

# Disturbi del comportamento alimentare: la terapia occupazionale ti aiuta

La terapia occupazionale è una professione che promuove la salute e il ben-essere attraverso l'occupazione. L'obiettivo principale è quello di rendere le persone capaci di partecipare alle attività quotidiane e migliorare la loro qualità di vita.



I disturbi della condotta alimentare (DCA) derivano da un'alterazione dei comportamenti legati all'assunzione di cibo; i soggetti colpiti si nutrono in modo irregolare e squilibrato; le sensazioni di fame, appetito e sazietà risultano completamente distorte e il pensiero del cibo domina la giornata. Sebbene la definizione dei disordini alimentari faccia riferimento ad un comportamento anomalo legato al cibo ed ai pasti, la compromissione dei soggetti si estende a tutto il loro vissuto.

Nelle pazienti con **Anoressia** il peso ed il cibo diventano idee prevalenti che dominano la loro vita; nei casi più gravi vi è poco spazio per lavoro, studio, interessi culturali, partecipazione ad attività sociali. Tutto ciò viene rifiutato, oppure tutto si riduce ad un'iperattività motoria quasi compulsiva finalizzata a perdere peso. Le attività quotidiane più semplici appaiono come mezzi per consumare e si ricerca la modalità più faticosa di compierle; mentre le attività sedentarie sono compromesse a causa del timore che una tale inattività possa condurre ad un aumento ponderale, per cui le pazienti hanno difficoltà a dormire, rilassarsi o anche leggere un libro. Nelle pazienti con **Bulimia** il pensiero delle abbuffate si fa dominante ed interferisce seriamente con le attività quotidiane, compromettendo il rendimento lavorativo ed i rapporti interpersonali; spesso le pazienti si risvegliano con il pensiero dell'abbuffata e pianificano la giornata in funzione di questa. È chiaro quindi che l'occupazione principale diventa il disturbo alimentare e ruoli e comportamenti legati ad esso; le attività svolte poco a poco svaniscono fino ad una grave mancanza di equilibrio e ad una compromissione della qualità di vita. Altre forme sono sempre più diffuse a partire dal binge eating disorder.

L'intervento di terapia occupazionale è volto a ridurre la distorsione dell'immagine corporea e l'insoddisfazione legata al proprio aspetto, fornire esperienze di successo allo scopo di incrementare la gratificazione, l'autostima, il senso di competenza e l'autocontrollo; incrementare interessi e ristabilire ruoli occupazionali persi; promuovere una routine

Il terapeuta occupazionale è l'operatore sanitario che, in possesso del diploma universitario abilitante, opera nell'ambito della prevenzione, cura e riabilitazione dei soggetti affetti da malattie e disordini fisici, psichici sia con disabilità

gratificante ed equilibrata.

La terapia occupazionale aiuta a ricostruire il fare quotidiano, favorisce l'integrazione sociale, contribuisce a ridurre lo stress derivato dal timore di perdere il controllo sul cibo o di cambiare il comportamento alimentare.

## Modalità di intervento:

L'intervento di terapia occupazionale si propone di aiutare a ristabilire le occupazioni sane precedenti e l'equilibrio della vita di un tempo fornendo un ambiente reale in cui il paziente può testare le sue abilità. Gli obiettivi del trattamento includono:

- Pianificare una routine sana ed equilibrata
- Incrementare l'autostima e la motivazione
- Incrementare il senso di competenza e di efficacia per mezzo di attività significative
- Aumentare lo spettro degli interessi e ristabilire i ruoli persi
- Favorire la partecipazione sociale
- Training alle attività di base (preparazione di pasti, consumo di pasti, vestizione etc.)
- Migliorare la percezione dell'immagine corporea e favorire lo sviluppo di un'immagine di sé reale e positiva.
- Stimolare e migliorare i processi cognitivi e percettivi (attività espressive e di stimolazione sensoriale)

L'attività è alla base della terapia e viene utilizzata per simulare situazioni reali, sviluppare il senso di competenza e l'autostima, stimolare e migliorare i processi cognitivi, percettivi e di orientamento, stimolare la percezione di sé, le capacità espressive individuali e le capacità socio-emotive. Attività che stimolano i recettori visivi e tattili possono contribuire ad acquisire consapevolezza fisica, cognitiva e sociale che spesso risultano compromessi nelle pazienti, mentre attività espressive sono importanti per i problemi di comunicazione e per acquisire una maggior consapevolezza di sé. La metodologia d'intervento e gli aspetti trattati in terapia occupazionale, si distinguono dagli ambiti di intervento dei professionisti coinvolti nel trattamento dei disturbi della condotta alimentare.

temporanee che permanenti, utilizzando attività espressive, manuali-rappresentative, ludiche, della vita quotidiana. Il terapeuta occupazionale lavora a domicilio, strutture riabilitative, ambulatori e come libero professionista.

**Non è mai troppo presto per incontrare un terapeuta occupazionale. Per contattarne uno scrivi a [info@aito.it](mailto:info@aito.it)**



[www.aito.it](http://www.aito.it)

[info@aito.it](mailto:info@aito.it)

[facebook.com/aito.sito](https://facebook.com/aito.sito)

C'è sempre un altro modo per fare **ciò che desideri**