



### **Giornata dei disturbi alimentari**

**Se prima quella dei disturbi dell'alimentazione poteva considerarsi un'emergenza da non sottovalutare dopo il Covid-19 è cresciuta ulteriormente, nel mondo e anche nel nostro paese.**

**È importante monitorare e agire presto.**

La domanda di partenza è semplice:

*“Qual è la proporzione globale di disturbi alimentari nei bambini e negli adolescenti?”*

Se la sono posta gli autori - un gruppo internazionale di ricercatori di Spagna, USA, UK, Ecuador e Brasile - di uno studio pubblicato a febbraio 2023 sul JAMA Pediatrics.

**La risposta** presentata nello stesso articolo potrebbe essere riassunta in **una parola: TROPPI.**

Nello specifico lo studio in questione era una revisione sistematica e una metanalisi di 32 studi.

Overo i ricercatori hanno ripreso in mano questi studi, i dati in essi contenuti, li hanno esaminati e li hanno confrontati tra loro.



La conclusione è stata che **su 63.181 bambini e adolescenti di 16 nazioni diverse presi in considerazione da questi lavori, il 22% mostrava un disturbo del comportamento alimentare (DCA).**

Anzi un ***DNA - Disturbo della nutrizione e dell'alimentazione***, questa è la terminologia corrente.

Le percentuali più alte riguardavano ***le femmine e gli adolescenti più grandi di età*** e coloro che presentavano un ***indice di massa corporea più elevato***.

### ***Covid-19 non ha aiutato***

Almeno in parte queste cifre sono più alte di quanto non potrebbero essere se non ci fosse stata la pandemia di Covid-19.

Infatti, **se Covid-19 ha avuto in generale un impatto molto forte sulla salute mentale delle persone, lo ha avuto ancora più forte nelle persone già fragili, come quelle che soffrono di un disturbo dell'alimentazione.**

### ***In che modo si è realizzato questo impatto?***

In più di uno, a dire la verità.

Per esempio, l'accresciuta ansia e l'elevato stress possono aver agito da fattori scatenanti (*trigger*) o peggiorativi della malattia.

Oppure, gli sconvolgimenti nelle abitudini alimentari e nell'attività fisica conseguenti al lockdown, possono invece aver incrementato le preoccupazioni relative a peso e forma fisica, così come aver scatenato comportamenti disfunzionali quali abbuffate o al contrario restringimenti eccessivi o attività fisica compensativa in eccesso.

Anche l'isolamento sociale imposto per lunghi periodi nei momenti più intensi di diffusione del virus per limitarne la diffusione può aver contribuito, soprattutto quando associato a una convivenza forzata in situazioni non favorevoli o conflittuali.

Sicuramente, infine, non ha aiutato la limitata possibilità di rivolgersi a un supporto come quello di medici, programmi e centri specializzati.

A confermare questo impatto, sono i risultati di diversi studi portati avanti negli ultimi due - tre anni, come per esempio una ricerca della University of Calgary in Canada che mostra come nel paese si sia registrato un significativo aumento nel numero di ospedalizzazioni e di frequenza di sintomi da disturbi di alimentazione, ansia, depressione, cambiamenti nell'indice di massa corporea in persone con DNA, nel periodo tra novembre 2019 e fine ottobre 2020.



E ancora, uno studio su un campione di oltre 1.000 persone statunitensi e olandesi con disturbi alimentari ha mostrato un aumento significativo di comportamenti disfunzionali.

Per esempio, sono aumentate le restrizioni alimentari tra i partecipanti con anoressia nervosa, così come sono diventati più numerosi gli episodi di abbuffate tra le persone con bulimia e *binge eating*.

Ci sono poi anche molte ricerche che riguardano nello specifico l'Italia, condotte da ricercatori italiani. E non è un caso.

Il nostro paese è stato il primo europeo ed occidentale a essere investito dalla pandemia, e uno di quelli colpiti maggiormente, per lo meno nel periodo iniziale.

Uno studio pubblicato su *European Psychiatry* nel 2021 - che ha coinvolto ricercatori di università in diverse località della penisola come Napoli, Milano, Torino, Salerno - ha riscontrato che ***“le persone con un disturbo dell'alimentazione hanno mostrato un peggioramento della psicopatologia sia generale che specifica; inoltre, i cambiamenti nella psicopatologia generale persistono nel periodo di riapertura suggerendo una maggiore vulnerabilità allo stress in questo tipo di pazienti”***.

Sempre i ricercatori dell'Università “Luigi Vanvitelli” di Napoli, insieme ai colleghi dell'Università di Firenze, in un lavoro pubblicato sull'*International Journal of Eating Disorder* hanno cercato di studiare più nello specifico come si è manifestato l'impatto del Covid-19 su questa popolazione.

In questo lavoro hanno preso in esame 74 persone con o anoressia nervosa o bulimia nervosa e 97 persone che non presentavano disturbi dell'alimentazione valutandone, attraverso dei questionari, le condizioni durante il periodo aprile - maggio 2020 rispetto al periodo precedente al lockdown.

Secondo i risultati, sintomi e comportamenti legati ai disturbi alimentari, come esercizi compensatori, episodi di binge eating erano aumentati durante il lockdown, spesso in associazione a stress, ansia e depressione legati alla pandemia.

### *I dati italiani*



Nel mese di marzo 2022 proprio in occasione della **Giornata nazionale del fiocco viola**, ovvero la giornata dedicata nel nostro paese a portare l'attenzione su questo tema (**15 marzo**), l'Istituto superiore di sanità (ISS) ha presentato i dati più aggiornati in merito ai disturbi della nutrizione e dell'alimentazione in Italia, raccolti nei centri dedicati alla cura di questi disturbi, che sono tutti raccolti e mappati sul sito **piattaforma disturbi alimentari** (<https://piattaformadisturbialimentari.iss.it/>), sempre a cura dell'ISS.

Secondo questi dati, quasi 9.000 persone sono al momento in trattamento nel 65% dei centri presenti nel censimento dell'ISS.

Sono ancora in grande prevalenza di sesso femminile (90%), ma la proporzione dei maschi cresce inesorabilmente da diversi anni.

Il 58% ha un'età compresa tra i 13 ei 25 anni e il 7% ha meno di 12 anni, anche questo un dato in preoccupante crescita negli ultimi anni.

L'anoressia nervosa è la diagnosi più frequente e rappresenta il 36,2% dei casi, seguono bulimia nervosa con il 17,9% e disturbo da alimentazione incontrollata nel 12,4%.

È importante sottolineare il fatto che questi disturbi possono oggi essere affrontati e superati, soprattutto quando diagnosticati presto, possibilmente entro il primo anno, e quando la persona è presa in carico da un team multidisciplinare.

Non è un caso, infatti, che nei centri specializzati operano psicologi (21% degli operatori), psichiatri o neuropsichiatri infantili (17%), infermieri (14%) e dietologi (11%).

**“Durante la pandemia”** ha affermato al tempo della presentazione dei dati Laura Dalla Ragione, Responsabile Rete Disturbi Alimentari Usl 1 dell'Umbria e pioniera nel trattamento di questi disturbi in Italia, **“le persone che soffrivano di un disturbo alimentare sono peggiorate. Magari ci hanno messo mesi a trovare il**

***coraggio di chiedere aiuto o hanno aspettato mesi per un ricovero, aumentando il rischio di cronicizzazione o recidiva del disturbo".***

Sempre nella stessa occasione sono stati presentati anche i dati relativi a un'indagine realizzata dal Consorzio Interuniversitario CINECA che hanno confermato un aumento dei casi di DNA nel 2020 - ovvero nel periodo della pandemia da Covid-19 - di quasi il 40% rispetto al 2019.

In particolare, nel primo semestre del 2020, sono stati rilevati 230.458 nuovi casi rispetto ai 163.547 del primo semestre 2019.

Sempre secondo questa indagine, inoltre, il 30% delle persone oggi con un disturbo dell'alimentazione ha meno di 14 anni.



**NON ABBASSARE MAI LA GUARDIA.**

***Comitato di Redazione Assilt***

## Riferimenti

Barone, E., Marciello, F., Cascino, G., Abbate-Daga, G., Anselmetti, S., Baiano, M., Monteleone, A. (2021). COVID-19 pandemic and eating disorders: What impact on specific and general psychopathology? *European Psychiatry*, 64(S1), S114-S115. doi:10.1192/j.eurpsy.2021.328

Castellini, G, Cassioli, E, Rossi, E, et al. The impact of COVID-19 epidemic on eating disorders: A longitudinal observation of pre versus post psychopathological features in a sample of patients with eating disorders and a group of healthy controls. *Int J Eat Disord.* 2020; 53: 1855– 1862. <https://doi.org/10.1002/eat.23368>

Colleluori, G., Gorla, I., Zillanti, C. et al. Eating disorders during COVID-19 pandemic: the experience of Italian healthcare providers. *Eat Weight Disord* 26, 2787–2793 (2021). <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01116-5>

Daniel J. Devoe, Angela Han, Alida Anderson, Debra K. Katzman, Scott B. Patten, Andrea Soumbasis, Jordyn Flanagan, Georgios Paslakis, Ellie Vyver, Gisele Marcoux, Gina Dimitropoulos. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorders: A systematic review . *International Journal of Eating Disorders*, 56( 1), 5– 25. <https://doi.org/10.1002/eat.23704>

ISS - Press Release No. 20/2022 - Day of the Lilac Ribbon on eating disorders, updated the map of health services, to date there are over one hundred accredited centers [https://www.iss.it/en/primo-piano/-/asset\\_publisher/3f4alMwzN1Z7/content/id/6778881](https://www.iss.it/en/primo-piano/-/asset_publisher/3f4alMwzN1Z7/content/id/6778881)

López-Gil JF, García-Hermoso A, Smith L, et al. Global Proportion of Disordered Eating in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis . *JAMA Pediatr.* Published online February 20, 2023. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.5848 <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2801664>

Miniati Mario, Marzetti Francesca, Palagini Laura, Marazziti Donatella, Orrù Graziella, Conversano Ciro, Gemignani Angelo. Eating Disorders Spectrum During the COVID Pandemic: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology* (2021) DOI=10.3389/fpsyg.2021.663376 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.663376>

Monteleone AM, Cascino G, Marciello F, Abbate-Daga G, Baiano M, Balestrieri M, Barone E, Bertelli S, Carpiello B, Castellini G, Corrivetti G, De Giorgi S, Favaro A, Gramaglia C, Marzola E, Meneguzzo P, Monaco F, Oriani MG, Pinna F, Rania M, Redaelli CA, Renna C, Ricca V, Salvo P, Baldissera E, Segura-Garcia C, Todisco P, Volpe U, Zeppegno P, Monteleone P. Risk and resilience factors for specific and general psychopathology worsening in people with Eating Disorders during COVID-19 pandemic: a retrospective Italian multicentre study. *Eat Weight Disord.* 2021 Dec;26(8):2443-2452. doi: 10.1007/s40519-020-01097-x. Epub 2021 Jan 10. PMID: 33426630; PMCID: PMC7797193.

Termorshuizen JD, Watson HJ, Thornton LM, Borg S, Flatt RE, MacDermod CM, Harper LE, van Furth EF, Peat CM, Bulik CM. Early impact of COVID-19 on individuals with self-reported eating disorders: A survey of ~1,000 individuals in the United States and the Netherlands. *Int J Eat Disord.* 2020 Nov;53(11):1780-1790. doi: 10.1002/eat.23353. Epub 2020 Jul 28. PMID: 32720399.