTE, Clothilde

Bulimia. Uscire dal meccanismo;

Roma : Armando, © 2011

112 p.; 20 cm. (Costellazioni)

ISBN: 978-88-6081-768-6

1. Identificare la bulimia
2. I comportamenti associati/i segni premonitori
3. Come superare la malattia

CDD 610

Illustrazioni di **Yann Wehring**

Traduzione di **Federica Tummillo**

Titolo originale: **La boulimie, sortir de l'engrenage**

© 2010, Éditions de La Martinière

une marque de La Martinière Groupe, Paris

© 2011 Armando Armando s.r.l.

Viale Trastevere, 236 - 00153 Roma

Direzione - Ufficio Stampa 06/5894525

Direzione editoriale e Redazione 06/5817245

Amministrazione - Ufficio Abbonamenti 06/5806420

Fax 06/5818564

Internet: <http://www.armando.it>

E-Mail: redazione@armando.it ; segreteria@armando.it

03-05-005

I diritti di traduzione, di riproduzione e di adattamento, totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), in lingua italiana, sono riservati per tutti i Paesi.

Fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, comma 4, della legge 22 aprile 1941 n. 633 ovvero dall'accordo stipulato tra SIAE, SNS e CNA, CONFARTI-GIANATO, CASA, CLAAI, CONFCOMMERCIO, CONFESERCENTI il 18 dicembre 2000.

Le riproduzioni a uso differente da quello personale potranno avvenire, per un numero di pagine non superiore al 15% del presente volume/fascicolo, solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Via delle Erbe, n. 2, 20121 Milano, telefax 02 809506, e-mail aidro@iol.it

SOMMARIO

INTRODUZIONE 8

PARTE 1: QUANDO SI TRATTA DI BULIMIA 10

Che cos'è la bulimia? **12**

La bulimia, una malattia? 13

La perdita di controllo e la corsa al cibo 16

L'anarchia alimentare 18

La liberazione e la vergogna 20

I vari tipi di bulimia 22

I comportamenti associati **24**

Un drogato del cibo? 25

Dipendenze associate alla bulimia 26

I comportamenti compulsivi 27

PARTE 2: AFFRONTARE LA BULIMIA 32

I segni precursori **34**

Le persone vicine 35

I genitori 36

La famiglia può accorgersi di 36

Con gli amici 40

L'isolamento 40

Il rapporto con il corpo 41

E la vita sentimentale? 43

L'angoscia che vi tormenta 43

La bulimia: perché?	46
La pubertà: un passaggio delicato	47
Costruire la propria identità	48
Diminuzione dell'autostima	49
Quali ceti sociali?	50
Perché più ragazze che ragazzi?	51
La conseguenza di un trauma?	54
Lo sport agonistico?	56
Per sentirsi meno soli... ..	57

PARTE 3: COME USCIRE DAL TUNNEL? 60

Il sostegno necessario	62
Posso uscirne da solo?	63
Il ruolo dei genitori	66
I fratelli e le sorelle	69
Gli amici	71
Il ragazzo/la ragazza	72

Le psicoterapie e il ricovero	74
Scegliere il vostro psicoterapeuta	75
Psicologo, psichiatra o psicoterapeuta?	78
A chi rivolgersi?	80
I diversi tipi di psicoterapia	83
A che cosa serve il ricovero in ospedale?	91

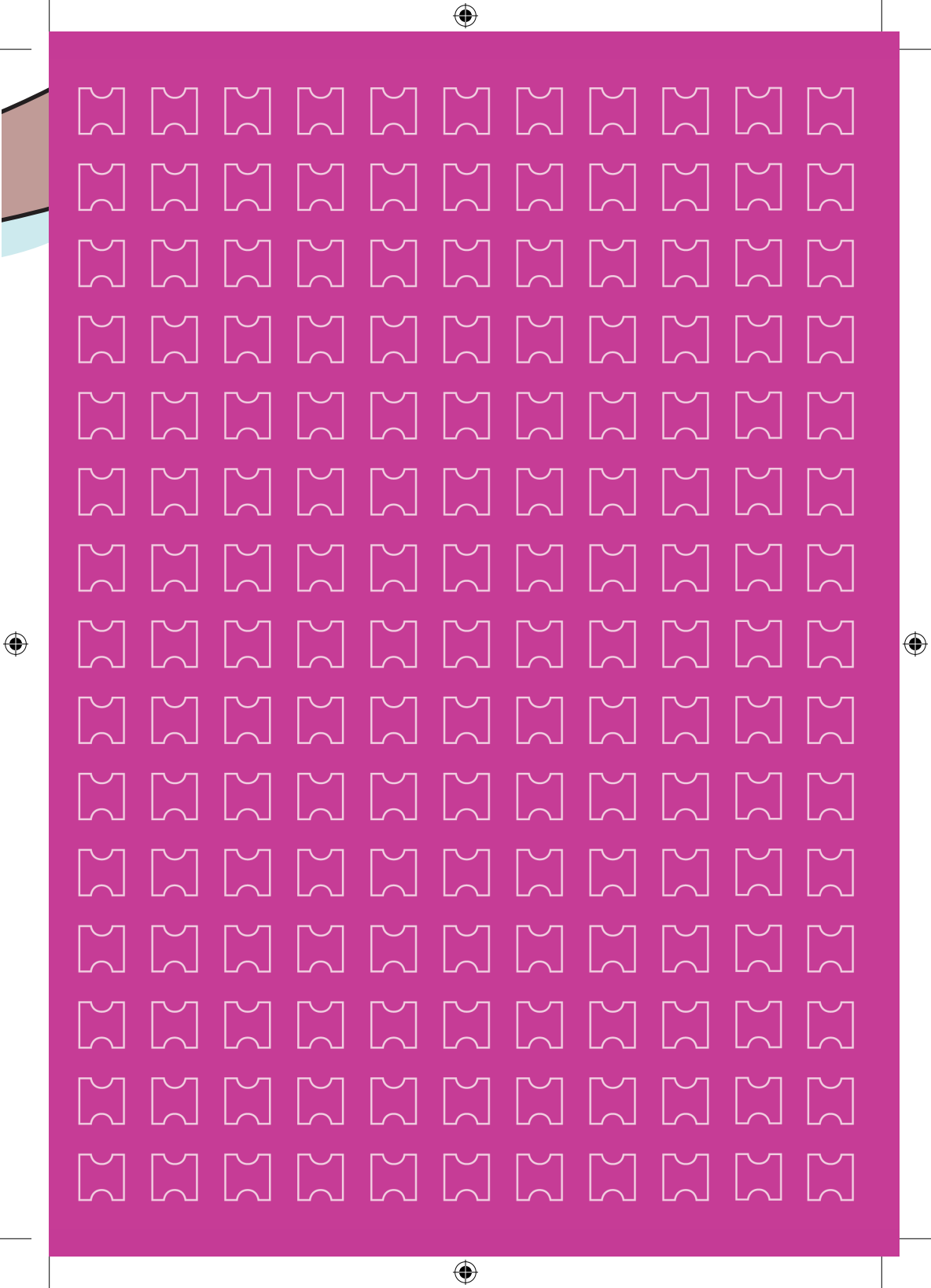
Sganciarsi dalla bulimia e tornare a galla	96
Le catene della bulimia	97
Imparare la moderazione	101
Accettare i limiti	104

APPENDICE 107



INTRODUZIONE

LA bulimia non è un comportamento da sottovalutare, anche se siete sempre più numerosi – verso i 16-17 anni – a scontrarvi con questo problema. Con la pubertà, le vostre abitudini alimentari cambiano perché il corpo non ha più gli stessi bisogni. Spesso avete una fame da lupi e gli orari dei pasti diventano sempre più irregolari, ma ciò non significa che siete bulimici. La bulimia è una malattia che si impone nella vostra vita, vi induce a pensare in maniera ossessiva al cibo e provoca in voi l'impulso irrefrenabile di svaligiare il frigorifero, spesso più volte al giorno, impulso sempre seguito da una sensazione di intensa vergogna. Questo libro vi aiuterà a capire meglio questo comportamento e, soprattutto, a sapere come agire, a chi rivolgervi. La bulimia non è una fatalità, potete uscirne.



1

QUANDO SI TRATTA DI BULIMIA

LA BULIMIA È CONSIDERATA UN DISTURBO DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE, COME L'ANORESSIA. BULIMIA E ANORESSIA SONO DUE FACCE DELLA STESSA MALATTIA: NEL CASO DELL'ANORESSIA, LA PERSONA VUOLE AVERE IL CONTROLLO SU TUTTO, MENTRE, NEL CASO DELLA BULIMIA, LO PERDE. TRA QUESTI DUE ESTREMI ESISTE TUTTA UNA GAMMA DI COMPORTAMENTI.

A POCO A POCO, IL CIBO DIVENTA COME UNA DROGA, LE CRISI SONO SEMPRE PIÙ FREQUENTI E MANGIARE DIVENTA UN'OSSESSIONE. DECIDETE COSÌ DI RIPRENDERE IL CONTROLLO SUL CIBO MA PRESTO VI RENDETE CONTO CHE LA COSA VI SFUGGE: ECCO CHE LA BULIMIA RIPRENDE IL SOPRAVVENTO. COME RIUSCIRE A PARLARNE?

CHE COS'È LA BULIMIA?

«**IL** cibo ha preso il sopravvento su di me. Non appena mi sento poco bene o sono sola a casa, ho la sensazione di essere vuota, senza interesse per nulla. Il pensiero del cibo mi attraversa la mente come un lampo. Penso cibo, vedo cibo, divento cibo! È come se tutto ciò che mi circonda non esistesse più; ho voglia di divorare, senza più fermarmi, e ho bisogno di un sacco di roba da mangiare. In questi momenti non me ne importa nulla di quello che ingurgito, è lo stesso, mi ingozzo di tutto ciò che riesco a trovare. Mi fa paura, ma è più forte di me, divento un automa e mi lascio sopraffare».

Catia, 15 anni

LA BULIMIA, UNA MALATTIA?

> **NELLA** fase della crescita vi trovate ad affrontare numerosi cambiamenti. Perdete i vostri punti di riferimento, in particolare rispetto al cibo. Alcuni di voi iniziano a fare attenzione alla linea, altri mangiano molto perché i bisogni e l'appetito si modificano. Vi sforzate di non mangiare per testare la vostra resistenza o, al contrario, vi mettete alla prova per vedere quanto riuscite a mangiare in una volta sola. Vincenzo, per esempio, a 14 anni dice: «Ieri sono riuscito a mangiare tre piatti pieni di pasta», eppure non è bulimico. Come riuscire a capire, quindi, se siete bulimici?

«La prima volta che è successo non sapevo che fosse una crisi di bulimia e ancora meno che fosse la prima di una interminabile serie di crisi che mi hanno perseguitata per due anni interi. Tutto è iniziato perché volevo limitarmi a mangiare due volte al giorno ed evitare gli spuntini fuori pasto, visto che avevo preso qualche chilo. Ma dopo una settimana sono scoppiata e ho iniziato con delle tartine al cioccolato, fino a quando non ho finito il pane, poi sono passata a una vaschetta di panna con la marmellata e, infine, mi sono mangiata tutto il gelato alla vaniglia che c'era nel congelatore. La pancia mi è diventata talmente gonfia e dura che mi sono spaventata e ho deciso di provocarmi il vomito per tornare normale. Mi sono sentita meglio e ho giurato a me stessa che non sarebbe mai più ricapitato. Purtroppo, però, la settimana dopo ho avuto un'altra crisi...».

Mariele, 17 anni

CHI È COLPITO DALLA BULIMIA?

NELLA maggior parte dei casi, la bulimia si manifesta nell'ultima fase dell'adolescenza, verso i 17-18 anni. Di fatto il 90% dei bulimici sono adolescenti. Se l'anoressia colpisce i ragazzi molto giovani, sembra che la bulimia sia una prerogativa dei più grandi.

Il 5% circa della popolazione adolescente in Francia soffre di disturbi del comportamento alimentare, un dato davvero allarmante. Oggi, il numero dei casi di bulimia è da due a tre volte superiore a quello dei casi di anoressia; si tratta di una malattia in espansione di una certa gravità. Uno dei motivi sembra essere l'influenza della nostra società dei consumi, che propone un numero sempre maggiore di prodotti, soprattutto alimentari, sotto le forme più

disparate, senza però orientare il consumatore nella scelta del prodotto adatto a lui. Siete quindi indotti sempre a trattenervi, fino a quando non ce la fate più. Diventate bulimici nel momento in cui la voglia di mangiare e la paura di ingrassare diventano un'ossessione.

Si stima che il 10% dei bulimici siano maschi, che sarebbero meno toccati da questo disturbo in quanto meno preoccupati dall'immagine del proprio corpo rispetto alle ragazze. Forse, però, ci sono più ragazzi bulimici di quanto non si pensi; pare, infatti, che i maschi nascondano ancora di più questo problema: la bulimia è considerata una malattia femminile, mentre invece riguarda anche i ragazzi.

«Per cinque anni mio figlio è stato bulimico senza che me ne sia accorto. Usciva a fare la spesa e nascondeva tutto sotto il letto. La sera, beveva litri e litri di Coca Cola light e si rimpinzava di dolci fino a sentirsi male. Quando abbiamo scoperto tutte quelle provviste e, soprattutto, i sacchetti di vomito, non voleva assolutamente andare dal medico, diceva che lo prendevamo per un omosessuale perché era una malattia da ragazza».

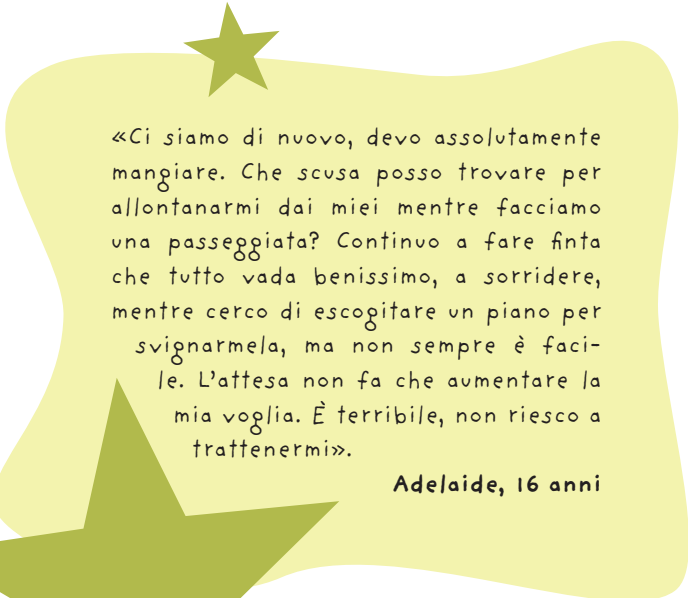
Un padre



All'inizio non ve ne rendete conto e vi trattenete sempre di più dal mangiare con l'angoscia crescente di ingrassare, poi a un certo punto esplodete e iniziate a divorare dolci, tavolette di cioccolato o direttamente tutto quello che trovate in frigorifero.


LA PERDITA DI CONTROLLO E LA CORSA AL CIBO

Se siete bulimici, il cibo diventa come una droga per voi, una vera ossessione per la quale siete pronti a tutto pur di averne. Vi sforzate di ignorarlo ma, sfuggendo, non fate altro che attirarlo ancora di più.



«Ci siamo di nuovo, devo assolutamente mangiare. Che scusa posso trovare per allontanarmi dai miei mentre facciamo una passeggiata? Continuo a fare finta che tutto vada benissimo, a sorridere, mentre cerco di escogitare un piano per svignarmela, ma non sempre è facile. L'attesa non fa che aumentare la mia voglia. È terribile, non riesco a trattenermi».

Adelaide, 16 anni



«I miei hanno deciso di chiudere il frigorifero con un lucchetto, perché con le mie crisi tutta la sera si ritrovavano senza niente da mangiare. Quando è successo e mi sono trovata davanti al frigo chiuso, ho creduto di impazzire talmente il mio bisogno di mangiare era forte».

Mia, 18 anni



PER SAPERNE DI PIÙ

I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

L'ANORESSIA

e la bulimia fanno parte di una patologia che i medici chiamano Disturbi del Comportamento Alimentare o Disturbi Alimentari Psicogeni (DAP). Queste difficoltà sono di ordine psicologico e provocano delle disfunzioni nel rapporto con il cibo. Sono tre le caratteristiche principali che consentono di riconoscere una persona bulimica:

- Un bisogno intenso e irresistibile di mangiare molto di più del necessario (consumo in un tempo limitato di cibi

altamente calorici, di nascosto e in maniera ripetuta). Alcune persone, durante una crisi bulimica, possono ingerire più di 20.000 calorie, cioè dieci volte di più di quanto mangia una persona in un giorno! È una vera e propria orgia alimentare.

- Il ricorso a ogni mezzo per evitare a tutti i costi di prendere peso per l'eccesso di cibo (vomito, assunzione di lassativi, sport per eliminare le calorie, diete drastiche...).

- Un'angoscia terribile alla sola idea di diventare grassi e un forte senso di colpa e di vergogna dopo una crisi bulimica.

Siete così spinti a compiere azioni sulle quali perdetevi il controllo, dovete trovare il modo, qualunque esso sia, di placare il bisogno di ingurgitare. Tutto avviene in maniera esagerata e quando si placa, non capite che cosa vi sia successo. Quando il comportamento bulimico si instaura nella vostra vita quotidiana, può capitarvi di provare degli impulsi ancora più forti e vi sentite come trasformati in un animale in preda agli istinti.

L'ANARCHIA ALIMENTARE

Che cosa mangiare? A volte, quando la crisi arriva, avete le idee chiare, altre volte no. In entrambi i casi l'assunzione di cibo avviene in maniera totalmente anarchica: passate dal dolce al salato e viceversa, innaffiando il tutto con bevande in quantità. Frugate nella dispensa, ingoiate pacchetti di dolci. Vi capita anche di preparare rapidamente una torta per essere sicuri che, alla prossima crisi, ci sarà abbastanza da mangiare.

Quando avete un po' di soldi da parte, uscite a fare il giro dei negozi di alimentari, delle pasticcerie; siete esperti degli orari di apertura e chiusura del vostro quartiere. Acquistate in grande quantità e provate, ogni tanto, a lottare contro un pacchetto di biscotti al cioccolato, ma non prenderlo vi frustra, la sola idea di trattenervi ve ne fa sentire la mancanza. Avete il tempo contato! Una volta arrivati a casa, con la roba da mangiare nascosta in borsa o sotto ai vestiti, vi rifugiate in camera vostra, l'unico luogo dove potete agire indisturbati. A questo stadio è difficile fare marcia indietro, il primo boccone è vicino e siete ormai in trappola. Il primo pezzo di torta vicino alla bocca ne attira un altro, poi un altro ancora, poi la torta tutta intera. Ingoiate tutto sempre più velocemente, non masticate quasi più.

Vi ritrovate, così, invischiati in un meccanismo che vi taglia fuori dalla realtà. Mangiate come se foste dentro una bolla e non volete nessuno intorno a voi. Il cibo vi porta lontano da tutto e da tutti. Vi sentite bene, non pensate né alla gente né alle situazioni che vi angosciano... Mangiate e basta. Siete focalizzati sul cibo, concentrati su questo unico istante. Il cibo allontana da voi lo stress: più mangiate, più dimenticate il resto.

A un certo punto, il vostro corpo dice BASTA! La pelle della pancia è tesa al massimo e i dolori diventano insopportabili. Siete arrivati al limite. Avete mal di schiena, non potete più impedire al vostro corpo di soffrire. Dopo la sensazione di benessere, le lacrime vi colano sul viso: prendete coscienza

di ciò che avete appena fatto, come se il dolore vi avesse risvegliato da un sogno.

«Alla fine, provo a ingoiare un ultimo pezzo, ma i singhiozzi prendono il sopravvento. È finita. Sprofondo come un elefante malato, privo di forza. Dopo qualche secondo mi rimetto in piedi: bisogna a tutti i costi far scomparire tutto questo, liberare il mio corpo, riprendere una forma umana!».

Mirella, 17 anni

PER SAPERNE DI PIÙ

L'INDICE DI MASSA CORPorea (IMC) O BODY MASS INDEX (BMI)

PER calcolare l'indice di massa corporea, dovete considerare il vostro peso (in chili) diviso per la vostra altezza (in metri) al quadrato. La norma dell'IMC è tra 18 e 23 per le ragazze, tra 20 e 25 per i ragazzi. Se pesate 55 kg per 1,65, il risultato è: $55/1,65^2=20,22$. Al di sotto di 18, siete considerati ano-

ressici; sotto i 14 siete in pericolo di morte! In compenso, al di sopra di 25, siete in sovrappeso e quindi obesi. Anche la bulimia fa parte dei disturbi alimentari e comporta dei rischi fisiologici, in quanto il corpo si affatica e non può funzionare normalmente.

LA LIBERAZIONE E LA VERGOGNA

Alla fine di una crisi di bulimia, vi ritrovate a fare i conti con i danni provocati. Il senso di colpa e la paura di ingrassare vi spingono a volte a provocarvi il vomito o a prendere dei lassativi (prodotti che facilitano l'evacuazione delle feci) per liberarvi da tutto questo cibo. Nella vostra mente, una volta svuotati, le lacrime e i pensieri negativi spariranno, vi sentirete bene, come purificati. La vergogna, però, vi raggiunge in fretta e la sensazione di benessere scompare.

«Una volta che ho mangiato tutto ciò che è a portata di mano, piango, sono estremamente triste. Il vomito è l'unico modo di farmi dimenticare che ho ceduto al cibo ancora una volta, come se potesse cancellare quello che ho appena fatto. Ma non ce la faccio più, vomitare mi fa malissimo e poi mi vergogno. So che a volte mi si può sentire dal bagno e non c'è niente di peggio».

Valeria, 16 anni

LE CONSEGUENZE DELLA BULIMIA

I DISORDINI alimentari possono causare, nel caso delle ragazze, la scomparsa delle mestruazioni: il corpo non riceve più gli alimenti necessari al suo buon funzionamento e si altera. Si parla di amenorrea (assenza di mestruazioni per tre cicli consecutivi). Questa alterazione porta a una diminuzione della quantità di estrogeni (ormoni) secreti, cosa che rende più fragili le ossa.

• I vomiti ripetuti disidratano il vostro corpo: avete la pelle secca, le unghie si sfaldano, i capelli cadono, la pelle delle dita si spacca. D'altronde, a furia di mettervi le mani in bocca per provocarvi il vomito (ci sono persone che lo fanno fino a trenta volte al giorno), i denti sfregano contro la pelle provocando croste e cicatrici.

• I vomiti impediscono l'assorbimento da parte del corpo delle vitamine e dei sali minerali essenziali al buono sviluppo del corpo. Questo provoca vari problemi, come per esempio il sanguinamento delle gengive, un grande affaticamento, vertigini, disturbi della concentrazione e della vista. A ciò possono sommarsi dei problemi al livello del cuore e dei reni.

• La pressione causata dai vomiti ripetuti fa scoppiare i piccoli vasi sanguigni che irrigano gli occhi, il viso e altre parti del corpo. Per di più, gli acidi che di solito servono a digerire gli alimenti risalgono dallo stomaco e attaccano irreversibilmente lo smalto dentale. Nei casi più gravi si assiste a una perforazione dell'esofago le cui pareti sono indebolite dall'aggressione dei succhi gastrici. Ciò può portare a una morte istantanea. Allo stesso modo, i componenti di certi tipi di lassativi, come l'ipecacuana, utilizzati come purga, possono trasformarsi in un veleno mortale per l'organismo.

• Quando i vomiti sono molto frequenti, le carenze di potassio sono tali da farvi rischiare un arresto cardiaco. Le crisi di bulimia sono quindi molto più pericolose e distruttrici di quanto non si possa immaginare. È essenziale quindi che troviate una maniera per fermarvi, perché il corpo ne soffre. Per farlo, dovrete prendere coscienza della malattia in modo da affrontarla meglio e superarla.

La vergogna e il senso di colpa che provate nei confronti dei vostri comportamenti bulimici possono costituire un freno alla guarigione. Quando pensate alla vostra malattia o vorreste parlarne con qualcuno, vi vergognate a tal punto da non osare confidarvi con nessuno. La mancanza di condivisione della sofferenza, vi fa sentire ancora più soli.

Tale vergogna vi isola nel segreto della bulimia. Sin dall'inizio nascondete la situazione a chi vi sta intorno, convinti che potrete smettere in breve tempo. Vi accorgete di qualcosa che non va, ma è ancora controllabile. In compenso, quando la bulimia dura da un po', vi rendete conto di non poter resistere ai momenti di crisi, sempre più intensi e frequenti. Siete entrati in un circolo vizioso al quale possono aggiungersi altri comportamenti: tossicomania, violenza...

I VARI TIPI DI BULIMIA

Bulimico non significa grasso, così come, viceversa, non tutte le persone obese sono bulimiche. Solo il 5% dei bulimici è obeso. L'obesità può essere dovuta a problemi fisiologici (ormoni, disturbi della digestione...), mentre la bulimia è associata per lo più a un problema di tipo psicologico. La differen-



BUONO A SAPERSI

PASSARE DALL'ANORESSIA ALLA BULIMIA E VICEVERSA

In più della metà dei casi di anoressia restrittiva – cioè quando le persone mangiano molto poco e non hanno crisi di bulimia – si verificano periodi di bulimia. A forza di trattenervi dal mangiare, esplodete per sfinimento. Il corpo chiama il cibo e non riuscite a lottare indefinitamente. Così, più vi impedito di mangiare più l'anoressia prende piede, con un aumento del rischio di ricadere nella bulimia. Ci sono anche dei casi di giovani bulimici che decidono poi di impedirsi di mangiare per rimediare agli eccessi passati. Si impongono così una dieta drastica e tutti i loro sforzi sono rivolti a questo tentativo di controllo. Fare lo yo-yo non fa bene al corpo. Alcune persone alternano per anni anoressia e bulimia, senza riuscire a trovare un equilibrio. Infatti, non appena si verifica un episodio di bulimia, si colpevolizzano a tal punto da cadere involontariamente nell'eccesso opposto. Il punto è che non riusciranno a resistere, soprattutto perché il corpo reclama il cibo nella misura in cui è abituato a riceverne. Più riuscirete a regolare gli orari dei pasti, meno avrete la tendenza a ingrassare. Trattenersi dal mangiare pensando di perdere peso è un calcolo sbagliato.

za è che i bulimici vomitano ciò che mangiano. Tra l'altro, la bulimia sembra più legata ai problemi dell'adolescenza, mentre l'obesità compare a tutte le età, fin dalla prima infanzia. Non c'è un'unica forma di bulimia, perché i suoi molteplici aspetti sono l'eco dei problemi specifici propri a ogni individuo. Parecchie persone bulimiche riescono a mantenere un peso normale, facendo passare inosservata la loro malattia. Infatti, ci sono volte in cui – anche se dopo vomitano – consumano un pasto normale, cosa che gli fa evitare sia di prendere troppo peso che di perderne. Ci sono però dei bulimici che consumano pochissimi alimenti e cercano in ogni modo di dimagrire, raggiungendo così un peso da persone anoressiche (indice di massa corporea inferiore a 18) con conseguente scomparsa delle mestruazioni nelle ragazze. Si parla, in questi casi, di persone anoressiche-bulimiche.

I COMPORTAMENTI ASSOCIATI

«**MIA** sorella è bulimica da tre anni. Ma il problema non è soltanto che è bulimica. Quando la sera rientro a casa, i pensili della cucina sono vuoti, e quando apro la porta della sua stanza vedo una serie di bottiglie di alcolici vuote. Lei è sdraiata sul letto, inerte. Fa sempre così dopo una crisi, per dimenticare o per riuscire a vomitare, per prolungare uno stato di eccitazione, per addormentarsi sperando che domani tutto questo sarà solo un sogno e che sarà guarita. Da quando è bulimica ha dei comportamenti strani. Non vuole più che andiamo a fare la spesa insieme. Torna a casa con una tonnellata di roba, vestiti, trucchi, roba da mangiare, ma trova sempre il modo di fregarmi le mie cose dicendo che non ha niente da mettersi!».

Olivia, 20 anni

UN DROGATO DEL CIBO?

> **SPESSO** la bulimia è considerata una dipendenza. Ma non si tratta di una semplice dipendenza dal cibo, il fenomeno è più complesso. Alcuni di voi sembrano essere dipendenti dall'azione calmante del mangiare, altri dall'atto dell'evacuazione, che dà sollievo... all'inizio... Altri ancora sono dipendenti dalla sensazione di sicurezza procurata dal ciclo ingozzamento-purga che si ripete scandendo il ritmo della vita quotidiana. Il cibo rappresenta l'amico fedele: potete sempre trovarlo non appena ne avete bisogno, persino nei negozi! Una scoperta formidabile quando avete paura della solitudine.

PER SAPERNE DI PIÙ

"ADDICTION", DIPENDENZA E TOSSICOMANIA

LA distinzione tra questi termini spesso non è molto chiara. La dipendenza qualifica lo stato fisico o psichico riscontrabile in una persona in astinenza. Nel caso delle droghe, per esempio, la carenza della sostanza nell'organismo dà luogo a degli effetti fisiologici (tremori, sudori, dolori vari...). La dipendenza da droghe si chiama tossicomania, dal momento che si tratta dell'assunzione di un prodotto tossico. In inglese si utilizza un'ulteriore distinzione tra dipendenza e "addiction". Quest'ultimo termine, che deriva dal latino, significa etimologicamente "schiavitù

contratta per debito" e qualifica una relazione di dipendenza a una sostanza o a un'attività. Nel caso della bulimia, non c'è dipendenza da un prodotto, ma da un comportamento e dai suoi effetti, per esempio il sollievo che provate quando ingurgitate del cibo.

Spesso si verifica che le dipendenze si sommino: una persona bulimica può iniziare ad assumere droghe per dimenticare le proprie crisi o per tentare di evitarle. Le altre forme di dipendenza frequenti in coloro che hanno problemi alimentari sono il tabagismo, il sesso, il gioco (nei casinò, per esempio)...

Con la dipendenza, perdetevi il controllo del vostro comportamento e subite passivamente le vostre azioni. All'inizio molti bulimici si dicono "posso smettere quando voglio", ma una volta che il comportamento si è radicato, anche con la migliore volontà del mondo, si rendono conto di aver bisogno di aiuto per uscire dalla melma nella quale si sono impantanati.

DIPENDENZE ASSOCIATE ALLA BULIMIA

La bulimia è un modo di reagire alle difficoltà della vita, allo stress, al sentimento di impotenza. Questo comportamento, però, è spesso associato ad altre dipendenze, come l'assunzione di alcool o di droghe, che possono dare l'illusione di un mal di vivere meno intenso. A volte, dopo una crisi, vi mettete a bere alcolici per annegare il senso di colpa, oppure lo fate prima, per riuscire a perdere il controllo. Un'altra dipendenza può essere quella dal tabacco, che è un eccitante, uno stimolante che ha delle gravi conseguenze sulla vostra salute e moltiplica i rischi di ammalarsi di cancro.

Anche con l'alcool incorrete in grossi rischi. In effetti, la restrizione alimentare che vi imponete, sia provocandovi il vomito che durante le vostre fasi di anoressia, fa sì che abbiate già carenza di vitamine e sali minerali. L'alcool apporta sì delle calorie, ma nessun elemento nutrizionale di questo tipo, e



il vostro organismo, per poter funzionare, si ritrova obbligato a consumare le vitamine che avete di riserva, con un conseguente aumento di carenze responsabili dei disturbi del sonno, della memoria e della concentrazione. Sta a voi osservare i vari comportamenti di dipendenza che avete messo in atto. Vi aiutano davvero ad affrontare la bulimia o, al contrario, vi trascinano nel suo vortice?

I COMPORAMENTI COMPULSIVI

La compulsione è come una forza interiore che spinge a compiere determinati atti. Se provate a opporle resistenza, la vostra angoscia aumenta. A volte le persone bulimiche hanno delle compulsioni: vanno nei negozi e comprano, senza che l'oggetto risponda a un bisogno o a un'utilità, senza un reale piacere. Negli atti compulsivi si riscontra anche una sensazione di perdita di controllo: siete dominati dal comportamento e compiete delle azioni anche contro la vostra stessa volontà.

► COMPULSIONE AL LAVORO

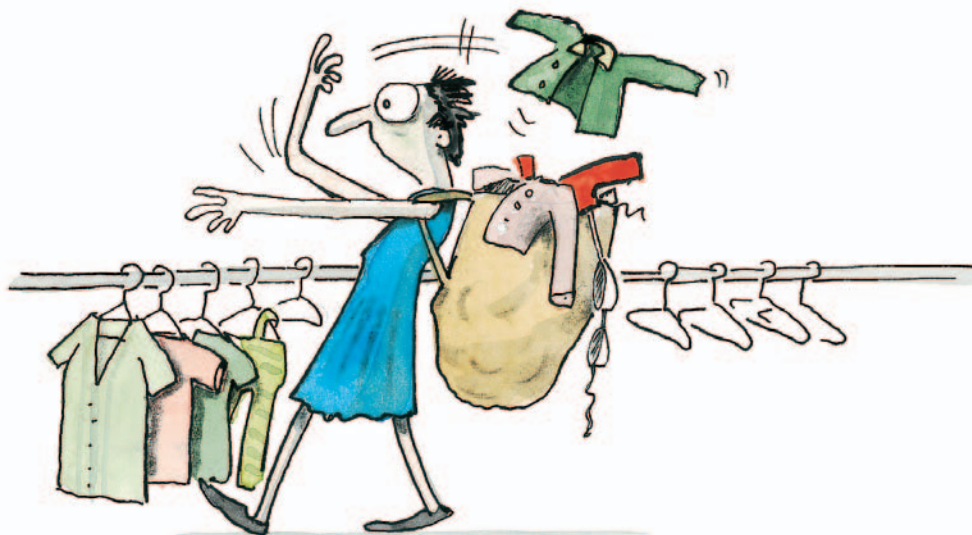
Esistono delle dipendenze (nel senso di "addiction" spiegato in precedenza) che, a prima vista, sembrano meno nefaste. La bulimia da lavoro è frequente nelle persone che soffrono di disturbi del comportamento alimentare. Una compulsione a lavorare, degli obiettivi impossibili da raggiungere... «Anche quando prende 30 e lode a un esame non è contenta!» racconta una madre. Vi riducete allo sfinimento senza riuscire ad aumentare minimamente la vostra autostima e finite per arrivare al limite talmente la sofferenza vi consuma. Vi succede spesso, allora, di non investire più nello studio o in altre attività. Non provate più gusto per niente e non avete più la forza per fare le cose che facevate prima.

► CLEPTOMANIA

Il furto è un atto frequente nelle persone bulimiche. Spesso, si tratta di un impulso al momento delle crisi. Ma sovente il furto non deriva da un bisogno, si tratta giusto di rubare per rubare, senza voglia né bisogno, come se non aveste consapevolezza di quello che state facendo. D'altronde, se vi

«Sento la tensione che sale. Scendo di corsa le scale e non mi fermo più fino al supermercato. Non ho fatto in tempo a pensare ai soldi. In ogni caso, la mia testa non funziona più. Cammino come un automa tra gli scaffali riempiendo la mia borsa di tavolette di cioccolato, pacchi di biscotti, panetti di burro. Tutto questo in pochi minuti. Esco facendo finta di niente, dando l'impressione di non aver trovato ciò che cerco. Appena sono fuori dal campo visivo del guardiano, mi rimetto a correre fino al parco e lì mi siedo per rimpinzarmi».

Isabella, 17 anni





«Ho un guardaroba ben fornito. Mia madre mi compra tante cose perché le piace vedermi contenta, anche se ora è diventata una cosa rara. Nonostante le pile di vestiti stipate negli armadi, tutti i sabati, quando vado in giro, entro nei negozi e non posso trattenermi dal rubare vestiti o gonne che, tra l'altro, non metterò mai! Le guardo, poi le ficco in fretta in borsa e, una volta arrivata a casa, le butto nell'armadio. In questi momenti è come se per qualche ora mi trasformassi in uno Zombie».

Maria, 16 anni



si domanda di spiegare perché avete scelto di rubare una cosa piuttosto che un'altra, vi sarà difficile rispondere. Questo comportamento è chiamato anche cleptomania.


Rubare è un atto punito dalla legge, se lo compiete rischiate il carcere. D'altronde, per voi che solitamente siete rispettosi della legge, questi comportamenti sono strani, difficili da spiegare, ma sembrano legati al problema della bulimia perché spariscono una volta che guarite. Lo stato di digiuno, ossia il fatto che vi alimentate molto poco, può generare dei comportamenti strani, come collezionare e accumulare oggetti, perché il vostro cervello non ha più gli alimenti necessari al suo buon funzionamento. Collezionare può anche darvi la sensazione di essere in compagnia, proprio a voi che vi sentite soli. Il furto è anche un modo di creare delle sensazioni forti per sentirvi vivere. «Quando faccio il salto con l'elastico, è l'unico momento in cui



mi sento esistere», ci dice Manuela, 18 anni. Questa eccitazione può anche creare dipendenza, perché cercate di spingervi sempre più in là e rischiate sempre di più per aumentare la portata delle vostre emozioni.

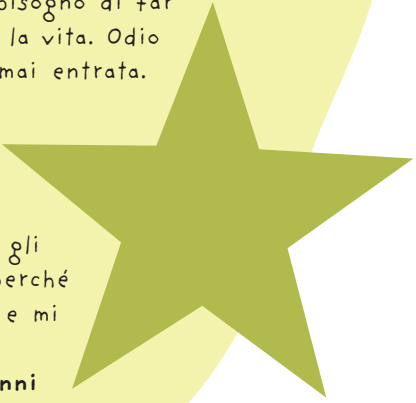
► AUTOMUTILAZIONE

Alcuni bulimici hanno dei gesti aggressivi verso se stessi. Si parla di autoaggressione. È il caso, per esempio, di quando si vogliono fare del male per punirsi per aver avuto una crisi di bulimia. Il fatto di bruciarvi con una sigaretta, di praticarvi dei tagli con un coltello, di graffiarvi o di strapparvi i capelli, fa diminuire, seppure in maniera effimera, il vostro stato di tensione interiore. Avete bisogno di liberare la collera che è in voi e la scaricate contro voi stessi facendovi del male. Sentite di non poter convivere con una tale sofferenza interiore e attaccate il corpo perché il dolore non sia più dentro di voi, ma fuori. In effetti, il forte dolore fisico vi fa distogliere il pensiero dalla vostra sofferenza interiore.



«Mi guardo allo specchio e provo disgusto verso me stessa. Ogni volta, dopo una crisi di bulimia, mi faccio talmente schifo da sentire il bisogno di far male a questo corpo che mi rovina la vita. Odio questo corpo, vorrei non esserci mai entrata. Non oso suicidarmi perché vorrei vivere una bella vita. Ma il corpo mi disturba, mi pesa. Allora mi accendo una sigaretta per sporcarlo e infatti tossisco. Lo brucio, gli infliggo il marchio della sigaretta perché capisca, perché non ricominci più e mi lasci finalmente vivere».

Tania, 19 anni



PER SAPERNE DI PIÙ

BULIMIA, DEPRESSIONE, SUICIDIO

LE crisi di bulimia sono sempre più numerose, non controllate più niente, non trovate la soluzione ai vostri problemi e la vostra autostima diminuisce a ogni insuccesso. A questo si aggiungono dei disturbi del sonno (dovuti alla malnutrizione, ma anche alle preoccupazioni e alla depressione che si genera), e anche una perdita di interesse per le vostre attività preferite. «Prima, adoravo andare a danza, non perdevo mai una lezione. Ma da qualche tempo, non prendo più gusto a nulla. Ho voglia di ballare, ma non ci riesco. Preferisco rimanere lì a non fare nulla», dice Giulia, 13 anni. Quando la sofferenza psicologica è grande e i piaceri essenziali della vita non vi stimolano più, rischiate di isolarvi nel vostro universo. Questa situazione di profonda disperazione può causare un desiderio di annientamento. I tentativi di suicidio sono

rari. Circa il 5% delle persone con disturbi alimentari si suicidano. Ciò si verifica nella seconda parte della malattia, quando la depressione le schiaccia. La depressione non è un semplice malumore, come spesso capita durante l'adolescenza, ma una malattia che bisogna curare. Dovete consultare degli specialisti per evitare di impantanarvi. Se avete la sensazione di mancare di forza di volontà, se vi sentite sfiniti, se vi svegliate nel cuore della notte senza poter più ritrovare la calma, siete senz'altro in uno stato di depressione. D'altronde, in molti casi, se siete diventati bulimici è perché questo comportamento vi evitava di cadere nella depressione e vi faceva dimenticare i vostri pensieri cupi. Ma le difese non reggono più e l'edificio crolla. L'aspetto positivo è che forse in questo momento accetterete finalmente di farvi aiutare.