

## Stop alle abbuffate, come uscire dal tunnel

**Autore:** Danila

**Data:** 10 Dicembre 2014

Mangiare per noia, per tristezza, per solitudine... un impulso irrefrenabile, che parte in modo improvviso e che sembra indomabile. In breve [disturbo da alimentazione incontrollata](#). In realtà uscire dal tunnel delle abbuffate è possibile. E per farlo, è importante chiedere aiuto: con la psicoterapia, si può imparare ad individuare e fornire gli strumenti cognitivo-emotivo-comportamentali necessari per superare definitivamente la dipendenza da cibo.

In che cosa consiste la psicoterapia per superare le abbuffate? Quali sono gli step da percorrere?

1. **Definire e comprendere la storia del disturbo alimentare:** l'insorgenza, i fattori precipitanti e i fattori di mantenimento.
2. È importante valutare anche il **regime alimentare**, per comprendere se le abbuffate possono essere conseguenti a comportamenti di privazione che poi conducono ad agiti di discontrollo. In tal caso, un primo step è quello di **regolarizzare l'alimentazione**, in virtù del supporto del nutrizionista per ripristinare un'alimentazione adeguata alla persona.
3. **Individuare le situazioni critiche** in cui si sviluppano le abbuffate. Per fare questo, può essere molto utile compilare un diario che consente di registrare le situazioni critiche in cui si ricorre al cibo: situazione, pensieri automatici negativi ed emozioni.
4. Dopo aver ripristinato l'alimentazione e quindi ridotto o estinto le abbuffate indotte da un'alimentazione irregolare e aver individuato le situazioni emotive critiche che inducono a ricorrere al cibo quale meccanismo di compensazione, allora si individuano **le strategie cognitive e comportamentali** per far fronte alle situazioni critiche, al fine di imparare a gestire le emozioni in modo costruttivo. Infatti ciò che determina le abbuffate, è una carenza nel meccanismo della regolazione-gestione delle emozioni, per cui dinanzi a emozioni negative e/o intense, si reagisce compensando con il cibo. Allora l'obiettivo è imparare a reagire diversamente dinanzi a queste emozioni, imparando soluzioni alternative più funzionali e costruttive. In particolare, è importante imparare ad attivare soluzioni comportamentali diverse e inizialmente funzionali ad allontanarsi dalle situazioni critiche. Inoltre è necessario individuare i pensieri automatici negativi che inducono a mangiare e, quindi, imparare a ristrutturarli sviluppando pensieri razionali adeguati e funzionali.
5. Dopo aver sperimentato le **tecniche cognitive** e comportamentali per la gestione delle abbuffate, è importante andare ad approfondire le convinzioni di base e i **belief** che determinano l'insorgenza dei pensieri automatici negativi e che, quindi, costituiscono la base dei **comportamenti discontrollati** e del disagio.

Come indicato dalla APA (American Psychiatric Association), il trattamento elettivo per la cura dei disturbi alimentari è la **psicoterapia cognitivo-comportamentale**. L'aspetto fondamentale da ricordare è che in virtù di un percorso strutturato che segue gli step sommariamente indicati, è **possibile liberarsi dalla schiavitù del cibo!**

**Ambulatori Dr.Francesca Lemmi:**

- *Via Nino Pisano n.32, Pisa*
  - *Via della Vetraia n.7, Viareggio (Lu)*
- 

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/stop-alle-abbuffate-uscire-dal-tunnel/>

Generato il 23/04/2025