

# Segnali d'allarme di un disturbo alimentare

VARIAZIONE RILEVANTE  
DI PESO

OSSESSIONE PER CORPO E PESO

EVITAMENTO DI ALCUNI  
ALIMENTI

MANGIARE OLTRE LA  
SAZIETA'

DIETE FAI DA TE E/O  
ATTENZIONE AL  
CONTEGGIO CALORICO

METODI DI COMPENSO

ISOLAMENTO SOCIALE

ASSUNZIONE  
DIFFICOLTOSA DEI PASTI

IRREGOLARITA'/INTERRUZIO  
NE DEL CICLO MESTRUALE

SBALZI D'UMORE

DISTURBI DEL SONNO

TENDENZE OSSESSIVE E  
PERFEZIONISMO

# Segnali d'allarme di un disturbo alimentare

## PER APPROFONDIRE...

- **Attenzione eccessiva e iper-sensibilità a commenti verso il proprio corpo**
- **Perdita di peso eccessiva**
- **Dieta solitamente ferrea, non prescritta da un professionista della nutrizione e in assenza di ragioni mediche specifiche**
- **Perdita di controllo durante l'assunzione del cibo**
- **Abuso di lassativi o diuretici, vomito autoindotto, esercizio fisico eccessivo**
- **Consumo dei pasti in solitudine, in tempi lunghi**
- **Ritiro sociale e/o riduzione degli interessi**
- **Ansia, irritabilità, ma anche autolesionismo (attenzione a braccia e polsi)**
- **Eccessiva diligenza scolastica e necessità di rigida organizzazione di nuova insorgenza o peggioramento**