



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Consigli pratici e conclusioni

Livia Pisciotta

MD, PhD, Professore Ordinario MEDS-08/C

Università di Genova



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Consigli pratici per un primo approccio a soggetti con DNA (Ministero della Salute)

Fare attenzione a:

- **restrizione alimentare** che si può presentare come mettersi a dieta, eliminazione di determinati cibi e gruppi alimentari, saltare i pasti, mangiare cibi molto ricchi di fibre, calcolare le calorie degli alimenti, bere grandi quantità di liquidi e bibite dietetiche, modificare lo stile alimentare passando a diete vegane o vegetariane ecc...
- **esercizio fisico eccessivo**, cioè praticare sport oltre a quello richiesto dall'allenatore, fare molto movimento allo scopo di perdere peso



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- **episodi di abbuffata**, cioè l'assunzione di grandi quantità di cibo associata alla sensazione di perdita di controllo nei confronti dell'alimentazione; questi episodi vengono vissuti per lo più in solitudine, mangiando di nascosto e con un forte senso di colpa e di fallimento. Gli episodi di abbuffata spesso si verificano dopo periodi più o meno lunghi di restrizione alimentare o in risposta a stati di sofferenza emotiva
- **vomito autoindotto**, che viene utilizzato per eliminare il cibo assunto nelle abbuffate o per eliminare pasti normali che vengono soggettivamente considerati eccessivi



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- la **preoccupazione per l'immagine corporea** che si esprime per lo più come desiderio di magrezza e controllo frequente del peso e della forma del corpo;
- **depressione dell'umore, tristezza, rabbia, isolamento sociale, ossessioni, stati ansiosi e altri disturbi emotivi e psicologici** che possono accompagnare i sintomi sopradescritti e spesso sono accentuati dallo stato di malnutrizione



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

il DNA non è solo il cibo, ma un cambiamento globale della persona

- restrizione “travestita”
- esercizio eccessivo
- abbuffate in segreto
- preoccupazione corporea
- ritiro sociale e alterazioni dell'umore



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Nel contesto sportivo:

- **L'ossessione del "di più"**: chi si allena di nascosto oltre l'orario o non riposa mai, nemmeno se infortunato.
- **Il cambiamento sociale**: l'atleta che smette di partecipare alle cene di squadra o che mangia sempre "prima di arrivare" o "da solo".
- **L'umore "ritirato"**: irritabilità eccessiva, calo della concentrazione o apatia quando non si parla di sport o cibo.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

È importante ricordare che sebbene l'età tipica di comparsa dei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione è compresa tra i 12 e i 25 anni, negli ultimi anni si sta realizzando un **progressivo abbassamento dell'età di esordio**, da un lato, ma dall'altro anche un **aumento dell'età** in cui è possibile ammalarsi di questi disturbi, per cui non si può escludere il sospetto di un DNA in un paziente che abbia più di 25 anni.

non solo adolescenti
non solo femmine



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Perché i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione si presentano soprattutto nelle ragazze?

Studi ormai classici hanno dimostrato che nelle ragazze i **cambiamenti legati alla pubertà**, in particolare il fisiologico incremento di massa grassa, accentuano l'insoddisfazione corporea e possono determinare l'insorgenza di pattern alimentari restrittivi e talora l'esordio di veri e propri disturbi dell'alimentazione.

Di fatto comunque i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione non sono più una patologia esclusivamente femminile: attualmente vi è un **incremento della domanda di cura da parte degli uomini**, ma si tratta di un fenomeno ancora sottostimato. L'esordio si riscontra più facilmente tra adolescenti o giovani adulti.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Quale relazione c'è fra l'obesità e i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione?

Il **sovrappeso e l'obesità rappresentano in alcuni casi un sintomo del Disturbo da Binge-Eating**. Spesso, sia nell'adulto sia in età evolutiva, il sovrappeso viene visto come il problema principale, sottovalutando la possibilità che possa essere la manifestazione di un Disturbo della Nutrizione e dell'Alimentazione vero e proprio.

La presenza di **sovrappeso o obesità in infanzia e adolescenza** rappresenta uno dei fattori più studiati fra gli antecedenti dei disturbi dell'alimentazione, in particolare per la Bulimia Nervosa e il Disturbo da Binge-Eating, ma anche, sia pure con minor frequenza, nell'Anoressia Nervosa. Altri fattori di rischio sono **l'avvio di una dieta restrittiva per il trattamento dell'obesità, l'aver subito critiche e prese in giro** sul peso sia dal mondo dei pari che dai familiari.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Come rivolgersi a un soggetto con DNA

Evita di accusare ("Tu non mangi", "Tu sei malato"). Usa messaggi in prima persona che esprimano **preoccupazione per il suo benessere**, non per il suo peso:

- **NO:** "Ti trovo troppo magra, devi mangiare di più." (Questo chiude ogni porta).
- **SÌ:** "Ho notato che ultimamente sei molto stanco e mi sembri meno sereno del solito. Mi preoccupa per te, come stai?"
- **Puntare sulla performance:** "Ho visto che fai fatica a recuperare dagli allenamenti, c'è qualcosa che posso fare per aiutarti?"



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- **NON improvvisarti medico:** non dare consigli alimentari o tabelle di marcia. Non sei un dietologo.
- **Normalizza l'aiuto esperto:** suggerisci che parlare con un professionista (psicologo dello sport o nutrizionista clinico) è parte dell'allenamento mentale per un grande atleta.
- **Rispetta i tempi:** se l'atleta nega, non forzare la mano immediatamente. Fagli sapere che "la porta è aperta" e che sei lì per sostenerlo, non per controllarlo.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Raccomandazioni in Pronto Soccorso per un codice lilla – Ministero della Salute

Peso corporeo

Modalità della perdita di peso

Pressione Arteriosa

La frequenza elevata di comportamenti di eliminazione

Frequenza cardiaca:

Temperatura corporea:

ECG

Glicemia



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Criteri di ammissione al ricovero ospedaliero

- Peso corporeo minore del 75% del peso ideale
- Rapida, persistente, incontrollata perdita di peso (10-15% nei 30 giorni precedenti il ricovero)
- Ripetuti episodi sincopali
- Temperatura corporea $< 36,1^{\circ}\text{C}$



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- Gravi alterazioni degli esami di laboratorio (Es: $K < 2,5$ mmol/L, $NA < 125$ mmol/L, Glicemia < 2.5 mmol/L; $Mg < 0.7$ mmol/L); compromissione dei parametri epatici e renali
- Alterazioni significative del ritmo cardiaco e/o della frequenza cardiaca (FC < 50 bpm nell'adulto; < 45 bpm nel paziente pediatrico o adolescente)
- Significativa ipotensione (PA $< 90/50$ mmHg)
- Tendenze suicidarie
- Prolungata mancanza dell'accrescimento atteso o dello sviluppo corporeo (pazienti pediatrici o adolescenti)



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Si guarisce dai Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione?

Oggi di questi disturbi si può guarire. I trattamenti sono ormai molto specializzati e ci confortano, sulla possibilità di recupero piena di questi pazienti. Come per tutte le patologie l'intervento precoce e un trattamento tempestivo sono decisivi. È importante che i trattamenti siano **specializzati e integrati**.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Take home messages

I **DNA non sono disturbi del cibo**, ma disturbi della relazione con il corpo, le emozioni e il controllo

Il **peso non è un criterio diagnostico affidabile**: può ingannare

I comportamenti alimentari sono **la punta dell'iceberg** di una psicopatologia complessa

La **malnutrizione**, per difetto o per eccesso, **mantiene e amplifica** i sintomi psicologici

Il **DSM-5 descrive**, ma la clinica **riconosce, comprende e interviene**

La diagnosi precoce e la presa in carico multidisciplinare **cambiano la prognosi**



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED

Sport & Prevention

**Curare i Disturbi della Nutrizione
e dell'Alimentazione significa
andare oltre il peso, riconoscere
la sofferenza e lavorare sulla
relazione con il corpo e con se
stessi**



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.