**Mangiare in modo compulsivo per poi svuotarsi : la bulimia**

La bulimia è un disturbo del comportamento alimentare molto subdolo.

La persona che ne soffre infatti non dimostra i tratti emaciati della persona anoressica e riesce a mantenere un peso abbastanza nella norma.

Le fluttuazioni di peso sono un elemento caratteristico di questa condizione a causa dell'alternarsi di pasti smodati e pasti ridotti.

La persona bulimica introduce una grossa quantità di cibo, specialmente dolci o cibi altamente calorici, in poco tempo, in modo compulsivo, senza provare lo stimolo della fame; durante questa azione, che avviene in modo quasi meccanico, la persona prova una sgradevole sensazione che è quella di perdere il controllo e di non riuscire più a fermarsi.

Il soggetto a volte arriva perfino ad introdurre il cibo fintanto che il suo stomaco non si dilata pienamente provocando anche dei lievi dolori e tensioni addominali.

I soggetti dopo queste abbuffate si sentono estremamente in colpa e per depurarsi fanno uso di lassativi, enteroclismi, diuretici o di vomito autoindotto.

Queste condotte espulsive fanno molto male all’organismo.

Il corpo infatti subisce una forte disidratazione, con conseguenti scompensi elettrolitici, presenza di gonfiore alle braccia e alle gambe, mal di gola e raucedine, presenza di calli sulle nocche delle mani (dovute all’atto continuo di procurarsi il vomito da sole), apatia, spossatezza, forte debolezza, emicrania, carie dentale, vertigini e aritmie cardiache.

Altri soggetti invece dopo l’abbuffata preferiscono fare un esercizio fisico molto intenso e si costringono a digiuni forzati per giorni.

Per essere classificata come comportamento bulimico questi spiacevoli episodi devono capitare in media due volte alla settimana per circa tre mesi di seguito.

Possiamo collocare l’età d’esordio della patologia, che è tipicamente femminile intorno ai 12-14 anni, oppure nella piena maturità e quindi intorno ai 20 anni.

Che personalità hanno questi soggetti?

Sicuramente una scarsa se non nulla autostima, lieve o marcata depressione, fragilità, ansietà e una percezione distorta del proprio corpo.

Questi soggetti si vergognano molto del loro comportamento e quindi sono facilmente isolati dal resto della comunità con pochissima vita relazionale sia intima sia affettiva.

La persona che soffre di bulimia in un certo senso cerca di colmare con il cibo un vuoto affettivo ed esistenziale molto profondo.

I soggetti infatti che soffrono di disturbi alimentari, tra cui rientra a pieno titolo la bulimia, non hanno trovato nella loro vita una giusta comprensione e non hanno ricevuto quel sostegno incondizionato da parte delle loro figure genitoriali : infatti sono spesso persone sole, timide e molto insicure.

Le fasi della bulimia sono molto altalenanti, si possono notare infatti dei periodi relativamente buoni con dei miglioramenti e fasi più critiche dove il disturbo è presente ed emotivamente devastante.

Come per l'anoressia nervosa, i comportamenti associati alla bulimia consentono un temporaneo sollievo dalle tensioni e permettono ai malati di allontanare la loro attenzione da altre problematiche percepite come irrisolvibili, concentrandosi invece sui problemi del peso e del cibo.

Si può guarire da tutto questo?

Si può e si deve assolutamente,

Bisogna imparare ad accettare qualsiasi emozione anche negativa e lasciarla fluire liberamente, altrimenti il cibo diventa un sedativo di facile portata.

Il primo passo è quello di ammettere di avere un problema e di essere consapevoli che è necessario l’aiuto di un professionista della mente che sia aperto, rassicurante, positivo e mai giudicante.

L'approccio cognitivo- comportamentale resta, come per tutti i disturbi alimentari, il metodo elettivo per uscire da questo tunnel.

Il soggetto impara ad avere più autostima, a cambiare i suoi pensieri negativi e a prendere confidenza con il proprio corpo; attraverso una ristrutturazione cognitiva del pensiero stesso, unita ad una psicoeducazione alimentare, le persone affette da questo disagio si possono riappropriare di un senso di normalità perduto e imparare a piccoli passi, ma costanti, a cibarsi in modo sano e naturale.

Anche una psicoterapia di gruppo può essere di grande aiuto; le terapie di gruppo sembrano aver dato i migliori risultati per le adolescenti e le donne di giovane età, per la comprensione reciproca che si stabilisce tra i membri del gruppo.

Nelle terapie di gruppo viene infatti offerta la possibilità di dialogare con altre persone aventi gli stessi problemi in un clima sereno e di condivisione.

Un programma terapeutico dovrà essere preparato a seconda delle necessità della singola persona e, sicuramente, un piano di cure che coinvolga la consulenza di vari specialisti darà i migliori risultati. E' importante sviluppare un approccio alla malattia che coinvolga il supporto dei famigliari del malato e della intera comunità.

E’ importante non isolarsi ma confidarsi con le persone che sentiamo più vicine a noi e che ci possano aiutare nei primi momenti.

Come per tutti i disturbi alimentari prima si interviene e prima si possono ottenere dei risultati apprezzabili e duraturi.