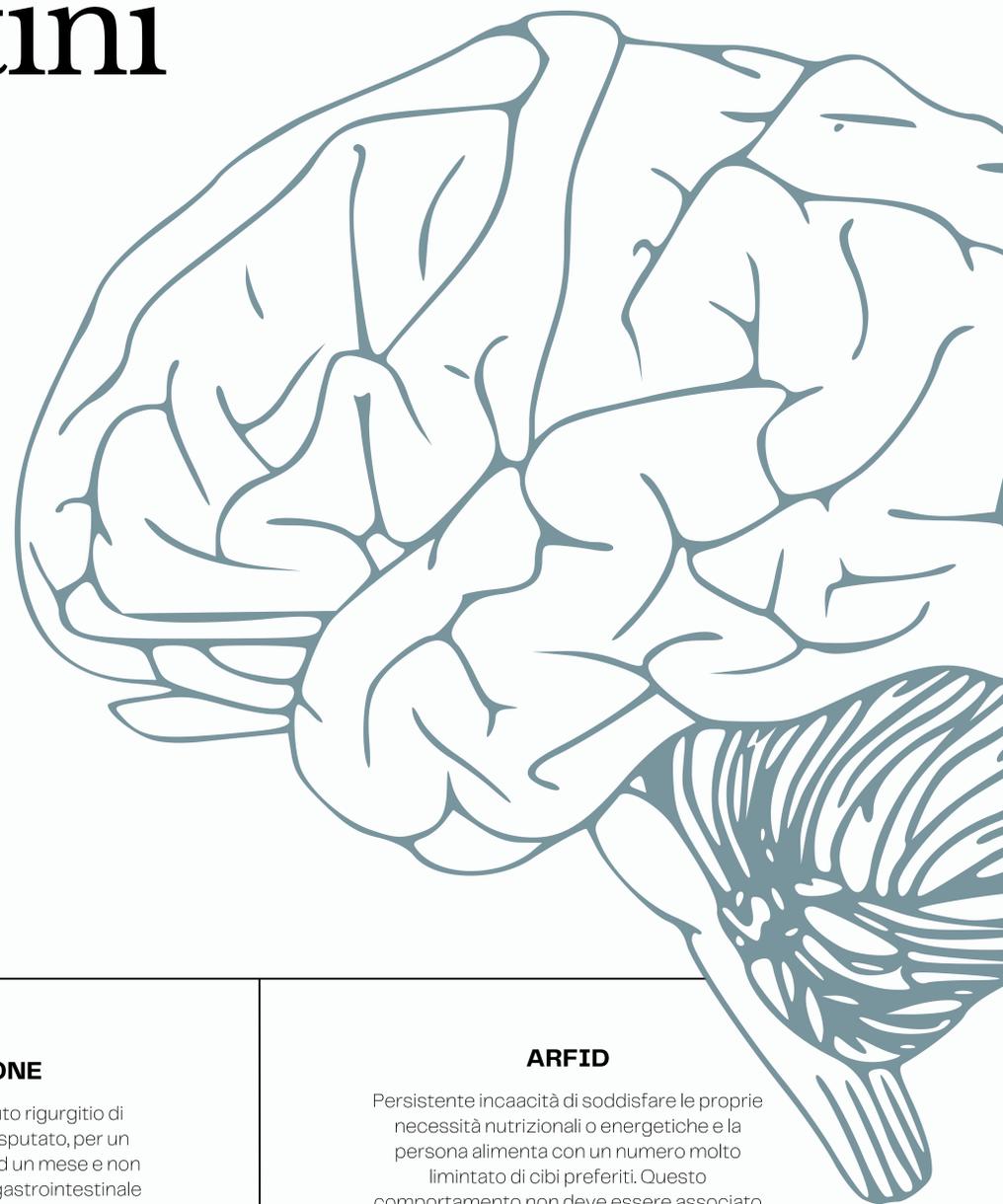


# Fame emotiva vs disturbo alimentare con la dr.ssa Fratini psicoterapeuta



## Fame emotiva (o nervosa)

La fame emotiva o nervosa non è un disturbo. Il problema insorge quando questa modalità diventa un meccanismo di coping e di gestione di certe emozioni o di certe situazioni che vengono percepite dalla persona come negative, disturbanti o che non si sanno gestire. Diventa un meccanismo di coping rigido, senza consapevolezza e con "pilota automatico".

In questo caso la persona può provare senso di colpa, vergogna e talvolta possono essere adottate condotte compensatorie, abbassamento dell'autostima. Questa situazione in alcuni casi può determinare l'insorgenza di un disturbo alimentare.

### PICA

Persistente ingestione di una o più sostanze che non sono commestibili (es. stoffa, metallo) per un periodo uguale o superiore ad un mese. Solitamente esordisce in età infantile e può essere associata a disabilità intellettiva o altri disturbi mentali.

### RUMINAZIONE

Caratterizzata da un ripetuto rigurgito di cibo che viene masticato e sputato, per un periodo uguale o superiore ad un mese e non è attribuibile ad un problema gastrointestinale o ad un'altra condizione medica.

### ARFID

Persistente incapacità di soddisfare le proprie necessità nutrizionali o energetiche e la persona alimenta con un numero molto limitato di cibi preferiti. Questo comportamento non deve essere associato ad una mancanza di disponibilità di cibo oppure pratiche culturali o religiose.

### ANORESSIA NERVOSA

Vi è una restrizione nell'assunzione di calorie e il peso corporeo è significativamente basso. Vi è un'intensa paura di ingrassare e un'alterazione nella percezione e della rappresentazione mentale del proprio corpo che porta ad una costante percezione di essere in sovrappeso.

### BULIMIA NERVOSA

Disturbo caratterizzato da abbuffate e condotte compensatorie di almeno 3 volte a settimana per 3 mesi. L'abbuffata è l'ingestione di una quantità di cibo significativamente superiore a quello che la maggior parte degli individui assumerebbe nello stesso tempo e in circostanze simili e con la sensazione di perdere il controllo.

### BINGE EATING DISORDER (BED)

Disturbo caratterizzato da abbuffate almeno 3 volte a settimana per 3 mesi senza però condotte di eliminazione.

### ALTRI DISTURBI

## dr.ssa Fratini Sara

Psicologa clinica e della salute - Psicoterapeuta in formazione SIPT. Specializzata nel trattamento dei Disturbi dell'Alimentazione e Obesità. Specializzata in Mindful Eating e Psicologia dello Sport e che svolge il suo lavoro a Firenze e online.

## NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.