

# Termini per descrivere la psicopatologia dei disturbi dell'alimentazione

Riccardo Dalla Grave (AIDAP Verona), Simona Calugi (AIDAP Firenze/Empoli),  
Massimiliano Sartirana (AIDAP Verona)

**AIDAP**  
Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso  
[www.aidap.org](http://www.aidap.org)

**A**

**Anoressia:** perdita di appetito

**Attività fisica eccessiva e compulsiva:** esercizio fisico eccessivo e compulsivo per controllare o modificare il peso e la forma del corpo, talora per modulare le emozioni. È una forma di esercizio che interferisce con attività importanti o con le normali attività della vita quotidiana, può produrre danni alla salute. Le persone si sentono obbligate a farla e hanno sentimenti di colpa se non la fanno

**B**

**Bulimia:** eccessiva assunzione di alimenti associata alla sensazione di perdita di controllo

**C**

**Check del peso:** misurazione ripetuta e frequente del proprio peso corporeo

**Check dell'alimentazione:** controllo ripetuto e frequente della porzione del cibo da mangiare con la bilancia, delle calorie, delle etichette nutrizionali degli alimenti e del comportamento alimentare degli altri

**Check della forma del corpo:** controllo ripetuto e frequente della forma del corpo controllo ripetuto e frequente della forma del corpo attraverso lo specchio e le altre superfici riflettenti, misurazioni varie e confronto con altri

**Comportamenti di compenso non eliminativi:** termine che indica l'esercizio fisico eccessivo e compulsivo e la dieta ferrea messi in atto dopo un episodio bulimico

**Comportamenti eliminativi o purgativi:** termine che indica il vomito autoindotto o l'uso improprio di lassativi e diuretici per controllare (o modificare) il peso e la forma del corpo. Il comportamento eliminativo può essere di compenso se eseguito dopo un episodio di alimentazione considerato eccessivo e non di compenso quando non è eseguito in risposta a un episodio di alimentazione considerato eccessivo

**Comportamenti estremi di controllo del peso:** termine che indica l'adozione di comportamenti dannosi di controllo del peso come, per esempio, l'esercizio fisico eccessivo e compulsivo, l'uso improprio di lassativi o di diuretici o di pillole dimagranti per controllare il peso e la forma del corpo

**D**

**Dieta ferrea:** comportamento caratterizzato dall'adozione di regole rigide ed estreme per controllare il peso e/o la forma del corpo

**Disprezzo nei confronti del proprio corpo:** considerare il proprio corpo disgustoso o repulsivo

**E**

**Eccessiva valutazione del controllo dell'alimentazione:** giudicare il proprio valore in modo predominante o esclusivo in termini di controllo dell'alimentazione

**Eccessiva valutazione del peso:** giudicare il proprio valore in modo predominante o esclusivo in termini di peso, e suo controllo.

**Eccessiva valutazione della forma del corpo:** giudicare il proprio valore in modo predominante o esclusivo in termini di forma del corpo e suo controllo

**Episodio bulimico oggettivo:** assunzione di un'eccessiva quantità di cibo, date le circostanze, associata alla sensazione di perdita di controllo. Spesso è usato il termine "abbuffata oggettiva"

**Episodio bulimico soggettivo:** assunzione di una quantità di cibo non eccessiva, date le circostanze, associata alla sensazione di perdita di controllo. Spesso è usato il termine "abbuffata soggettiva"

**Evitamento dei cibi:** evitare alcuni cibi per controllare il peso e/o la forma del corpo e/o per la paura di avere un'abbuffata

**Evitamento dell'esposizione del corpo:** evitare di guardare e/o toccare il proprio corpo o di esporre alcune parti del corpo in presenza di altri

**Evitamento della misurazione del peso:** evitare di misurare il proprio peso corporeo

**I**

**Indice di Massa Corporea (IMC):** peso in chili diviso l'altezza al quadrato in metri ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

**Insoddisfazione corporea:** insoddisfazione nei confronti del proprio aspetto fisico

**M**

**Marginalizzazione di altre aree della vita:** termine che descrive l'impatto della eccessiva valutazione del peso, della forma del corpo e del controllo dell'alimentazione sulle aree della vita

**N**

**Normopeso:** indice di massa corporea compreso tra  $18,5 \text{ kg}/\text{m}^2$  e  $24,99 \text{ kg}/\text{m}^2$

**O**

**Obesità:** indice di massa corporea superiore a  $29,99 \text{ kg}/\text{m}^2$

**P**

**Passi indietro:** ricomparsa di alcuni comportamenti (per esempio, abbuffata, restrizione alimentare) precedentemente interrotti

**Paura d'ingrassare:** paura di aumentare di peso che non si riduce con il dimagrimento

**Preoccupazione per il peso, la forma del corpo e l'alimentazione:** pensieri ripetuti e ricorrenti associati a emozioni di ansia e apprensione sul peso, la forma del corpo e il controllo dell'alimentazione

**Psicopatologia specifica:** descrive e classifica le esperienze, cognizioni, emozioni e comportamenti presenti "esclusivamente" nei disturbi dell'alimentazione

**R**

**Reazione alla rottura delle regole dietetiche:** reazione emotiva, cognitiva e comportamentale alla rottura di una regola dietetica. È una reazione che spesso favorisce gli episodi bulimici.

**Regole dietetiche:** regole rigide ed estreme su quanto, quando e che cosa mangiare

**Restrizione dietetica calorica:** limitazione dell'assunzione di cibo che produce un deficit energetico e una perdita di peso corporeo.

**Restrizione dietetica cognitiva:** limitazione dell'assunzione di cibo per controllare il peso e la forma del corpo, indipendentemente dal fatto che tale tentativo produca un deficit energetico

**Ricerca della magrezza:** continua ricerca della perdita di peso (nel caso dei disturbi dell'alimentazione anche quando si è sottopeso)

**Rinforzo negativo:** quando il tasso di un comportamento aumenta perché un evento avverso o stimolo viene rimosso o prevenuto dall'accadere. Per esempio, i comportamenti del disturbo dell'alimentazione possono incrementare se permettono di evitare alcune situazioni considerate avverse, come la scuola, la sessualità, i conflitti familiari

**Rinforzo positivo:** quando il tasso di un comportamento aumenta perché il comportamento produce delle conseguenze positive. Per esempio, i comportamenti del disturbo dell'alimentazione possono incrementare se fanno percepire all'individuo un aumento del senso di auto controllo (rinforzo positivo cognitivo) oppure determinano una maggiore attenzione da parte degli altri (rinforzo positivo sociale)

**S**

**Sentirsi gonfio:** termine usato per descrivere la sensazione fisica di avere un'eccessiva ritenzione di liquidi

**Sentirsi grasso:** sensazione associata all'etichettare in modo inaccurato emozioni negative, informazioni derivati da check del corpo e stati fisici

**Sentirsi pieno:** termine usato per descrivere la sensazione fisica che lo stomaco non possa contenere più nulla

**Sintomi da malnutrizione:** sintomi fisici, psicologici e sociali che compaiono in seguito alla restrizione dietetica calorica e alla grave perdita di peso

**Spillucare:** episodio alimentare ripetuto, non pianificato con assunzione di piccole quantità di cibo

**Sottopeso:** indice di massa corporea inferiore a  $18,5 \text{ kg}/\text{m}^2$

**Sovrappeso:** indice di massa corporea compreso tra  $24,99 \text{ kg}/\text{m}^2$  e  $29,99 \text{ kg}/\text{m}^2$

**U**

**Uso improprio di diuretici:** assunzione di diuretici per controllare (o modificare) il peso e la forma del corpo

**Uso improprio di lassativi:** assunzione di lassativi per controllare (o modificare) il peso e la forma del corpo

**V**

**Vomito autoindotto:** induzione del vomito per controllare (o modificare) il peso e la forma del corpo, talora per modulare le emozioni