

IL RUOLO DELLA DISREGOLAZIONE EMOTIVA NELLA RELAZIONE TRA DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL’ALIMENTAZIONE E INSONNIA

PANDIELLO M. , MANFREDA A.* , VIOLA G.*** , MENEGUZZO P.**** , RENNA C.****

**Psicologo. **Psichiatra – Centro Per la Cura e la Ricerca sui Disturbi del Comportamento Alimentare, DSM - ASL LE > disturbi.alimentari@asl.lecce.it
*** Psichiatra – AOU Policlinico Bari, ****Psichiatra – Dipartimento di Neuroscienze, Università degli Studi di Padova*

Introduzione

Una buona qualità del sonno è alla base del benessere generale dell’individuo, poiché garantisce il corretto funzionamento di una serie di processi. Ricerche cliniche hanno mostrato un importante impatto dell’insonnia sui disturbi mentali, tra cui i Disturbi della Nutrizione e dell’Alimentazione (DNA). Circa il 50% dei pazienti che soffrono di un DNA lamentano insonnia e si ipotizza che da un lato i sintomi acuti dell’insonnia aggravino i comportamenti alimentari problematici e dall’altro i comportamenti associati ai DNA causino alterazioni nel sonno. Questo porterebbe a cambiamenti cognitivi, fisiologici e comportamentali a loro volta associati a una persistenza del DNA e all’insorgenza di un disturbo di insonnia. (Christensen & Short, 2021)
Ad oggi, tuttavia, non è ben chiaro il ruolo dell’insonnia nei DNA e in particolare i meccanismi sottostanti la relazione tra le due entità nosologiche.
È noto che la disregolazione emotiva gioca un ruolo importante nella sintomatologia DNA e, in particolare, studi di letteratura hanno osservato, in associazione ai sintomi alimentari:

- una ridotta accettazione delle emozioni;
- un utilizzo prevalente di strategie di regolazione emotiva disadattative come la ruminazione, l’evitamento e la soppressione emotiva. (Leppanen et al, 2021)

Allo stesso tempo, è stato riscontrato un forte legame tra insonnia e regolazione delle emozioni. L’insonnia (acuta o cronica) può compromettere l’abilità di usare strategie funzionali o flessibili di regolazione emotiva attraverso meccanismi tuttora non completamente definiti. (Riemann et al, 2022; Goldstein, Walker et al, 2014)
Poiché la disregolazione delle emozioni è centrale in psicopatologia, è possibile che l’insonnia contribuisca ai quadri psicopatologici attraverso di essa. Proponiamo, quindi, un modello secondo cui la disregolazione emotiva riveste il ruolo di mediatore tra l’insonnia e i sintomi DNA intesi sia come comportamenti alimentari alterati, sia come sintomi psicologici generali.

Metodo

Campione

Sono stati analizzati i dati di pazienti con diagnosi clinica di disturbo della nutrizione e dell’alimentazione secondo i criteri del DSM-5 raccolti presso il Day Hospital DCA del Policlinico di Bari e presso il Centro per la Cura e la Ricerca sui DCA dell’ASL di Lecce da gennaio 2022 a dicembre 2024. Sono stati inclusi i soggetti con dati completi alle scale EDI-3, DERS e SCL90. Il campione comprende 132 pazienti, di sesso prevalentemente femminile (96%), con età compresa tra 13 e 56 anni.

Strumenti

- Eating Disorder Inventory 3 (EDI 3 - Garner, 2004): un questionario standardizzato self-report per la valutazione della psicopatologia specifica e aspecifica legata al DNA. Per questo studio, sono stati considerati i punteggi globali EDRC e GPMC.
- Symptom Check Lyst 90 (SCL90 - Derogatis, 1977), un questionario self-report di 90 item che stima la gravità di sintomi psicopatologici che occorrono durante la settimana precedente la valutazione. In questo studio è stato utilizzato soltanto il punteggio della scala SLEEP, che è indicativa della presenza di disturbi del sonno nella forma di insonnia, sonno disturbato e risveglio precoce.
- Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS - Gratz et al, 2004), una scala self-report che valuta le difficoltà nella regolazione emotiva indagando diverse dimensioni (non acceptance, strategies, impulse, clarity, goals, awareness). Questo studio ha considerato il punteggio totale, somma dei punteggi delle sottoscale.

Analisi statistica

Per misurare l’associazione indiretta tra l’insonnia e i sintomi DNA attraverso la disregolazione emotiva, è stata condotta un’analisi di mediazione con la funzione macro SPSS PROCESS modello 4. Per determinare la significatività dell’effetto mediatore sono stati utilizzati 5000 campioni bootstrap e un intervallo di confidenza del 95%. L’associazione indiretta ha luogo se l’intervallo di confidenza del 95% non include lo 0. Sono stati proposti due modelli per i due diversi punteggi globali dell’EDI-3. Le mediazioni sono state eseguite secondo due modelli. Nel primo, volto a indagare il ruolo mediatore della disregolazione emotiva nella relazione tra insonnia e sintomi psicologici globali legati al DNA, le variabili scelte sono state le seguenti:

- variabile indipendente: SCL90 SLEEP,
- variabile dipendente: EDI-3 GPMC,
- mediatore: DERS TOTALE.

Il secondo modello, invece, ha indagato il ruolo di mediatore della disregolazione emotiva nella relazione tra insonnia e sintomi specifici del DNA attraverso le seguenti variabili:

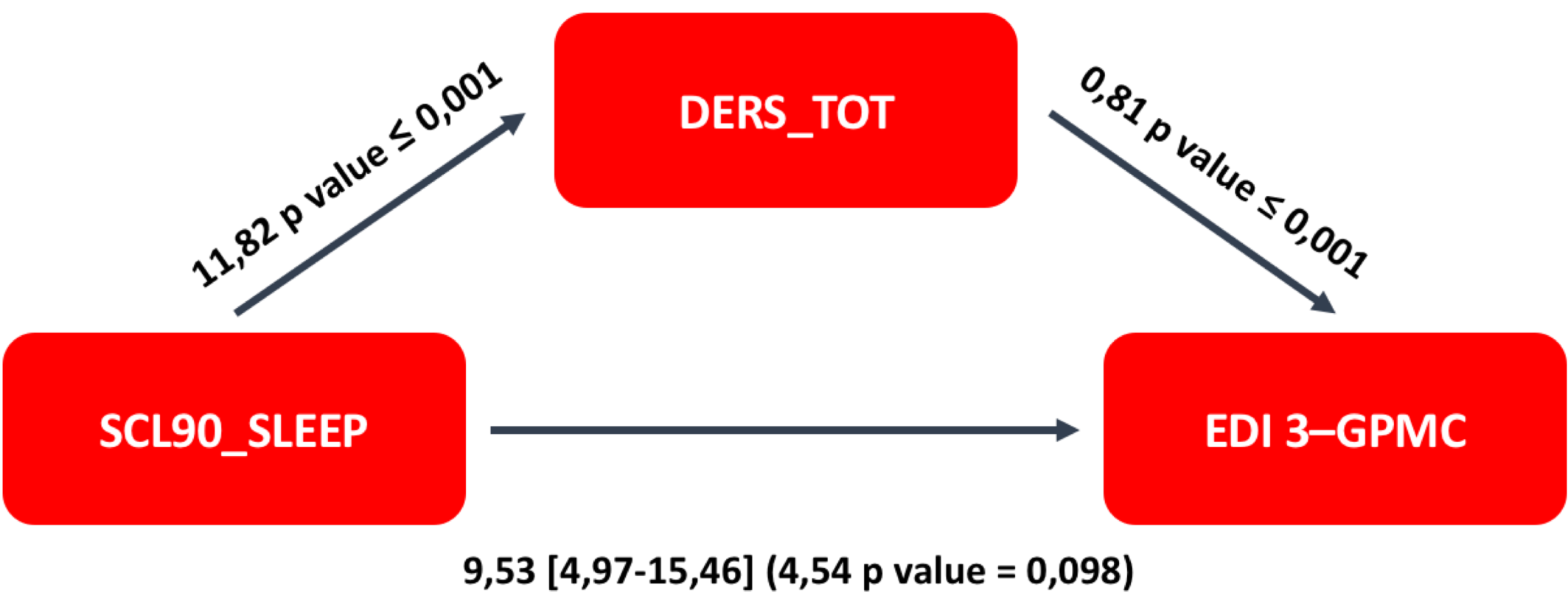
- variabile indipendente: SCL90 SLEEP,
- variabile dipendente: EDI-3 EDRC,
- mediatore: DERS TOTALE.

L’intera analisi è stata svolta con IBM SPSS Statistics 25.0 (SPSS, Chicago, IL, United States). I valori P <0,05 sono stati considerati statisticamente significativi.

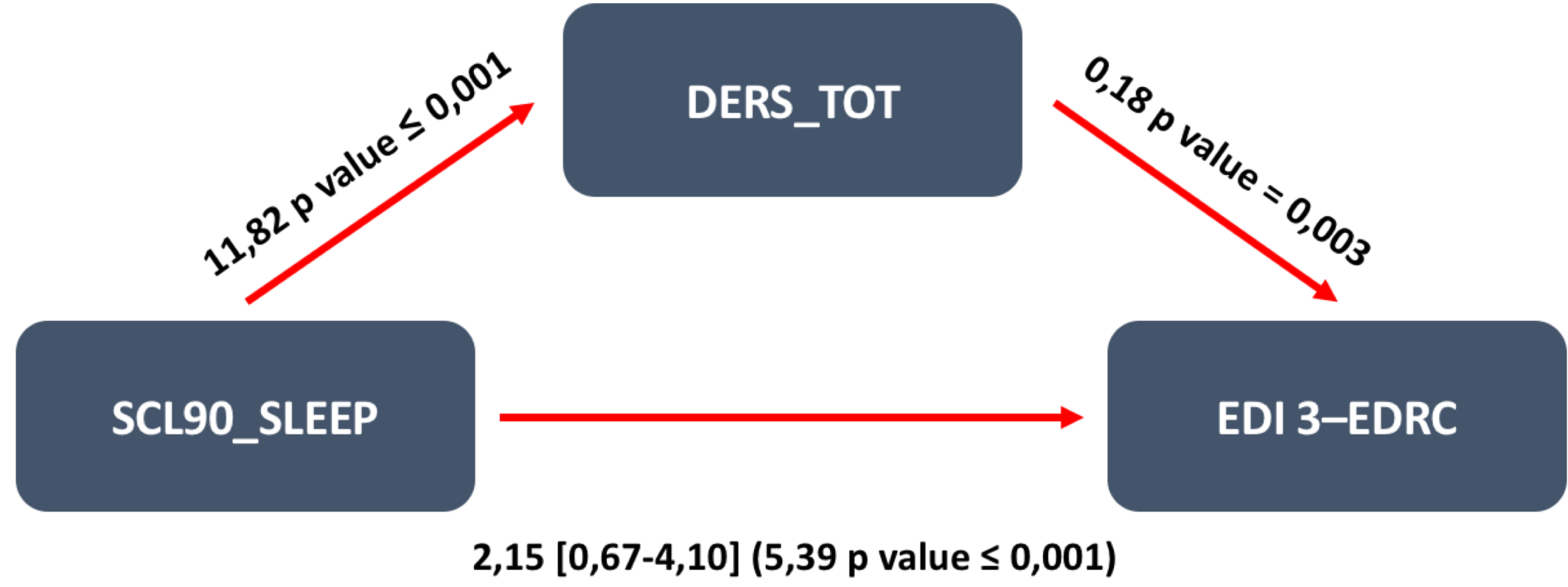
Risultati

L’analisi ha evidenziato quanto segue:

1. EDI-3 GPMC: è presente un effetto indiretto, ma l’effetto diretto non è statisticamente significativo. Si osserva, quindi, una mediazione totale.



2. EDI-3 EDRC: emerge sia un effetto indiretto che un effetto diretto dell’insonnia sui sintomi del DNA. La disregolazione emotiva, pertanto, funge da mediatore parziale.



I pathways rappresentano i coefficienti della regressione non standardizzata.
L’intervallo di confidenza al 95% è tra parentesi quadre.

Conclusioni

I risultati di questo studio su un campione clinico di soggetti affetti da DNA espongono e integrano la precedente letteratura dimostrando che le difficoltà nella regolazione delle emozioni rivestono un ruolo nel rapporto tra disturbi del sonno e DNA, attraverso:

- una mediazione totale per i tratti psicologici globali;
- una mediazione parziale per i sintomi specifici.

Implicazioni Cliniche

I risultati ottenuti da questo studio presentano alcune implicazioni da applicare sul piano clinico. Essi permettono di identificare l’insonnia e la disregolazione emotiva come potenziali target terapeutici per prevenire il peggioramento della sintomatologia DNA non solo nei soggetti che effettuano un trattamento specifico per il DNA, ma anche per quei pazienti in carico presso altri servizi che sono in lista di attesa per interventi presso centri specializzati. L’esistenza di un effetto mediatore della disregolazione emotiva nella relazione tra insonnia e sintomatologia di DNA indica anche che il trattamento dell’insonnia (mediante CBT-I oppure farmacoterapia) può amplificare il proprio effetto se integrato da un trattamento mirato sulla disregolazione emotiva (p.e. dialectical behaviour therapy DBT, che potenzia la conoscenza e l’uso efficace delle abilità di regolazione emotiva) e impattare sulla traiettoria dei sintomi DNA in soggetti affetti da insonnia. Ulteriori studi focalizzati sul trattamento sono necessari al fine di poter ottenere risultati specifici in merito.

Bibliografia

- Christensen KA, Short NA. *The case for investigating a bidirectional association between insomnia symptoms and eating disorder pathology.* Int J Eat Disord. 2021 May;54(5):701-707.
- Leppanen J, Brown D, McLinden H, Williams S, Tchanturia K. *The Role of Emotion Regulation in Eating Disorders: A Network Meta-Analysis Approach.* Front Psychiatry. 2022 Feb 23;13:793094.
- Iemmann, D., Benz, F., Dressle, R. J., Espie, C. A., Johann, A. F., Blanken, T. F., Leerssen, J., Wassing, R., Henry, A. L., Kyle, S. D., Spiegelhalder, K., & Van Someren, E. J. W. (2022). *Insomnia disorder: State of the science and challenges for the future.* Journal of Sleep Research, 31(4), e13604.
- Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2014). *The role of sleep in emotional brain function.* Annual Review of Clinical Psychology, 10, 679–708.