



Diete vegetariane e disturbi della condotta alimentare

Antonella Gritti

Università Suor Orsola Benincasa Napoli



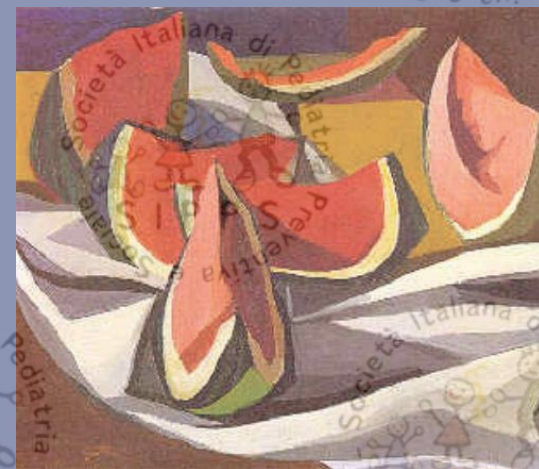
1

1 maggio 2018 SIPPS gritti

Quesiti

Le diete vegetariane possono promuovere un DCA?

I DCA sono più frequenti nei soggetti che seguono le diete vegetariane?



In ambulatorio



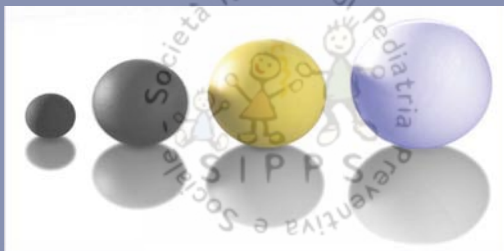
Come faccio a sospettare un DCA in una ragazza/che si dice vegetariano ?

Piano della presentazione

I DCA

Le diete e i DCA

**Diete vegetariane
e DCA**



I DCA

generalità

□ I **Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (DA)**

sono caratterizzati da:

- ✓ una persistente e tenace alterazione della condotta alimentare
- ✓ specifiche caratteristiche psicopatologiche
- ✓ comportamenti volti al controllo della forma e del peso corporeo (p.e. vomito, eccesso attività fisica)
- ✓ danni alla salute fisica
- ✓ compromissione del funzionamento psicosociale.

Generalità

- Il DSM-5 individua 8 tipi diversi di DA:
 - con restrizione (Anoressia Nervosa, Disturbo evitante restrittivo dell'assunzione del cibo, ecc...),
 - con abbuffate (Bulimia Nervosa, Binge Eating, ecc...)
- L'età di esordio varia:
 - DA restrittivi: forme pre/perì puberali (da 7aa); forme dell'adolescenza (15-19); forme prima giovinezza;
 - DA con abbuffate: da 12 aa (circa) all'adolescenza e prima giovinezza

etiologia

Modello multifattoriale:

Fattori genetici

+

**Fattori ambientali di tipo
familiare, sociale, culturale**



G. Gris

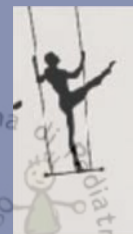
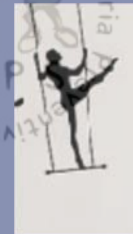
Vari fattori operano in successione

- **Fattori predisponenti**, aumentano la vulnerabilità (genetici, temperamentali e di personalità, socio-culturali)
- **Fattori precipitanti** (stressors, pubertà, famiglia)
- **Fattori di mantenimento**, impediscono il ritorno alla normalità (psicologici e ambientali)

Fattori di rischio: tratti di personalità

➤ **generali (pre-morbosi) :**
perfezionismo, impulsività, tendenza ad ansia anticipatoria, bisogno di controllo, ossessività

➤ **specifici :**
ricerca- ideale della magrezza , insoddisfazione per il corpo, eccessivo valore assegnato a forma e peso corporeo per stima di sè



Diete e DCA



fattori di rischio : **le diete**

*Dati epidemiologici suggeriscono un nesso tra lo stare frequentemente «a dieta» e la comparsa di un disturbo dell'alimentazione.
QMS 2013*

*Restrizione dietetica...«...l'esclusione dei cibi più ricchi di calorie e di grassi o ritenuti tali, tra cui soprattutto i condimenti, l'adesione a una dieta vegetariana o vegana, ricca di fibre e a più basso contenuto energetico».
QMS 2017*

Consensus conference ISS 2012

«L'adozione di una dieta vegetariana sembra associarsi a un aumentato rischio di comportamenti bulimici e la presenza di comportamenti vegetariani pregressi sembra essere associato a un aumentato rischio di comportamenti non salutari di controlli del peso.»

L'ISS indica tra i fattori di rischio per CDA diete e dieting, che è fortemente associato alla Bulimia Nervosa.



Cosa sappiamo

La restrizione alimentare provoca:

1. l'aumento secondario dell'impulso a mangiare
2. l'aumento degli affetti negativi che facilitano l'insorgenza di DCA



La restrizione prodotta dalle diete:

1. aumenta il rischio di binge eating e bulimia nervosa
2. è un fattore di mantenimento per binge eating.

Tuttavia ...

- ✓ L'ipotesi che le diete siano un fattore di rischio per DCA è confermata solo da metodologie self-report
- ✓ Il nesso causale fra diete-*dieting* e DCA è difficile da individuare
- ✓ Solo una minima parte di adolescenti che praticano *dieting* sviluppa un DCA.



Quindi...

È ipotizzabile che il fattore di rischio «**diete**» assuma maggiore potenza quando opera in sinergia con fattori personologici e ambientali



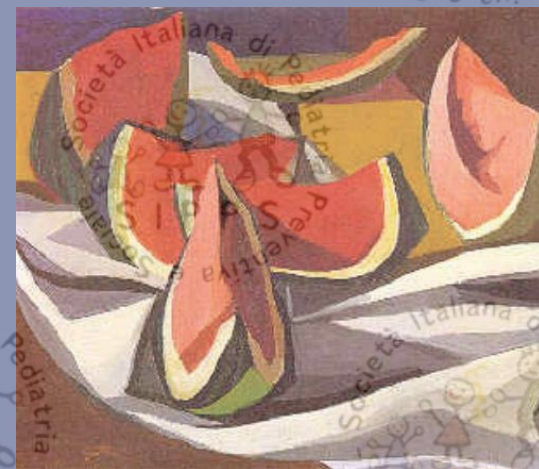
Diete vegetariane e DCA

POSITION PAPER
SIPPS - FIMP - SIMP
DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED ETÀ
EVOLUTIVA

Quesiti

Le diete vegetariane possono promuovere un DCA?

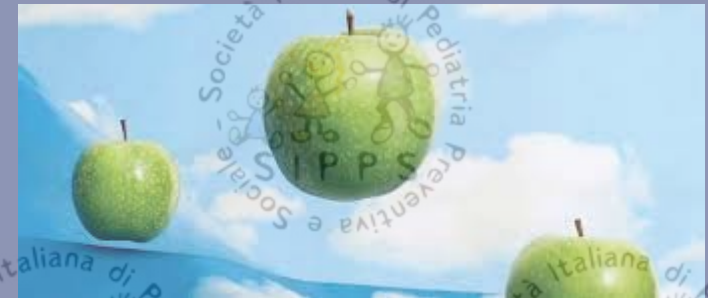
I DCA sono più frequenti nei soggetti che seguono le diete vegetariane?



R. Guttuso

Metodologia e fonti

- ▶ Studi inclusi:
- ▶ Documento di Consenso (Consensus sui DCA 2012 dell'ISSI)
- ▶ 5 studi cross-sectional:
Bardone-Cone et al. 2012, Bas et al. 2005, Forestell et al. 2012, Lindemann et al. 2000 studio 15, Perry et al. 2002



R. Magritte

Alcuni studi

autore	campione	metodo	risultati	conclusioni
Lindeman 2000 Eat Dis; 8:157-165	118 SS F., 16-18 aa, di cui 15 veg	EAT (com. alimentari, corpo, DCA) FCQ (scelta alimentare)	Punteggio superiore alla norma: 20% veg. 3.90% non -veg	DV e DA sono associati. Possibile uso della DV per mascherare DA
Perry 2001 J. of Adolesc Health;29:406-416 © Society for Adolescent Medicine, 2001	4796 SS; 49%F, 11-16aa. 262V	Questionario self- report per identificare V	DA 8,50% veg. contro 3.10% non-veg	Vegetariani (> M) a rischio per com. alimentari anomali ed eccessivo controllo del peso.
Bardone-Cone 2012 J.Acad Nutr Diet. 112(8): 1247-52	93 SS. DCA 67 non DCA	SCID (per DCA) EDNOS (DCA) EDE-Q (DCA) LIFE EAT II (outcome)	Dieta veg./DCA : 68%. Il 51,6% dei DCA vegetariano da sempre	Vegetariani > DCA e influenza negativa su outcome
Bas et al. 2015 Appetite 44: 309-315	1205 adolescenti; 17-21aa. M/F (V/nonV) 31V	Questionario DV EAT STAI (ansia) Autostima	Adolescenti veg. > prevalenza di DCA, bassa autostima, > ansia personale e sociale.	Vegetariani > com. alimentari alterati e ansia psicosociale.

Risultati

POSITION PAPER
SIPPS - FIMP - SIMP
DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED ETÀ
EVOLUTIVA

DCA e diete vegetariane

- maggiore frequenza di **soggetti con DCA fra coloro che seguono una dieta vegetariana**
- maggiore frequenza di **soggetti vegetariani fra coloro che sono affetti da un DCA** (tra il 45% e il 52% , più alta rispetto a quella del gruppo controllo onnivori)

NB
nessun rapporto causale tra i due fenomeni può essere posto con certezza

Quindi...

I dati delle ricerche sono tutti coerenti nell'indicare

una forte associazione, statisticamente significativa, tra vegetarianismo e DCA

e

tra vegetarianismo, bassa autostima, ansia personale e sociale

Ci sono tratti di personalità in comune tra SS. a rischio DCA e alcuni SS vegetariani?

da notare

Forestell CA, *Appetite* 58 (2012). ... to compare the dietary habits and lifestyle behaviors of vegetarians (n = 55), pescovegetarians (n = 28), semi-vegetarians (n = 29), and flexitarians (n = 37), to omnivores (n = 91), who do not restrict animal products from their diets.

Gran parte dei soggetti
con associazione
DCA dieta vegetariana
sono
semi-vegetariani

Che significa ?

Cosa caratterizza gli adolescenti semivegetariani ?

Vegetarians and pesco-vegetarians were more open to new experiences and less food neophobic, they were not more restrained than omnivores.

Vegetarians and pesco-vegetarians' food choices were motivated by ethical concerns.

Semi-vegetarians; those who restricted only red meat from their diet, and flexitarians; those who occasionally eat red meat, were significantly more restrained than omnivores.

Food choices of semi-vegetarians and flexitarians were motivated by weight control.

Rapporto dieta-esordio

La dieta vegetariana può essere intrapresa dopo l'esordio del DCA (tentativo dell' AN di mascherare la reale natura della restrizione alimentare)

La dieta vegetariana precede l'esordio del disturbo: più frequente per la BN



Adolescenti vegetariani

Gli adolescenti vegetariani e soprattutto le ragazze semi-vegetariane (che evitano solo le carni rosse), sono a rischio di DCA.

Questi soggetti spesso associano vari metodi tipici dei DCA per ridurre il peso e controllarlo, come l'uso di lassativi ed il vomito; possono avere anche ideazioni suicidarie.

Limiti delle ricerche

- ▶ Mancano studi prospettici di coorte o trial controllati randomizzati.
- ▶ La letteratura su pazienti in età pediatrica ed adolescenziale è limitata a studi cross-sectional.
- ▶ I campioni studiati hanno un range di età molto ampio.
- ▶ I questionari usati per i DCA potrebbero non essere adatti ai vegetariani perché standardizzati su popolazioni onnivore.
- ▶ Mancano studi su soggetti di età inferiore a 12 anni.
- ▶ La popolazione vegetariana e un gruppo composito ed è difficile selezionare campioni omogenei.
- ▶ La definizione «vegetariano» non sempre è ben specificata dagli studi.

Rischi nei figli



- Non è noto se i figli di madri vegetariane abbiano maggiore possibilità di sviluppare disturbi alimentari
- I figli di madri con DCA sono a rischio per pattern dietetici patologici.

Attenzione :

È probabile che in adolescenza l'adozione di diete vegetariane, soprattutto semi-vegetariane possa mascherare un comportamento anoressico di restrizione dietetica.

Queste ragazze in genere non seguono i principi della cultura vegetariana e hanno tratti psicologici propri dei DCA



raccomandazione

Considerata l'alta prevalenza registrata, deve essere attentamente considerata l'opportunità che sia effettuato un monitoraggio in rapporto a segnali premonitori di DCA in pazienti di età pediatrica ed adolescenziale che iniziano a seguire all'improvviso una dieta vegetariana (raccomandazione positiva forte).

POSITION PAPER
SIPPS - FIMP - SIMP
DIETE VEGETARIANE IN GRAVIDANZA ED ETÀ
EVOLUTIVA

In ambulatorio



**Come faccio a sospettare un DCA in una ragazza/
che si dice vegetariano ?**

Quando sospettare DCA

1. **Ha una storia familiare positiva per DCA o altri disturbi psichici ?**
2. **Segue una dieta con estremo rigore o si sottopone ripetutamente a diete ?**
3. **Il comportamento alimentare è restrittivo e/o bizzarro ? fa abbuffate dopo la restrizione ?**
4. **È ossessionata dai cibi salutari (ortoressia)**
5. **Segue la dieta vegetariana per dimagrire o controllare il peso ?**
6. **Mostra eccessiva attenzione alla forma e peso corporeo, insoddisfazione per il proprio corpo, paura di ingrassare ?**
7. **Ha tratti ossessivi, ansia sociale, è perfezionista ?**
8. **Eccede nell' esercizio fisico ?**



Grazie per l'attenzione

