

Διατροφικές Διαταραχές

Από τους μαθητές:
Άγγελος Γεωλδάσης
Άρτεμις Αναγνώστου
Γρηγόρης Καρδάμης
Γιάννος Ζώτε

Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές;

- Οι ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές αναπτύσσονται ως εξωτερικά σημάδια συναισθηματικών και ψυχολογικών προβλημάτων. Γίνονται ο τρόπος όπου τα άτομα αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην ζωή τους αλλά και το γενικότερο στυλ ζωής τους. Η υπερφαγία ή μη λήψη φαγητού χρησιμοποιείται για να καταστείλει συναισθήματα και σκέψεις που πονούν. Χωρίς κατάλληλη βοήθεια και θεραπεία, οι διατροφικές διαταραχές πιθανόν να επιμείνουν σε όλη την διάρκεια της ζωής του ατόμου.

Τα είδη των διατροφικών διαταραχών

- **Η Αδηφαγική διαταραχή** Η αδηφαγική διαταραχή χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας, χωρίς αυτή η συμπεριφορά να συνοδεύεται από μεθόδους εκκαθάρισης. Συνήθως τα άτομα με αδηφαγική διαταραχή έχουν BMI μεγαλύτερο του φυσιολογικού, ανήκουν δηλαδή σε καταστάσεις παχυσαρκίας.

- **Το νυχτερινό σύνδρομο** Στο νυχτερινό σύνδρομο παρατηρείται νυχτερινή υπερφαγία, η οποία γίνεται είτε συνειδητά, είτε ασυνείδητα. Τα άτομα με νυχτερινό σύνδρομο συνήθως περιορίζουν τη λήψη τροφής κατά τη διάρκεια της ημέρας και παρουσιάζουν πρωινή ανορεξία, λόγω της νυχτερινής κατανάλωσης τροφής. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι αποτελεί παρακλάδι της βουλιμίας.

- **Η Ορθορεξία - Ορθοτροφία** Είναι ένα είδος διατροφικής διαταραχής, όπου το άτομο παρουσιάζει υπερβολική ενασχόληση με την ποιότητα και το είδος τροφής που καταναλώνει. Συνήθως παρατηρείται υπερβολική ενασχόληση και αναζήτηση υγιεινών τροφών, βιολογικών ή των λεγόμενων superfoods. Όταν τεθούν εκτός ελέγχου μπορεί να οδηγηθούν σε υπερφαγικά επεισόδια. Άρα αυτό το είδος διαταραχής θυμίζει πολύ την ανορεξία ή και τη βουλιμία.

- **Οι Άτυπες μορφές** Οι άτυπες μορφές παρουσιάζουν χαρακτηριστικά των προηγούμενων μορφών χωρίς να συμπληρώνουν όλα τα κριτήρια για πιστοποιημένη διάγνωση. Π.χ. μια ανορεκτική διατροφική συμπεριφορά χωρίς να συνοδεύεται από χαμηλό BMI.

Τα κοινά χαρακτηριστικά των διατροφικών διαταραχών

- Υπερβολική ενασχόληση με το σχήμα και το βάρος του σώματος.
- Εξάρτηση από τη ζυγαριά, της οποίας το νούμερο καθορίζει τη διάθεση του ατόμου.
- Διαταραγμένα επίπεδα ορμονών κ νευροδιαβιβαστών λόγω της κακής χρήσης τροφής.
- Διαταραγμένα επίπεδα ζαχάρου στο αίμα και πολλές φορές παρατηρείται υπερινσουλιναμία ή ινσουλινοαντοχή (συνήθως σε βουλιμία – αδηφαγική διαταραχή).
- Θέματα ελέγχου γύρω από την τροφή και μη ρεαλιστικοί στόχοι ως αναφορά την απώλεια βάρους
- Καταθλιπτικά συμπτώματα, τα οποία μπορεί να εμφανίζονται λόγω της κακής χρήσης τροφής.

Εμβάθυνση στις τρεις κυριότερες κατηγορίες διατροφικών διαταραχών

- Παχυσαρκία/Υπερφαγία
 - Νευρική Βουλιμία
 - Νευρική Ανορεξία

Νευρική Ανορεξία



‘Νευρική Ανορεξία’ φαίνεται να σημαίνει ‘έλλειψη της όρεξης για νευρικούς λόγους’ αλλά αυτό είναι τόσο πραγματικό γιατί το άτομο έχει πράγματι χάσει την ικανότητα να επιτρέψει στον εαυτό του να ικανοποιήσει την όρεξή του. Εστιάζουν στο φαγητό σε μια προσπάθεια να ανταπεξέλθουν με την ζωή περιορίζοντας τις ποσότητες που τρώνε και πίνουν, μερικές φορές σε επικίνδυνο επίπεδο.



- Είναι ένας τρόπος να δείξουν ότι έχουν τον έλεγχο του βάρους του σώματος τους και του σχήματος τους. Ωστόσο, η διαταραχή από μόνη της παίρνει τον έλεγχο από το άτομο και οι χημικές αλλαγές που προκαλούνται στο σώμα επηρεάζουν τον εγκέφαλο, κάνοντας αδύνατον για το άτομο να πάρει λειτουργικές αποφάσεις για το φαγητό. Καθώς η διαταραχή εξελίσσεται, πολλά άτομα υποφέρουν από εξάντληση λόγω της ασιτίας.

Ανορεξία και οικογενειακό περιβάλλον

Η ανορεξία δεν επηρεάζει μόνο το πρόσωπο το οποίο υποφέρει από τη διαταραχή – ολόκληρη η οικογένεια επηρεάζεται. Κάθε οικογένεια είναι διαφορετική αλλά μερικά κοινά στοιχεία έχουν βρεθεί. Τα άτομα τα οποία έχουν αναπτύξει ανορεξία, συνήθως ως παιδιά συμμορφώνονταν με όλες τις οδηγίες και υπήρξαν υπάκουα. Ήταν πολύ λιγότερο πιθανόν να θυμώσουν και είχαν την τάση να ευχαριστούν τους άλλους. Έχουν μάθει να κρύβουν τα συναισθήματα τους και τις ανησυχίες τους.

Νευρική Βουλιμία



Η Ψυχογενής Βουλιμία ταξινομήθηκε ως ξεχωριστή διαγνωστική κατηγορία το 1980, δηλαδή μετρά μόλις 35 χρόνια αναγνώρισης. Η βουλιμική διαταραχή έχει να κάνει με συναισθηματικές ανάγκες όπου φανερώνεται ότι δεν μπορούν να ικανοποιηθούν μόνο από το φαγητό. Μετά από ένα βουλιμικό επεισόδιο, το άτομο αμέσως θα προσπαθήσει να ξεφορτωθεί τις τροφές που κατανάλωσε προκαλώντας εμετό ή χρησιμοποιώντας καθαρτικά/διουρητικά ή και τα δύο ή κάνοντας πολλές ώρες γυμναστική. Αυτή η τακτική είναι μέσα στα πλαίσια του να εμποδίσει να κερδίσει οποιοδήποτε βάρος.

Ψυχογενής Βουλιμία και οικογενειακό περιβάλλον

Η Βουλιμία είναι περισσότερο δύσκολο να ανιχνευτεί ότι συμβαίνει σε πολύ κοντινό μας πρόσωπο, καθώς συχνά το άτομο δεν χάνει βάρος απότομα έτσι ώστε να προκαλέσει υποψίες. Πράγματι, ακόμα και οι άνθρωποι που ζουν μαζί τους στην οικογένεια είτε στο εργασιακό τους περιβάλλον, δεν αναγνωρίζουν την διαταραχή και έτσι μπορεί να επιμείνει για πολλά χρόνια κρυφή. Η επίμονη και χρόνια έλλειψη εμπιστοσύνης προς τον εαυτό τους συχνά κρύβεται.

Βουλιμικό επεισόδιο

Το άτομο πιθανόν να ξεκινήσει ένα επεισόδιο υπερφαγίας στην προσπάθειά του να αντεπεξέλθει σε συναισθηματικές δυσκολίες που αντιμετωπίζει ή να ανακουφιστεί από την ένταση που βιώνει εκείνη την στιγμή, αλλά εύκολα όλο αυτό μπορεί να εξελιχθεί σε μια κατάσταση εκτός ελέγχου. Γενικότερα, τα φαγητά που καταναλώνονται σε ένα επεισόδιο είναι υπερβολικά πλούσια σε θερμίδες, γεμάτα από υδατάνθρακες και λιπαρά, αλλά μερικές φορές μπορεί ακόμα και να καταναλωθούν κατεψυγμένες τροφές.



Καθώς το άτομο αρχίζει να νιώθει υπέρ-πλήρες, αισθήματα ενοχών και ντροπής το κατακλύζουν. Απεγνωσμένα προχωρούν στο να αυτοπροκαλέσουν εμετό ή παίρνουν καθαρτικά για να εξαγνίσουν τον εαυτό τους από οτιδήποτε έχουν καταναλώσει. Σε αυτό το σημείο, μερικά άτομα περιγράφουν αισθήματα συναισθηματικής ανακούφισης και ελαφρά ζαλισμένοι. Αυτός ο κύκλος μπορεί να κρατήσει την εσωτερική θλίψη και πόνο χαμηλά - αλλά μόνο για λίγο.

Παχυσαρκία/Υπερφαγία



Η Υπερφαγία έχει πρόσφατα ταξινομηθεί ως μια ξεχωριστή κατηγορία διατροφικής διαταραχής. Τα άτομα τα οποία καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φαγητού σε μικρό χρονικό διάστημα και δεν καταφεύγουν σε αυτοπροκαλούμενους εμετούς παλεύουν με το παραπάνω βάρος, με αισθήματα ντροπής για αυτό. Παρομοίως και με τα συναισθήματα τους και με την συμπεριφορά τους.



Η σημαντική διαχωριστική γραμμή που διαφοροποιεί την υπερφαγία από τη Νευρική Βουλιμία είναι ότι το άτομο που έχει επεισόδια υπερφαγίας, τρώει ανεξέλεγκτα ή νιώθει ότι τρώει κατά αυτό τον τρόπο αλλά μετά δεν αυτοπροκαλεί εμετό. Πιστεύεται πως πολλοί περισσότεροι άνθρωποι πάσχουν από υπερφαγία παρά από τις άλλες διατροφικές διαταραχές.

Πανεπιστημιακές έρευνες και εκτιμήσεις δείχνουν πως περίπου 10% των ατόμων με υπερφαγική διαταραχή είναι παχύσαρκοι.

ΤΕΛΟΣ