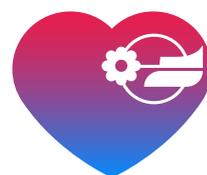


Giornata nazionale contro i disturbi del comportamento alimentare

I primi segnali

I più importanti ma
i più difficili da cogliere.



**Mediaset ha a cuore
il futuro**

I disturbi dell'alimentazione sono spesso **nascosti dietro comportamenti** che possono essere erroneamente interpretati come scelte personali o semplici abitudini. Tuttavia, ci sono segnali di emergenza che possono indicare la necessità di un intervento immediato, come la **modifica degli stili di vita** o improvvise **modifiche del comportamento alimentare**, è **fondamentale cogliere i primi sintomi** per intervenire tempestivamente. Eccone alcuni:

EMOTIVITÀ INSTABILE

Umore fluttuante, pianto frequente, eccessiva irritabilità.

ALTERAZIONI DEL SONNO

Difficoltà a dormire o insonnia marcata.

RISCHIO DI AUTOLESIONISMO

Ferite autoinflitte, graffi, escoriazioni, o bruciature.

PROBLEMI CARDIACI

Aritmie, dolori al petto e altri sintomi cardiaci.

PERDITE DI COSCIENZA

Episodi di svenimento.

DIFFICOLTÀ RESPIRATORIE

Insufficienza di respiro e stanchezza.

SINTOMI FISICI

Edemi alle gambe, formicolii e parestesie.

USO DEL WEB

Cambiamenti nel comportamento online, inclusa l'ossessione per immagini riguardanti cibo, modelli estetici o esercizio fisico.

COMPORAMENTI ALIMENTARI

Aumento delle ricerche su calorie, diete e tecniche di dimagrimento online.

MODIFICA DEGLI STILI DI VITA

La dieta e la cucina diventano argomenti centrali, con pesatura ossessiva o evitamento della bilancia.

ABUSO DI FARMACI

Uso improprio di farmaci lassativi o altri integratori per il controllo del peso.

STATO DIGESTIVO

Fissazione per la funzionalità intestinale e uso eccessivo di lassativi.

SINTOMI COMPORTAMENTALI

Aumento del senso di colpa post-assunzione di cibo, isolamento dalle situazioni sociali o nascondersi per consumare alimenti.

INTENSA ATTIVITÀ FISICA

Impegno in eccesso nell'esercizio fisico, spesso a scapito di altre attività.

ABILITÀ ALIMENTARI INUSUALI

Come il frazionare eccessivamente il cibo o mangiare lentamente.

CONTEGGIO DELLE CALORIE

Fissazione sul monitoraggio calorico.

CAMBIAMENTI DI UMORE REPENTINI DURANTE I PASTI

Ansia e disagio se i programmi dei pasti o dell'esercizio vengono alterati.

ALIMENTAZIONE ECCESSIVA SOTTO STRESS

Modalità voraci di consumo del pasto durante periodi di stress.
