



# COSA FARE SE SOSPETTI CHE IL TUO CARO SOFFRA DI UN DISTURBO ALIMENTARE

*Che cosa fare se pensi che il tuo caro abbia un problema con l'alimentazione?*

Una chiamata al pediatra di libera scelta o al medico di medicina generale è spesso il primo passo



*Anche prima di tale appuntamento, ci sono alcune cose che puoi fare per essere di aiuto.*

## PRIMA DELL' APPUNTAMENTO CON L'ESPERTO



**Tieni un registro dei segni e dei sintomi che vedi a casa**

*Nota se il tuo caro:*

- Rifiuta il cibo che prima amava
- Prova disagio nel mangiare davanti ad altre persone
- Gioca con il cibo nel piatto piuttosto di mangiarlo
- Fa esercizio fisico intenso con lo scopo di compensare ciò che ha mangiato
- Vuole cucinare e controllare ciò che viene preparato
- Parla negativamente del peso e delle forme del proprio corpo
- Non vuole mangiare cibi con determinati gusti, colori o consistenze
- Scompare dopo ogni pasto per andare in bagno
- Segue sui social post e profili che parlano della perdita di peso o del cibo
- Soffre di insonnia
- Sente spesso freddo
- Riporta una difficoltà a concentrarsi
- Mostra dei cambiamenti nell'umore in termini di maggior tristezza e/o nervosismo
- Tende ad isolarsi socialmente



# VISITA CON L'ESPERTO

## Chiedi di evitare l'uso di un linguaggio stigmatizzante



- I bambini e gli adolescenti che hanno disturbi alimentari spesso ricevono rinforzi per i loro comportamenti disfunzionali, come ad esempio fare commenti relativi al peso, all'aspetto e/o alla dieta (es. 'con il tuo peso fai bene ad evitare certi cibi').

## Parla di come gestire il peso del tuo caro



- Chiedi se è possibile monitorare il peso in occasione dei controlli così da evitare la misurazione autonoma (a domicilio) sulla bilancia.
- Ricorda: i sintomi del disturbo dell'alimentazione possono non essere facilmente identificabili, anche le persone con un peso nella norma possono soffrirne.

*Lavorare insieme all'esperto per comprendere l'andamento di crescita del tuo caro (ad esempio, se peso ed altezza stanno seguendo la corretta traiettoria di sviluppo).*



## Riporta altri potenziali motivi che potrebbero portare ad un cambio di alimentazione o di peso improvvisi

- Ad esempio: è presente una storia di problemi alla tiroide, diabete, malattia intestinale (Crohn, colite) o sindrome ovarica policistica nella famiglia d'origine?

## Informati sui prossimi passi



- Ulteriori esami del sangue, un ECG per esaminare la salute del cuore o una scansione DEXA per misurare la densità ossea potrebbero essere necessari per controllare la salute fisica del tuo caro.

*Tieni presente che non tutti i medici sono esperti di disturbi alimentari: valuta insieme al pediatra o al medico di medicina generale un possibile invio a uno specialista con una formazione nel trattamento dei disturbi alimentari.*



# 9 VERITÀ SUI DISTURBI ALIMENTARI

*Qui troverai delle informazioni utili per comprendere meglio la condizione che sta vivendo il tuo caro:*

1.

Molte persone con Disturbi Alimentari appaiono in salute anche se in realtà potrebbero essere estremamente malate



2.

Le famiglie non sono da biasimare e possono essere le migliori alleate dei pazienti e dei curanti



3.

Una diagnosi di Disturbo Alimentare rappresenta un momento di crisi che può sconvolgere l'equilibrio personale e familiare



4.

I Disturbi Alimentari non sono scelte, ma gravi malattie biologicamente influenzate



5

I Disturbi Alimentari colpiscono senza discriminazione le persone di ogni genere, età, etnia, forma e peso corporei, orientamento sessuale e status socioeconomico



6

I Disturbi dell'Alimentazione possono comportare complicanze mediche e, talvolta, un aumento del rischio suicidario



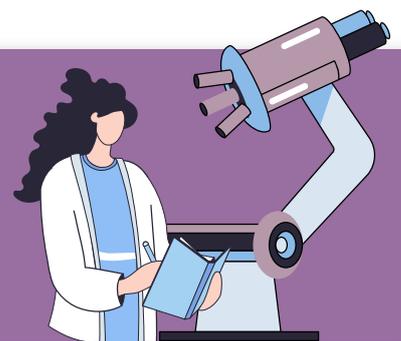
7

Geni e ambiente giocano ruoli importanti nello sviluppo di Disturbi Alimentari



8

La genetica da sola non predice chi svilupperà Disturbi Alimentari, ma può rappresentare un fattore di vulnerabilità



9

La remissione da un Disturbo Alimentare è possibile. Il precoce riconoscimento e l'intervento tempestivo sono importanti

