

Drunkoressia: pancia vuota e un bicchiere di calorie

Quando anoressia, alcolismo e bulimia diventano necessari per rimanere conformi ai canoni della società contemporanea.

Si è diffusa anche tra i giovani e gli adulti italiani la moda della drunkoressia. Stiamo parlando di un termine che non è riconosciuto dalla medicina ufficiale ma è diventato rilevante dal marzo 2008, momento in cui il “NewYork Times” ha pubblicato un articolo di Sarah Kershaw dal titolo “Starving Themselves, cocktail in hand” che tradotto suona così: “Se stessi morendo di fame, datemi un cocktail”!

I modi di fare delle persone da sempre sono prodotti dalle influenze delle relazioni interpersonali, e se ne parla ampiamente da anni sia con la psicologia dello sviluppo che con la psicologia sociale.

Questo nuovo comportamento disfunzionale è entrato nelle abitudini come conseguenza del desiderio di adeguarsi alla società odierna: avere un fisico perfetto e sapersi abbandonare allo sballo. Quando apparire diventa sinonimo di essere e ci si aggrappa tenacemente alle mode, gli individui sono portati a plasmarsi per non violare quei criteri di accettabilità che si ritiene che tutti condividano, perciò sono disposti a qualsiasi sacrificio, pur di non rimanere emarginati.

Come si diventa drunkoressici? Tenere sotto controllo il peso è un pensiero costante, perciò il conteggio delle calorie deve essere il più accurato possibile. Quindi, se si è già programmata una serata in compagnia e l'alcool sicuramente è uno degli invitati più importanti della festa, allora meglio evitare i pasti principali della giornata. Inoltre bere a stomaco vuoto assicura un buon senso di sazietà, un rapido assorbimento dell'etanolo nella circolazione sanguigna (questo significa anche che ci si libera prima dei ‘freni inibitori’ nelle relazioni con gli altri), e per di più è anche più facile innescare quel meccanismo compensatorio che permette di vuotare la pancia (sebbene da ore non vede cibo).

Purtroppo chi adotta questa “tecnica” per mantenersi in forma non ha fatto bene i conti con le proprietà degli alimenti, però il cervello ed il fisico se ne accorgono immediatamente e deperiscono drasticamente, in quanto è vero che l'introito delle ‘Kcal’ è elevato, ma quelle dell'alcool sono prive di sostanze importanti al sostentamento della totalità della persona. Certamente con l'anoressia e la bulimia si riduce la quantità di pietanze ingerite, ma quelle piccole porzioni contengono delle chilocalorie ‘buone’ che tuttavia conservano elementi nutrienti e consentono a tutte le parti del corpo di adattarsi alle graduali diminuzioni di cibo.

Il desiderio di dimagrire non rimane strettamente legato all'alimentazione come nell'anoressia ma si concatena alla necessità di voler bere alcolici. È fondamentale digiunare dal cibo (risparmiare calorie), per potersi permettere cocktail, vino, birra... Le bevande alcoliche, per alcune persone, sembrano essere un palliativo alla frustrazione che scaturisce dalle relazioni con il proprio peso e quando questo atteggiamento compensatorio finisce per diventare una consuetudine a livello clinico, parliamo di *binge drinking* (assunzione smodata di alcol).

Per vari esperti questo modo di comportarsi può essere definito come una vera e propria pratica autolesionistica e si affianca a pieno titolo ai disturbi alimentari “tradizionali” come anoressia e bulimia. Le conseguenze della drunkoressia sono molto affini con questi disturbi appena citati, infatti osserviamo: distorsioni cognitive nella percezione del proprio corpo, ipotensione, anemia, amenorrea, alterazioni cardiache, osteoporosi, problemi al cavo orale e ai denti, disturbi gastrointestinali, sintomi depressivi e ossessivo compulsivi, ansia, problemi nello sviluppo psico-fisico, induzione del vomito o abuso di lassativi e diuretici. Ma a tutto ciò dobbiamo aggiungere i contraccolpi derivanti dall'uso eccessivo di alcolici, ancor più nocivi ed intensi quando si è a digiuno: tremori, neuropatie, disturbi sessuali, disturbi del sonno, irritabilità, alcuni tipi di tumori, danni al fegato, ai reni ed ai centri cerebrali che controllano memoria, equilibrio, parola e

coordinazione, questi sintomi ovviamente tendono a peggiorare con il tempo. Sebbene la metabolizzazione varia in base all'età ed al sesso, per le donne si osserva che le conseguenze sono più critiche a causa del maggior tempo di cui hanno bisogno per ammortizzare l'alcol rispetto agli uomini. Tuttavia numerosi studi hanno sottolineato che tale 'modo di divertirsi' è apprezzato in egual misura da ambedue i sessi. (Damour, L. & Hansell, J. (2007). Psicologia clinica. Zanichelli, Bologna)

Questa patologia relativamente nuova risulta essere molto deleteria per la commistione dei due/tre disturbi di enorme rilevanza clinica, ma il circolo della mondanità non sembra accorgersene, anche a causa del marketing che continua a rendere la 'realtà dell'apparenza' attraente e necessaria.

La questione della silhouette perfetta ci viene ripetuta da tutti i media quotidianamente, perciò il guardarsi allo specchio innesca delle riflessioni personali di autocritica che inducono poi ad assumere determinati atteggiamenti. Forse l'introduzione del termine 'curvy' per descrivere delle fisicità più rotonde ha consentito, in alcune persone, l'accettazione di un altro tipo di immagine che piano piano sta permettendo di farsi conoscere nel mondo pubblicitario.

La complicazione sorge con l'alcol perché lo si può comprare senza pensieri! I giovanissimi riescono facilmente ad eludere i controlli, godendo poi anche del brivido della trasgressione. In fase di prevenzione spesso si ignora la fascia di età sotto i 17-18 anni perché si ritiene che l'alcolismo possa cominciare in periodi più maturi della vita, ma i dati ci ricordano che è molto vulnerabile la fase del primo sviluppo adolescenziale, cioè 12-14 anni.

In un articolo dell'ANSA dell'aprile 2015: "Drunkoressia, è allarme per le nuove frontiere dello sballo", viene presentato uno studio di un'Università di Cagliari sui consumi di bevande alcoliche in un campione di 3000 teenager italiani di età compresa tra i 14 ed i 17 anni, rilevando che il 65% di essi non rinuncia ai bicchieri con elevata gradazione alcolica; il 7,5% già è a rischio di sviluppare patologie correlate a questa abitudine.

Come è possibile prevenire questo comportamento autodistruttivo?

Un appello è d'obbligo alle famiglie, agli insegnanti ed agli educatori perché è facile portare alla conoscenza dei ragazzi le conseguenze di disturbi quali alcolismo, anoressia e bulimia. Oggi abbiamo anche supporti stimolanti per coinvolgerli: film, libri, testimonianze e tanto altro. È inutile far diventare questi argomenti 'tabù' perché nelle esperienze di tutti i giorni le tentazioni possono essere innumerevoli. È giusto far sperimentare l'esistenza di divertimenti alternativi e più sani, non importa quali essi siano, purché stimolino interesse e passione: sport, musica, laboratori creativi, etc.

Se la situazione fosse già irrecuperabile?

Allora è necessario rivolgersi a qualcuno di esperto come ad esempio ad un centro per disturbi del comportamento alimentare, al fine di poter correre ai ripari nella maniera più corretta possibile.

Per chi soffre di drunkoressia, di solito si tende ad applicare la stessa procedura che si utilizza per gli anoressici: rinutrizione, psicoterapie individuali e di gruppo per trovare le radici del problema e cercare di ripristinare il senso di benessere che permette di uscire dal tunnel indotto da questo comportamento disfunzionale

Se si rileva che la tendenza a bere alcolici è diventata una vera e propria dipendenza, si può pensare di intervenire per la disintossicazione, eventualmente con dei farmaci.

Silvia Ciabattoni

