

Relazione tra esercizio fisico compulsivo, immagine corporea e qualità di vita in pazienti con disturbi dell'alimentazione: uno studio esplorativo.

Elisa Bonello¹, Chiara Cazzola¹, Anna Pillan¹, Paolo Meneguzzo^{2,3}, Patrizia Todisco¹

¹ Unità di Riabilitazione Psiconutrizionale per i Disturbi dell'Alimentazione, Casa di Cura Villa Margherita-Neomesia, Arcugnano (VI); ² Dipartimento di Neuroscienze, Università di Padova, ³ Padova Neuroscience Center, Università di Padova, Padova (Italy)

Introduzione

L'esercizio fisico ha un ruolo centrale nella patogenesi e nel mantenimento dei disturbi dell'alimentazione (DA; Meyer, Taranis, Goodwin, & Haycraft, 2011). Recentemente è stata proposta una definizione di esercizio compulsivo (CE) la cui caratteristica fondamentale è una routine di esercizi eccessivi, vissuti come obbligatori e rigidi al fine di evitare conseguenze temute o emozioni negative (Dittmer et al., 2018). Diversi studi hanno evidenziato: l'associazione tra tratti temperamentali ansiosi/ossessivi, perfezionismo clinico e CE in pazienti con DA (Shroff et al., 2006); una importante relazione tra preoccupazione per il peso e valutazione dell'immagine corporea, a cui consegue l'utilizzo di esercizio compulsivo come modalità di compenso (Dalle Grave et al., 2008). Poco si conosce dell'impatto del CE sulla qualità di vita (QoL; Melissa et al., 2020). Il presente studio si propone di indagare la relazione dell'esercizio compulsivo con la QoL e l'immagine corporea, ipotizzando come il ruolo del CE sia associato a qualità di vita peggiore e insoddisfazione corporea.

Metodologia

Lo studio è stato condotto da Gennaio a Giugno 2021 presso l'unità di riabilitazione psico-nutrizionale per i DA di Villa Margherita (Arcugnano, VI). Il campione è costituito complessivamente da 143 soggetti, di cui 75 pazienti (28 AN, 23 BN, 15 BED e 9 OSFED; 90.6% femmine) e 68 controlli (88% femmine).

I soggetti sono stati valutati con un'intervista clinica e questionari self-report: Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q), Eating Disorder Quality of Life (EDQoL) versione italiana, Body Uneasiness Test (BUT), Compulsive Exercise Test (CET) (versione in italiano in corso di validazione).

Risultati

Non sono emerse differenze significative tra i due campioni per quanto riguarda l'età e gli anni di scolarità. Si sono riscontrate differenze significative tra i pazienti e i loro coetanei sani per quanto riguarda l'immagine corporea, la qualità di vita e la CE. La fobia del peso e la qualità di vita risultano maggiormente compromesse nei pazienti che presentano esercizio compulsivo rispetto ai pazienti senza.

Conclusioni

Lo studio evidenzia una relazione negativa tra esercizio fisico compulsivo e qualità di vita e tra CE e preoccupazione per il peso nei pazienti con DA confermando l'ipotesi di partenza. I nostri risultati mostrano come l'esercizio compulsivo sia collegato a una psicopatologia specifica più grave nei pazienti che presentano pensieri più intensi di restrizione e preoccupazioni per peso e forme corporee. Questo legame è confermato dalla presenza di una fobia del peso maggiore nei pazienti con CE.

Bibliografia

- Dalle Grave, R., Calugi, S., & Marchesini, G. (2008). Compulsive exercise to control shape or weight in eating disorders: prevalence, associated features, and treatment outcome. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 346–352.
- Dittmer, N., Jacobi, C., & Voderholzer, U. (2018). Compulsive exercise in eating disorders: proposal for a definition and a clinical assessment. *Journal of Eating Disorders*, 6(1), 1–9.
- Melissa, R., Lama, M., Laurence, K., Sylvie, B., Jeanne, D., Odile, V., & Nathalie, G. (2020). Physical activity in eating disorders: A systematic review. *Nutrients*, 12(1), 183.
- Meyer, C., Taranis, L., Goodwin, H., & Haycraft, E. (2011). Compulsive Exercise and Eating Disorders. *European Eating Disorders Review*, 19, 174–189. <https://doi.org/10.1002/erv.1122>
- Shroff, H., Reba, L., Thornton, L. M., Tozzi, F., Klump, K. L., Berrettini, W. H., Brandt, H., Crawford, S., Crow, S., & Fichter, M. M. (2006). Features associated with excessive exercise in women with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 39(6), 454–461.