

Tutto ciò che sono
è sufficiente
solo se riesco ad esserlo
(Carl R. Rogers)

Dr.ssa Cristina Borroni
Psicologa - Psicoterapeuta

ESERCIZIO FISICO ECCESSIVO E COMPULSIVO NEI DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE

INTRODUZIONE

Il termine esercizio fisico "eccessivo" è stato introdotto dal DSM-IV per definire una forma particolare di attività fisica adottata da un ampio sottogruppo di persone affette dai disturbi del comportamento alimentare. La definizione del DSM-IV enfatizza la dimensione quantitativa dell'esercizio, ma non tiene conto di quella qualitativa. In realtà, nella maggior parte dei casi le due dimensioni coesistono e perciò è più appropriato usare il termine "esercizio fisico eccessivo e compulsivo" per descrivere il tipo di attività fisica non salutare praticata da persone affette da disturbi alimentari.

La funzione principale dell'esercizio fisico eccessivo e compulsivo nei pazienti con disturbi alimentari è controllare il peso e la forma del corpo, ma a volte è anche quella di modulare le emozioni, tipo l'ansia e la rabbia.

L'esercizio fisico eccessivo e compulsivo è un'importante caratteristica clinica dei disturbi alimentari, ad esempio precede la restrizione dietetica, mantiene la psicopatologia specifica dei disturbi alimentari, può determinare danni fisici rilevanti, interferisce con il recupero del peso nei pazienti sottopeso ed è un predittore di scarsa risposta al trattamento dell'anoressia nervosa.

DEFINIZIONE E CLASSIFICAZIONE


L'esercizio fisico è definito "eccessivo" quando la sua durata, frequenza e intensità supera quanto è necessario per ottenere benefici per la salute e aumenta il rischio di produrre danni fisici.

L'esercizio fisico eccessivo può essere eseguito in vari modi:

1. Nelle attività giornaliere di routine (camminare molto, rimanere in piedi al posto di stare seduti)
2. Nelle attività sportive (andare in palestra più volte in un giorno)
3. In modo anomalo (fare un numero eccessivo di flessioni e addominali)

L'esercizio è definito "compulsivo" quando è associato al senso soggettivo di essere obbligati o spinti ad esercitarsi, ha la priorità rispetto alle altre attività della giornata ed è associato a sensi di colpa e ansia quando è rimandato.

L'esercizio fisico eccessivo e compulsivo può essere classificato in:



Tutto ciò che sono
è sufficiente
solo se riesco ad esserlo
(Carl R. Rogers)

Dr.ssa Cristina Borroni
Psicologa - Psicoterapeuta


1. Esercizio fisico eccessivo e compulsivo per controllare il peso e la forma del corpo che si suddivide in:
 - a) Esercizio fisico di compenso, usato per eliminare le calorie in eccesso attuali e percepite dopo un episodio bulimico.
 - b) Esercizio fisico non di compenso, usato in modo regolare indipendentemente dalle calorie assunte.
2. Esercizio fisico eccessivo e compulsivo per modulare le emozioni. E' un tipo di esercizio utilizzato dalle pazienti che sono incapaci di gestire in modo funzionale alcuni stati emotivi. Queste pazienti al posto di accettare i cambiamenti del loro stato emotivo, usano "comportamenti disfunzionali di modulazione delle emozioni" per dissipare le emozioni che non tollerano o per modificare come si sentono, come l'abbuffarsi, indursi il vomito o esercitarsi in modo eccessivo e compulsivo, nei pazienti con Disturbi Alimentari.

CARATTERISTICHE CLINICHE ASSOCIATE

I pazienti con disturbi alimentari ed esercizio fisico eccessivo e compulsivo, rispetto a quelli che non riportano tale caratteristica clinica, mostrano più elevati livelli di restrizione dietetica, preoccupazioni per il peso e la forma del corpo, più basso IMC, più giovane età, punteggi più elevati nelle scale che valutano il perfezionismo, l'ossessività, la compulsività, la persistenza e l'ansia, punteggi più bassi di ricerca della novità. In contrasto, i pazienti che non riportano esercizio fisico eccessivo e compulsivo hanno una maggiore prevalenza di vomito autoindotto, di uso inappropriato di lassativi e di episodi bulimici.

Alcuni studi indicano un'associazione potenziale tra restrizione dietetica ed esercizio fisico eccessivo e compulsivo (Holtkamp K., Herpertz-Dahalmann B, Mika C. et al., Nov. 2003; 88(11): 5169-5174). Studi sugli animali hanno trovato che i ratti incrementano il movimento in conseguenza della deprivazione alimentare (Exner C. Hebebrand J., Remschmidt H. et al. (Sep 2000, 5 (5) 476-481) e che nei ratti sottoposti a restrizione alimentare, la somministrazione di leptina sopprime l'iperattività indotta dal digiuno sia prima, sia dopo la sua occorrenza. Non è però chiaro se il meccanismo che induce l'esercizio fisico eccessivo e compulsivo, sia la restrizione dietetica cognitiva (cioè il tentativo di restringere l'alimentazione per modificare il peso e la forma del corpo) o la restrizione dietetica calorica (cioè una restrizione che determina un bilancio energetico negativo e una perdita di peso).

Di certo, c'è che l'associazione della psicopatologia del disturbo alimentare e della restrizione dietetica con alcuni tratti specifici di personalità (perfezionismo, ossessività e



Tutto ciò che sono
è sufficiente
solo se riesco ad esserlo
(Carl R. Rogers)

Dr.ssa Cristina Borroni
Psicologa - Psicoterapeuta

compulsività) potrebbe spiegare la tendenza di alcuni pazienti ad esercitarsi in modo sistematico da soli e la loro capacità di tollerare esercizi monotoni e ripetitivi.

Pertanto, l'esercizio fisico eccessivo e compulsivo può mantenere la psicopatologia del DA attraverso i seguenti meccanismi:

1. Può contribuire con la restrizione dietetica alla perdita di peso e al mantenimento di un basso peso corporeo.
2. Può aumentare l'eccessiva valutazione del peso, della forma del corpo e del loro controllo.
3. Favorisce la diminuzione del controllo dell'alimentazione e gli episodi bulimici se usato come comportamento di compenso .
4. Favorisce l'isolamento sociale poiché la maggior parte dei pazienti si esercita da solo e inevitabilmente riduce il tempo passato con gli altri.
5. Può essere usato come comportamento disfunzionale di modulazione delle emozioni.

Infine, altre conseguenze negative dell'esercizio fisico eccessivo e compulsivo sono l'aumentato rischio di lesioni, di fratture e di complicazioni cardiache.

I pochi studi disponibili sembrano indicare che l'esercizio fisico eccessivo e compulsivo sia un predittore di scarsa risposta al trattamento dei disturbi alimentari essendo associato ad un ricovero ospedaliero più lungo e a un più breve tempo di ricaduta.

CONCLUSIONI

L'esercizio fisico eccessivo e compulsivo è una caratteristica clinica osservata in circa il 50% dei pazienti con disturbi alimentari e la sua prevalenza è particolarmente elevata in quelli con Anoressia Nervosa. E' un comportamento che pone una sfida per i clinici sia per la valutazione diagnostica che per il trattamento.

Nella maggior parte dei casi è usato per controllare o modificare il peso e la forma del corpo e per bruciare calorie, ma in un sottogruppo di pazienti anche per modulare le emozioni.

Bibliografia

1. *American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.)*
2. *Dalle Grave R. Excessive and Compulsive Exercise in Eating Disorders: Prevalence, Associated Features and Management. Direction in Psychiatry. 2008; 21 (28) 273-282.*