

## L'impatto dell'isolamento da Covid sulla diffusione dei disturbi alimentari

29.09.2021

a cura di  
**Simone Astori**

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) sono una categoria di **disturbi psichiatrici** che, come suggerito dal nome, interferiscono con le abitudini alimentari del paziente e con il suo rapporto con il cibo. Tra i DCA troviamo alcune patologie ampiamente conosciute – **anoressia** e **bulimia**, ad esempio – ed altre meno note, come il **picacismo**, cioè la tendenza a ingurgitare oggetti di qualsiasi tipo (limette, forbicine, saponette etc) o il **binge eating disorder**, ossia la fame compulsiva, che spinge il soggetto colpito a mangiare enormi quantità di cibo. Alcuni disturbi sono diffusi particolarmente tra gli sportivi: è il caso del **purging disorder**, una malattia che induce ad utilizzare lassativi per perdere peso. Sebbene apparentemente legati al cibo, i DCA hanno a che fare soprattutto con l'immagine di sé che i pazienti hanno. Chi è affetto da un disturbo alimentare tende a **valutarsi** e **identificarsi** in base al proprio aspetto fisico, facendo coincidere quest'ultimo – e in particolare la magrezza – con l'idea di successo e di felicità. La magrezza è vista come chiave per **affermarsi nella società**, per ottenere ammirazione, rispetto e validazione; pertanto diventa un obiettivo da perseguire a tutti i costi, anche quando il proprio corpo non si discosta realmente dai valori di una fisicità normopeso. Non è raro, infatti, che i pazienti affetti da DCA abbiano una **percezione distorta** delle proprie fattezze (**dismorfismo**).

## L'impatto dell'isolamento da Covid sulla diffusione dei disturbi alimentari

Dietro al diffondersi di queste patologie ci sono diversi **fattori di rischio**, prima di tutto quelli socio-culturali, che si intrecciano strettamente al ruolo della donna nella società.

Non è un caso che **oltre il 90% dei soggetti** affetti da DCA siano donne, e che l'incidenza di queste patologie sia cresciuta di pari passo con l'evoluzione del modello sociale occidentale.

Negli ultimi 50 anni la figura femminile si è distaccata sempre più dal ruolo esclusivo di moglie e madre per avvicinarsi a quello maschile, ossia a quello di un individuo parte integrante della collettività, con possibilità di auto-affermazione e responsabilità talvolta elevate. A questo cambio di ruolo va aggiunto il peso che la bellezza e il **culto del corpo** ricoprono nelle società occidentali, nelle quali tanto le donne quanto gli uomini subiscono pressioni molto forti affinché il proprio aspetto risponda a determinati **standard**: magro, bello, giovane, con un buon colorito e quant'altro.

Come accennato in precedenza, in alcuni ambiti sportivi queste pressioni tendono a diventare ancora più forti.

Un esempio è il mondo del pugilato, nel quale il peso dell'atleta può fare la differenza tra l'ingresso in una categoria piuttosto che in un'altra, così come in quello della danza.

Quest'ultimo punto ci conduce verso un altro fattore di rischio, ossia l'appartenenza ad alcune **categorie specifiche**: si è osservato che tra le persone più a rischio di sviluppare un DCA ci sono per l'appunto ballerine e atlete, ma anche modelle e studentesse.

Tra i fattori di rischio socio-culturali da prendere in considerazione c'è anche il **contesto geografico**.

## L'impatto dell'isolamento da Covid sulla diffusione dei disturbi alimentari

C'è una discrepanza molto evidente tra quanto osservato nei paesi in via di sviluppo se confrontato ai **paesi industrializzati**, nei quali l'obesità è tendenzialmente stigmatizzata e le forme corporee hanno un'influenza molto più rilevante nella percezione che abbiamo degli altri. Altri fattori importanti sono quelli **genetici/biologici** e quelli **psico-sociali**.

Tra i primi si annovera ovviamente **l'ereditarietà**, che, come per altri disturbi psichiatrici, può contribuire allo sviluppo della malattia, e il sesso e l'età. Mentre abbiamo già sottolineato come le donne risultino maggiormente coinvolte dal problema, va aggiunto che **l'età di insorgenza** si è abbassata drasticamente negli ultimi anni, passando da una media di 25 anni ad una di 16/18 anni circa, scendendo fino a 9/10 anni nei casi più precoci.

Nei fattori psico-sociali viene spesso inclusa l'appartenenza ad una **famiglia disfunzionale** o invischiata, ossia un nucleo familiare nel quale i ruoli genitoriali non sono ben definiti; spesso si tratta di contesti in cui il padre è assente – fisicamente o emotivamente – e la madre è oppressiva o ha la tendenza riversare sui figli le aspettative personali tradite. Determinante è anche il rapporto con la **socialità**, soprattutto in un'età come quella puberale ed adolescenziale, durante la quale si assiste a un cambiamento del proprio corpo talvolta destabilizzante.

### Qual è "l'evoluzione naturale" del paziente affetto da DCA?

Si spererebbe la guarigione, ma la verità è che in molti casi il soggetto oscilla da un disturbo alimentare all'altro, passando ad esempio dall'anoressia alla bulimia, dalla bulimia al binge eating e così via. Le possibilità di una guarigione definitiva e completa, purtroppo, non sono particolarmente elevate.

## L'impatto dell'isolamento da Covid sulla diffusione dei disturbi alimentari

Alcuni pazienti riescono a stare bene per periodi molto lunghi, ma come osservato anche in altre patologie dell'area psichiatrica, così come nelle dipendenze, le **recidive** sono molto frequenti.

### Come si inserisce la pandemia in questo contesto?

Durante e dopo l'emergenza sanitaria i casi registrati hanno subito un'impennata, per tre motivi.

Il primo è il rischio legato ad un'aumentata **esposizione ai media**, soprattutto a internet e ai social media. Il secondo è il **distanziamento sociale** e il conseguente abbandono di uno stile di vita sano: aumenta la sedentarietà, l'attività fisica si interrompe, il sonno diventa irregolare. A peggiorare il quadro c'è il terzo ed ultimo fattore di rischio: l'impossibilità di accedere alle cure.

Gli studi scientifici condotti hanno quindi concluso che il Covid abbia non solo impattato sull'incidenza dei DCA, ma anche sui pazienti precedentemente diagnosticati, che sono nuovamente peggiorati durante il lockdown. Oltre a ciò, gli studi hanno osservato un ricorso sempre maggiore al **comfort food**, il cibo "consolatorio" che di solito coincide con il junk food, ossia tutto ciò che è grasso, dolce o estremamente calorico. Il concetto di comfort food si avvicina moltissimo a quello di **emotional eating**, che rappresenta la tendenza a mangiare per noia, per stress, per rabbia etc. L'emotional eating è un campanello d'allarme importantissimo, tanto da essere considerato un'anticamera dei DCA. La differenza tra il primo e questi ultimi è che l'emotional eating risulta in qualche misura "socialmente accettato": chiunque di noi lo ha sperimentato almeno una volta, basti pensare all'abitudine diffusa di festeggiare una ricorrenza con un pranzo, una cena, una torta. Di fatto, l'emotional eating nasce quando associamo un cibo ad un'emozione positiva.

## **L'impatto dell'isolamento da Covid sulla diffusione dei disturbi alimentari**

Ma non basta questo a sviluppare un DCA: oltre ai fattori di rischio già citati, serve la presenza di **strategie di coping** meno adattive, ossia meno adeguate alla gestione dello stress.

Per coping si intendono i comportamenti messi in atto da un individuo per gestire le emozioni, in particolare lo stress o l'ansia: tra questi troviamo abitudini più o meno innocue (masticare una gomma, rosicchiarsi le unghie) ed altre più pericolose, come il fumo o la tricotillomania, l'abitudine di strapparsi peli o capelli dal corpo.

Tutte le strategie di coping classiche, che mettiamo in atto giornalmente per "resistere" allo stress, possono risultare insufficienti per i pazienti DCA e di conseguenza condurre ad un peggioramento del quadro psico-patologico, soprattutto in un contesto di isolamento come quello vissuto in pandemia.

### **Cosa possiamo fare?**

È necessario avere spirito di osservazione: controllare figli, nipoti e amici e guardare cosa e quanto mangiano, come si vestono, quante relazioni intraprendono fuori di casa e come cambiano le loro abitudini. Soprattutto, è indispensabile star loro vicini, ascoltarli e fornire tutto l'appoggio necessario, anche rivolgendosi a dei professionisti. In poche parole, far sentire loro che non sono soli.