

Christopher G. Fairburn

*O sursă de informații convingătoare
pentru oricine își dorește
o schimbare personală profundă.*

RUTH H. STRIEGEL,

medic și redactor-șef al *International Journal of Eating Disorders*

Gata cu mâncatul impulsiv

Află de ce o faci și
cum să te oprești printr-un
program cu eficiență dovedită

*Dr. Fairburn te ajută să încetezi
cu mâncatul pe fond emoțional și să îți rezolvi
problemele legate de imaginea corporală.*

ROBERT L. LEAHY



CAPITOLUL 1

Mâncatul impulsiv

Totul începe cu gândul la mâncarea pe care mi-o refuz atunci când sunt la dietă. Acesta se prefăce curând într-o dorință puternică de a mânca. Prima dată mâncatul este o ușurare și un confort și mă simt chiar euforică. Dar, după aceea, nu mă mai pot opri. Mănânc și mănânc până sunt absolut plină. Apoi mă simt vinovată și furioasă pe mine însămi.

Această carte a fost scrisă pentru oricine are o problemă în a-și controla obiceiurile alimentare, indiferent de vârstă, sex sau greutate. E vorba despre mâncatul necontrolat. E vorba despre mâncatul impulsiv.

Sintagma *binge*, sau *consum impulsiv*, însemna cândva pentru cei mai mulți oameni un singur lucru: consumul de alcool în exces. Astăzi, cuvântul se referă, mai degrabă, la consumul de alimente în exces. Pentru mulți oameni, mâncatul impulsiv este ceva perfect inofensiv – o scăpare sau o neglijență alimentară, o simplă extravaganță. Pentru alții, însă, reprezintă o pierdere parțială sau totală a controlului asupra alimentației. Aceasta este o problemă majoră pentru un număr mare de oameni, și nu doar pentru cei din lumea occidentală.

Cu toate acestea, în ciuda faptului că mâncatul impulsiv este incontestabil larg răspândit, cei mai mulți oameni

cunosc relativ puține lucruri despre această problemă. Se referă întotdeauna la o cantitate mare? Este întotdeauna urmat de eliminare autoprovocată? Mâncatul impulsiv este o problemă extinsă pe tot parcursul vieții sau poate fi depășită? Mâncatul impulsiv este un semn că altceva este în neregulă? Ce fel de persoană este predispusă la mâncatul impulsiv și de ce? Cum putem distinge – la noi înșine sau la cei de care ne pasă – între mâncatul impulsiv și o mai masă ceva mai copioasă? Și, cel mai important dintre toate, cum pot oamenii să învețe să învingă mâncatul impulsiv?

Niciuna dintre aceste întrebări nu-și poate afla răspunsul fără o înțelegere completă a ceea ce reprezintă consumul impulsiv, iar acesta este subiectul primului capitol.

Ce reprezintă termenul *binge*?

Sensul cuvântului *binge* s-a schimbat de-a lungul anilor. Se întrebuințează în mod uzual încă de la jumătatea secolului al XIX-lea, când *binge* însemna, în principal, „o beție grea, prin urmare o petrecere“, conform Oxford English Dictionary. Deși acesta rămâne unul dintre sensurile acestuia, în zilele noastre dicționarele definesc adesea cuvântul *binge* prin trimitere la mâncatul impulsiv, putând fi folosit, de asemenea, termenul de *indulgence* (cu sensul de „răsfăț“, *n. red.*). Merriam Webster's Collegiate Dictionary, ediția a unsprezecea, spre exemplu, afirmă că unul dintre sensurile cuvântului *binge* este „un răsfăț dus prea departe, excesiv“.

Acesta este, de fapt, un fenomen comun, întâlnit atât la bărbați, cât și la femei. Întrucât este o imprudență, nu are niciun efect asupra vieții acestora. Pentru alte

persoane, totuși – precum femeia a cărei descriere a deschis acest capitol –, este o problemă reală, ceva ce are un impact profund asupra multor aspecte ale vieții acestora. Neînțelegerea acestei distincții – între răsfăț și mâncatul impulsiv – este cauza multor confuzii privind acest comportament.

Recunoscând necesitatea de a clarifica înțelesul sintagmei „mâncat impulsiv“, cercetătorii au investigat experiențele celor care mănâncă excesiv ca urmare a incapacității de a-și controla pofta. Deși nu există două

Episoadele de consum impulsiv au două caracteristici în comun: cantitatea mâncată este văzută ca fiind excesivă și există impresia de pierdere a controlului în acel moment.

relatări personale identice, se pare că episoadele de mâncat pe care oamenii le consideră impulsive au două caracteristici principale în comun: cantitatea mâncată este văzută ca fiind excesivă – deși, din afară s-ar putea să nu pară așa – și, în mod esențial, există impresia de pierdere a controlului în acel moment. Este important de reținut faptul că definițiile tehnice ale consumului excesiv specifică, în general, o caracteristică suplimentară: cantitatea mâncată este cu certitudine mai mare decât cea pe care ar consuma-o cei mai mulți oameni în împrejurări similare.

Această cerință legată de cantitate este oarecum controversată, după cum vom discuta mai târziu în acest capitol, dar este utilizată pe scară largă.

Caracteristicile unui episod de mâncat impulsiv

Apuc la întâmplare orice aliment pot și îl împing în gură, uneori fără a-l mesteca. Dar apoi am un sentiment de vinovație și mă apucă panica atunci când stomacul începe să mă

doară și îmi crește temperatura. Mă opresc din mânca doar atunci când mă simt foarte rău.

Descrierile personale ale mâncatului impulsiv pot fi extraordinar de relevante. Ce rezultă este o relatare pe care ai putea-o recunoaște dacă mănânci impulsiv sau cunoști pe cineva care face asta.

Senzațiile. Primele momente ale mâncatului impulsiv pot fi plăcute. Gustul și textura alimentelor pot fi extrem de savuroase. Cu toate acestea, astfel de senzații rareori sunt de durată. Curând, ele sunt înlocuite de sentimente de dezgust pe măsură ce persoana consumă din ce în ce mai multă mâncare. Unii oameni simt repulsie față de ce fac, dar continuă să mănânce.

Viteza mâncatului. În mod obișnuit, în timpul unui episod de consum impulsiv, oamenii mănâncă repede. Mulți își îndeasă alimente în gură aproape mecanic, mestecând foarte puțin. Unii, de asemenea, beau copios pentru a ajuta mâncarea să alunece, ceea ce contribuie la senzația de sațietate și balonare. Consumul generos de băuturi ajută oamenii, de asemenea, să regurgiteze mâncarea după aceea.

Agitația. Unii oameni umblă de colo colo în timpul unui episod de consum impulsiv. Pot ațișa un aer de disperare și resimt pofta pentru mâncare ca pe o forță puternică ce îi determină să mănânce. Acesta este motivul pentru care uneori este folosit termenul „mâncat compulsiv“. Obținerea mâncării poate căpăta o importanță extremă; oamenii pot lua mâncarea altora, pot fura din magazine sau mânca alimente aruncate la gunoi. Mulți consideră un asemenea comportament rușinos, dezgustător sau degradant.

Încep prin a mânca un bol cu cereale. Îl mănânc foarte rapid și imediat înghit alte două sau trei boluri. Atunci deja

realizez că am pierdut controlul și că voi trece la mâncatul impulsiv. Încă sunt agitat și caut cu disperare mâncare. În prezent, acest lucru înseamnă să mă plimb prin jurul colegiului căutând mâncarea pe care au aruncat-o alte persoane. Știu că e groaznic de dezgustător. Îndes mâncarea în gură rapid. Uneori merg în oraș, oprindu-mă la magazinele de pe drum. Cumpăr câte puțin din fiecare magazin, astfel încât să nu trezesc suspiciuni. Mă opresc când rămân fără bani sau, mai frecvent, când sunt atât de plin, încât fizic nu mai pot mânca.

O senzație de alterare a stării de conștiință. Oamenii descriu adesea senzația de a se afla într-o transă în timpul consumului impulsiv. Dacă ai experimentat această stare de transă, știi că purtarea ta pare aproape automată, de parcă nu tu ai fi cel care mănâncă. Dar, la fel ca persoana de mai jos, oamenii relatează, de asemenea, că se uită la televizor, ascultă muzică la volum ridicat sau se angajează într-o altă formă de distragere a atenției de la ce fac.

Totul începe cu felul în care mă simt când mă trezesc. Dacă sunt trist sau cineva a spus ceva care să mă supere, simt o pornire puternică de a mânca. Atunci când vine acest îndemn de a mânca, mi-e cald și simt că se lipesc toate de mine. În mintea mea se face un gol și încep să mă deplasez automat spre mâncare. Mănânc foarte rapid, de parcă mi-ar fi teamă că dacă aș mânca prea încet aș avea prea mult timp să mă gândesc la ce fac. Mănânc stând în picioare sau plimbându-mă. Adesea mănânc uitându-mă la televizor sau citind o revistă. Toate aceste acțiuni sunt menite să mă împiedice să gândesc, deoarece să gândesc ar însemna să înfrunt ce fac.

Caracterul secret. O caracteristică specifică a unui episod tipic de consum impulsiv este faptul că se întâmplă în secret. Unii oameni se simt atât de rușinați de mâncatul impulsiv, încât fac eforturi semnificative să îl ascundă – și pot reuși să facă asta timp de mulți ani. Un mod de a ascunde asta este să mănânce într-o manieră relativ normală

atunci când sunt cu alte persoane. Un altul este exersarea unui subterfugiu considerabil. Poate că ești familiarizat cu unele dintre căile pe care oamenii le urmează pentru a-și păstra secret comportamentul: spre exemplu, după ce mănâncă o masă normală, unii oameni revin mai târziu pe ascuns pentru a mânca toate resturile. Unii iau mâncarea în dormitor sau în baie pentru a mânca fără teama de a fi detectați.

Plec de la serviciu și mă duc să cumpăr mâncare. Încep să mănânc înainte de a ajunge acasă, dar fac asta în secret, cu mâncare ascunsă în buzunare. Odată ce am ajuns acasă, începe mâncatul corespunzător. Mănânc până mă doare stomacul și nu mai pot mânca. Abia în acest moment ies din transă și mă gândesc la ce am făcut.

Pierderea controlului. După cum am menționat mai devreme, experiența pierderii controlului este una dintre cele două caracteristici principale ale mâncatului impulsiv. Este ceea ce distinge mâncatul impulsiv de mâncatul în exces de zi cu zi. Experiența variază considerabil între oameni. Unii o simt cu mult înainte să înceapă să mănânce. Pentru alții începe gradual, pe măsură ce încep să mănânce. Sau poate veni brusc atunci când își dau seama că au mâncat prea mult.

În mod curios, unii oameni care au mâncat impulsiv timp de mulți ani raportează că senzația de pierdere a controlului se disipează în timp, probabil pentru că experiența i-a învățat că episoadele lor de mâncat impulsiv sunt inevitabile, astfel încât nu mai încearcă să li se opună. Unii chiar își fac planuri în avans legate de ceea ce ei consideră a fi episoade de mâncat impulsiv, stabilind astfel o profeție care se îndeplinește de la sine. Planificarea în avans le permite acestor oameni să exercite un anumit grad de control asupra momentului și locului în care se va desfășura

mâncatul impulsiv, astfel minimizând impactul acestuia. Așadar, ei nu mai simt că au pierdut controlul. Totuși, nu aceasta este realitatea, din moment ce nu reușesc să împiedice ocurența acestor episoade. În plus, multe dintre aceste persoane raportează că sunt incapabile să se oprească odată ce au început. Acest lucru pare să fie valabil chiar și atunci când mâncatul impulsiv este întrerupt – să spunem, telefonul poate suna sau cineva poate să bată la ușă –, atunci când se întâmplă asta, este o obișnuință ca mâncatul impulsiv să fie suspendat doar pentru a reîncepe odată ce întreruperea s-a finalizat.

Cum arată episoadele de mâncat impulsiv

Există diferențe simțitoare între oameni în ceea ce privește frecvența mâncatului impulsiv și ce alimente mănâncă. Este, așadar, dificil de definit mâncatul impulsiv tipic în acești termeni.

Frecvența și durata

Pentru a primi diagnosticul de *bulimia nervosa* sau de hiperfagie, două dintre cele trei tulburări principale alimentare recunoscute la adulți (vezi capitolul 2), mâncatul impulsiv al unei persoane trebuie să se întâmple, în medie, cel puțin o dată pe săptămână. Acest prag este arbitrar și s-a schimbat de-a lungul anilor. Este criticat întrucât presupune că oamenii care mănâncă impulsiv mai puțin frecvent sau care fac asta intermitent sunt mai puțin afectați, când, în realitate, lucrurile nu stau așa. În consecință, medicii adesea ignoră acest tip de praguri atunci când stabilesc un diagnostic. Ceea ce contează este dacă persoana are episoade de mâncat impulsiv în mod regulat

și dacă mâncatul impulsiv îi afectează sănătatea fizică sau calitatea vieții.

Semnificația frecvenței mâncatului impulsiv este, de asemenea, derutantă. Dacă mănânci impulsiv „doar din când în când”, înseamnă că nu există motive de îngrijorare? Când devine mâncatul impulsiv o problemă? Sunt numerele – cât de des mănânci impulsiv, pentru cât timp, la ce distanță în timp – cele care determină cât de serioasă este problema? Sau ar trebui să te iei după cât de mult îți afectează viața mâncatul impulsiv? Așa cum am menționat mai sus, în practică, medicii sunt preocupați de afecțiuni – gradul în care mâncatul impulsiv dăunează sănătății și calității vieții.

Cât durează episoadele de mâncat impulsiv? Acest lucru depinde de o varietate de factori, dintre care unul deosebit de important este dacă persoana intenționează să vomite după aceea. Datele de la pacienții noștri din Oxford indică faptul că, în rândul celor care vomită, mâncatul impulsiv durează, în medie, aproximativ o oră, pe când, în rândul celor care nu vomită, durează aproape de două ori mai mult. Acest lucru e cauzat aproape cu certitudine de faptul că aceia care vomită simt presiunea de a încheia mâncatul impulsiv cât mai repede cu putință, astfel încât să poată regurgita alimentele și să minimizeze în acest mod cantitatea absorbită.

Alimentele consumate în timpul mâncatului impulsiv

Mâncarea pe care o consum constă, de obicei, în alimentele mele „interzise”: ciocolată, tort, fursecuri, gem, lapte condensat, cereale și mâncare dulce improvizată, precum coca de la prăjituri. Mâncare ușor de consumat. Mâncare ce nu necesită nicio preparare. În mod normal, nu mănânc niciodată aceste

tipuri de alimente pentru că îngrașă. Dar când mănânc impulsiv, nu mă satur de ele.

Când sunt întrebați: „Ce consumați când mâncați impulsiv?“, oamenii care mănâncă impulsiv oferă, de obicei, două tipuri de răspuns. Primul se referă la felul alimentelor. Așadar, pot răspunde „mâncare dulce“ sau „mâncare îndestulătoare“. Al doilea răspuns este legat de atitudinea lor față de alimente. Pot răspunde „mâncare interzisă“, „mâncare periculoasă“ sau „mâncare care îngrașă“. Ce este clar e faptul că cele mai multe episoade de mâncat impulsiv sunt compuse din alimente pe care încearcă să le evite. Acesta este un punct crucial, la care vom reveni mai târziu. Este central în înțelegerea cauzei multor episoade de mâncat impulsiv și este central în învingerea mâncatului impulsiv și menținerea stării de bine.

Cele mai multe episoade de mâncat impulsiv presupun alimente pe care persoana încearcă să le evite.

Poate ai citit că episoadele de mâncat impulsiv sunt caracterizate de conținutul ridicat de carbohidrați și sunt determinate de „pofa de carbohidrați“ – un mit larg răspândit. În realitate, proporția de carbohidrați din mâncatul impulsiv nu este deosebit de ridicată, nu mai ridicată decât cea din mesele obișnuite. Ceea ce caracterizează mâncatul impulsiv nu este compoziția în termeni de carbohidrați, grăsimi și proteine, ci, mai degrabă, cantitatea generală consumată. Dacă mănânci impulsiv sau cunoști pe cineva care face asta, știi că acesta include, în mod normal, torturi, fursecuri, ciocolată, înghețată și așa mai departe. Dar,

Deși e o expresie răspândită și pare să așirme un adevăr, „pofa de carbohidrați“ este un mit.

după cum a indicat Timothy Walsh de la Universitatea Columbia, deși impresia generală este că aceste alimente au un conținut ridicat de carbohidrați, acestea sunt descrise mai precis ca mâncăruri dulci cu un conținut ridicat de grăsimi.

În mod interesant, totuși, noțiunea de poftă de carbohidrați ar fi putut avea mai multă relevanță cu aproximativ un deceniu în urmă. Impresia mea este că structura mâncatului impulsiv se schimbă cu trecerea timpului și este guvernată de alimentele care sunt, în acel moment, evitate sau privite drept „interzise“. Carbohidrații erau considerați alimente „rele“ și prin urmare, întâlniți în mod dominant în episoadele de mâncat impulsiv, pe când, mai recent, grăsimile sunt cele care au parte de publicitate negativă. (Tendențele și capriciile alimentare sunt discutate în capitolul 5; vezi p. 98.)

Figura 1 arată jurnalul alimentar al unei persoane ce suferă de *bulimia nervosa*. Ilustrează șablonul alimentar tipic, ce cuprinde episoade de mâncat insuficient completate cu cele de mâncat impulsiv.

Dimensiunea mâncatului impulsiv

Cantitatea de mâncare consumată în timpul unui episod de mâncat impulsiv variază mult de la persoană la persoană. Unii oameni consumă cantități vaste de mâncare; ocazional, o persoană descrie mâncatul a 15 000 până la 20 000 de calorii odată. Cu toate acestea, situația nu este una tipică. Când oamenilor li se cere să descrie exact ce au mâncat și apoi se calculează numărul de calorii, mâncatul impulsiv tipic cuprinde între 1 000 și 2 000 de calorii. În jur de un sfert din episoadele de mâncat impulsiv conțin

*Dr. Fairburn este autoritatea incontestabilă
în domeniul tulburărilor alimentare,
așa că cine altcineva era mai potrivit ca să scrie
o lucrare completă despre mâncatul impulsiv?
Această carte-program are în spate
o experiență clinică vastă, numeroase studii
și o perspectivă de o amploare rară.
Poți avea încredere în ea. Este un reper.*

KELLY D. BROWNELL,

director al Centrului Rudd pentru Politică Alimentară
și Obezitate, Universitatea Yale

Devino propriul terapeut! Dacă te confrunți cu problema mâncatului impulsiv sau cunoști persoane cu tulburări alimentare, această carte e pentru tine. Christopher G. Fairburn te învață cum să îți monitorizezi comportamentul printr-un program testat și verificat clinic. Ai ocazia să te descoperi și să îți înfrunți cele mai ascunse temeri, învățând în același timp cum să te vindeci.