

# io binge...



# ... e tu?

Che si tratti di alcol, sesso o tv, il tanto, preso tutto insieme, diventa troppo, a scapito anche della salute. E, oggi, ne soffriamo un po' tutti

**C**hi non è in grado di gestire una delle tante, tante le passioni in una giornata senza andare fino a tarda notte? Probabilmente molti

si sentono disastri in casa e ricordano come sono stati il giorno dopo, avendo perso tutto un di anno. C'è, però, anche chi le guarda al lavoro, come ha fatto Chase Robinson, assistente di Robert De Niro, che la guardava in modo spaventoso 89 episodi di "Friends" alla scrivania in quattro giorni: la creatura le è costata un'occasione pesante da parte dell'attore. Si tratta di "binge watching", un'abitudine di serie televisive. Ma di "scorpacciate" ce ne possono fare altre di cibo, di sesso e droghe, e di alcol. Alcune sono anche dannose per la salute. Come riconoscerle e riuscire a gestirle, per evitare le conseguenze, a volte pesanti? Lo abbiamo chiesto a due esperti.

## OGNI ABBUFFATA TENTA DI RIEMPIRE UN VUOTO

"Binge" si può tradurre con "abbuffata". Può trattarsi di cibo, delle visioni di serie tv, dell'uso di sostanze come alcol o droghe, oppure di sesso. Che cosa hanno in comune questi aspetti?

«Sono comportamenti ossessivi, compulsivi, che spesso rivelano tratti depressivi», spiega Giuseppe Lavazza, psicoterapeuta e presidente dell'Associazione Di.Te. dipendenze tecnologiche, un qualche modo, tentano un vuoto o un disagio emotivo, fanno credere di ammettere il tempo, di far fronte a situazioni problematiche, o di conformarsi a un gruppo; e il binge riguarda prevalentemente gli adolescenti e i giovani adulti, coinvolge il sistema limbico, attivando il meccanismo di ricompensa. L'abitudine «dovrebbe diventare anche dipendenza», avverte l'esperto.

**5 drink**  
È BINGE SE SI BEVONO  
NEL GIRO DI 2-3 ORE



## Eating

### per lenire la rabbia

Quando ci si particolarmente stressati, per lenire rabbia, frustrazione e delusione, si potrebbe ricorrere con il cibo: una tartana, può accadere. Quando, invece, si tratta di binge eating? Quando per una volta alla settimana, e per almeno 3 mesi, si assumono grandi quantità di cibo in poco tempo. È un disturbo di alimentazione incontrollata, riconosciuto a livello psichiatrico spiega la dottoressa Federica Major, psicoterapeuta esperta in comportamenti d'assenza.

«Di la creazione di pesanti il controllo, a maggior di successo per evitare imbarazzi e dopo aver consumato ci si sente in colpa, tristi e ansiosi. Il problema non riguarda solo l'ego delle bilancie: alla base ci sono irritati emotivi spesso legati al passato».

«L'abitudine patologica adolescenti e giovani donne, in un rapporto di 9 a 1 rispetto ai maschi. Tra i fattori di rischio ci sono: distacco familiare, relazioni familiari problematiche, scarsa autonomia, momenti traumatici, come per esempio un lutto, o anche trasferirsi con questo disturbo», aggiunge l'esperta.

## Come intervenire

Primo passo: un'approfondita psicoterapia insieme che cosa scateni il disturbo. In seguito, si suggerisce un'approccio multidisciplinare che preveda la terapia psicologica oltre che l'intervento di un dietologo o un nutrizionista e, in alcuni casi, anche di un psichiatra.

## Drinking

### per gestire noia e solitudine

Soprattutto nel fine settimana, alcuni adolescenti bevono senza limiti, anche stando a casa. Secondo il Osservatorio nazionale alcol del Tribunale superiore di sanità, il binge drinking, cioè l'abitudine di alcol, si ha quando si bevono 5 o più drink in breve tempo, cioè 2-3 ore. In Italia, stando ai dati del ministero della Salute, ne soffrono 8,6 milioni di italiani e le conseguenze possono essere molto serie.

«Può dare problemi neurologici, cardiaci, gastrointestinali, può arrivare al funzionamento del fegato, indurre a comportamenti ad avere rapporti sessuali non protetti, con il rischio di contrarre malattie sessualmente trasmissibili o gravidanze indesiderate e, non ultimo, può essere causa di incidenti stradali», spiega Federica Major.

«Poiché si beve così tanto? «Per uniformarsi al gruppo che ti frequenta, per aumentare emozioni difficili da gestire, per noia, senso di solitudine, bisogno di evadere dai problemi o per ansia da prestazione».

## Come intervenire

Il binge drinking può essere pericoloso per se stesso e per gli altri. «Bisogna intervenire con tempestività, accompagnando i ragazzi in un percorso di riduzione personale, per aiutarli a fronteggiare in altri modi stress, senso di inadeguatezza e bisogno di omologazione. Si dovrà lavorare sull'autonomia. È consigliabile farlo con degli esperti», suggerisce Federica Major.

## NUMERI

Secondo la Ue National eating disorder association, circa il 50% delle persone che soffrono di binge eating abuse anche di alcol. Da un recente studio dell'Ordine degli Psicologi del Lazio, emerge che il 45,6% dei giovani beve a casa, mentre il 37,5% lo fa fuori, con amici nel 55,8% dei casi. Il 42,7%, invece, beve in presenza dei familiari.

→ GLI ECCESSI, IN GENERE, MASCHERANO UNA

MANCANZA O LA TENDENZA ALLA DEPRESSIONE