

# **Διατροφικές Διαταραχές σε νεαρά άτομα**

**Ανή Χρόνη, Ph.D.**

Λέκτορας

[schroni@pe.uth.gr](mailto:schroni@pe.uth.gr)

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα 'Άσκηση & Υγεία'

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

2006-2007

## **FYI – USA today!**

- Καθημερινά, 56% των γυναικών στις ΗΠΑ βρίσκονται σε δίαιτα (Pipher, 1995)
- 40% των κοριτσιών ηλικίας 9-10 ετών προσπαθούν να χάσουν βάρος (Schreiber et al, 1996)
- 25% όσων κάνουν «κανονικά δίαιτα» προχωρούν σε ψυχογενείς συμπεριφορές δίαιτας. Από αυτούς/αυτές, το 20-25% προχωρά στην εκδήλωση μερικής ή ολικής νόσου διατροφικής διαταραχής (Shisslak, Crago, & Estes, 1995)
- Νεαρές γυναίκες με νευρική ανορεξία έχουν 12 φορές περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν σε σύγκριση με γυναίκες της ίδιας ηλικίας χωρίς ΝΑ (National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorder, 2004)
- 1% των εφήβων γυναικών πάσχει από νευρική ανορεξία
- 1-3% πάσχει από νευρική βουλιμία (Hausenblas & Carron, 1999)

- Το 25% όσων κάνουν δίαιτα προχωρά σε ΨΤΕΒ.
- Το 20-25% προχωρά στην εκδήλωση ΔΔ

**FYI – EU today!!!**

- Το 35% των γυναικών ηλικίας 15 και άνω είναι δυσαρεστημένες με το βάρος τους
  - Το 42.1% των Ελληνίδων είναι δυσαρεστημένες με το βάρος τους (Eurobarometer, 1996)
- 1% πάσχει από νευρική ανορέξια
- 4% πάσχει από νευρική βουλιμία

Στην ηλικία των 13 ετών, 53% των κοριτσιών στις ΗΠΑ είναι δυσαρεστημένες με το σώμα τους. Το ποσοστό αυτό αυξάνεται σε 78% όταν τα κορίτσια φτάσουν την ηλικία των 17 ετών (Brundage, 1997)

## Σημειώστε σε ένα χαρτί...

- Φύλο:
- Το πόσο ζυγίζεις έχει απασχολήσει τη σκέψη σου...
  - Σήμερα;
  - Αυτή την εβδομάδα;
  - Αυτό το μήνα;
  - Αυτό το χρόνο;
  - Σχεδόν ποτέ;

## Βλέποντας....

- Τι τους οδηγεί σε ΔΔ;
- Τι είδατε σχετικά με το ιδανικό βάρος;
  - Πως νιώθουν; Τι πιστεύουν; Τι κάνουν;
- Τι χρειάζονται για να βοηθηθούν;
- Που συναντάμε τις απόψεις/στάσεις αυτές;
- Τι άλλες απόψεις/στάσεις υπάρχουν σχετικές με το βάρος;

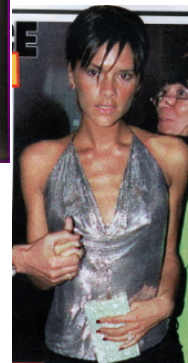
Σε τι διαφέρει μια δίαιτα από  
μια διατροφική διαταραχή;

## Δίαιτα ή Διατροφική Διαταραχή;

- Αφορά το χάσιμο λίγου βάρους με υγιή μέθοδο
- Κάνεις κάτι υγιές για τον εαυτό σου
- Το λίγο χάσιμο βάρους θα σε κάνει να νιώσει εξωτερικά όσο καλά ήδη νιώθεις εσωτερικά
- Η προσπάθεια να ελέγξεις το βάρος σου λίγο καλύτερα
- Η προσπάθεια να κάνεις τη ζωή σου καλύτερη μέσα από τις τροφές και το φαγητό (ή την απουσία τους)
- Ψάχνεις να βρεις αποδοχή και επιδοκιμασία από τους γύρω τραβώντας αρνητικά την προσοχή
- Αφορά το ότι η ζωή σου δε θα είναι καλή μέχρι να χαθεί το επιθυμητό βάρος, αδιαφορώντας για τη ζημιά που κάνεις στον εαυτό σου
- Είναι πεπεισμένος/η ότι όλη η αυτό-εκτίμηση εξαρτάται από το πόσο ζυγίζει και την εμφάνιση
- Η προσπάθεια να ελέγξεις τη ζωή και τα συναισθήματά σου μέσα από το φαγητό ή την απουσία φαγητού

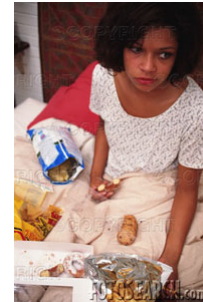
## Διατροφικές διαταραχές

- Ψυχογενής Ανορεξία
  - Anorexia nervosa
    - (DSM-IV: 307.1)
- Ψυχογενής Βουλιμία
  - Bulimia nervosa
    - (DSM-IV: 307.51)



## Διατροφικές διαταραχές

- Ανεξέλεγκτη Υπερφαγία
  - Binge Eating
- Ψυχαναγκαστική υπερφαγία
  - Compulsive overeating
- Διατροφική Διαταραχή μη οριζόμενη διαφορετικά
  - Eating disorder not otherwise specified
    - (DSM-IV: 307.50)



## Ασθενείς με Ψυχογενή Ανορεξία

- Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και υπερβολική ανάγκη να ελέγχουν τα γύρω τους και τα αισθήματά τους
- Αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως χοντρό και φοβούνται υπερβολικά το πάχος
- Με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και την ανάγκη για αποδοχή ξεκινούν μανιώδεις δίαιτες και λιμοκτονίες ως μέθοδο ελέγχου όχι μόνο του βάρους τους αλλά και των αισθημάτων και ενεργειών τους

## Ψυχογενή Ανορεξία



### Κύρια χαρακτηριστικά

- Διαταραγμένη διαιτητική συμπεριφορά
- Διαταραγμένη αντίληψη της σωματικής της/του διάπλασης
- Φόβος πρόσληψης βάρους και λίπους

## Συμπτώματα & κλινικές ενδείξεις

### Συμπτώματα

Απώλεια βάρους  
Αμηνόρροια  
Υπερδραστηριότητα  
Δυσκοιλιότητα  
Ζάλη  
Κατάθλιψη  
Τριχόπτωση  
Ωχρο δέρματος  
Απασχόληση με το φαγητό  
Διάταση κοιλίας και άλγος

### Κλινικές ενδείξεις

Καχεξία  
Υποθερμία  
Βραδυκαρδία  
Υπόταση  
Κυάνωση άκρων  
Οίδημα  
Ψυχρά άκρα  
Αλλαγές στα νύχια  
Υπερτρίχωση (Χνούδι)  
Συστολικό καρδιακό φύσημα

## Ανορεξία & «έλεγχος»

- Απλά νόμιζα ότι θα μπορούσα να ζήσω την υπόλοιπη ζωή μου μη τρώγοντας και ήταν θέμα ισχύος. Σαν να έλεγα «Κοίτα μαμά! Δε χρειάζεται να τρώω. Μπορώ να σε τσαντίσω. Δε χρειάζεται να τρώω!» Και λειτουργούσε! Εννοώ ότι το τελευταίο πράγμα που θέλουν οι γονείς για σένα είναι να πεθάνεις. Οπότε κάθεται εκεί και λες «Δεν πρόκειται να φάω. Θα σκοτώσω τον εαυτό μου σιγά-σιγά», και δουλεύει! Μπορείς να εκδικηθείς τον καθένα. (Megan)
- Βρίσκουν τη δύναμη και τον έλεγχο στο φαγητό και στο βάρος ... όταν νιώθουν ότι δεν τα έχουν αλλού!

## Βιολογική θεώρηση (Kaye, 2001)

- Ανορεξικοί και βουλιμικοί που ανάρρωσαν βρέθηκε να έχουν υψηλά επίπεδα σερατονίνης, η οποία επηρεάζει την όρεξη και τη διάθεση
  - Υπερ-δραστηριοποίηση της σερατονίνης μειώνει την όρεξη
  - Υψηλή δραστηριοποίηση σερατονίνης σχετίζεται με συμπεριφορές έμμονες, αγχώδης που αποφεύγουν το κακό!
- Με τη δίαιτα ή τη λιμοκτονία οι ασθενείς με ΔΔ μειώνουν το επίπεδο σερατονίνης προσπαθώντας έτσι να μειώσουν το άγχος τους
- Ο κύκλος: υψηλή σερατονίνη. Πεινούν τον εαυτό τους. Μειώνεται η σερατονίνη
  - Ο εγκέφαλος όμως προσαρμόζεται γρήγορα προσθέτοντας νέους υποδοχείς σερατονίνης. Τα άτομα συνεχίζουν να λιμοκτονούν για να μειώσουν τη σερατονίνη και άλλο αλλά οι υποδοχείς πάντα τη ρυθμίζουν. Για αυτό ποτέ δεν μπορούν να ξεφύγουν από τον κύκλο αυτό



## Κοινωνιολογική θεώρηση (Brumberg, 2001)

- Το παιχνίδι της τελειότητας
  - Μπορώ να φτιάξω το σώμα μου όπως θέλω
- Η κουλτούρα των διάσημων
  - Μοντέλα και ηθοποιοί ζυγίζουν λιγότερο από ποτέ
- Δεν αφορούν ασθένεια, αλλά την εξιδανίκευση της ομορφιάς & κάποιου είδους τελειότητα!
- Είναι πρόκληση!!!



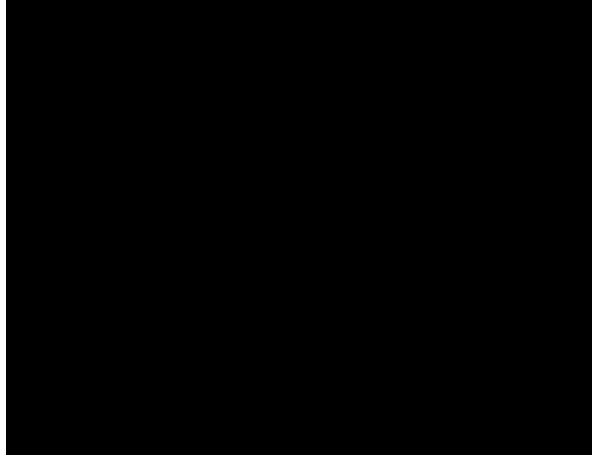
## MME & στερεότυπα

- Οι εικόνες...
  - Ποιον άνδρα προβάλλουν;
  - Ποια γυναίκα προβάλλουν;
- Πως νιώθουν πίεση να έχουν το σώμα αυτών στις διαφημίσεις;
  - Τα λιπόβαρα μοντέλα δεν θα παίρνουν μέρος στις επιδείξεις μόδα σε Ισπανία και Ιταλία (Βήμα, 8.10.06)
- Διεστραμμένη άποψη για το τι είναι όμορφο!
- Συνεχόμενη έκθεση ορισμένες, μαθαίνουμε να μας αρέσουν





## Άσχετα προϊόντα & εικόνα σώματος



## Τραβάω την προσοχή σας!!!

- «Η ανορεξική χρονιά μου» την αποκαλώ. Ήμουν χαρούμενη όσο ποτέ άλλοτε στη ζωή μου. Έπαιρνα όλους τους καλούς ρόλους στις εκδηλώσεις μας στη σχολή. Τραβούσα όλη την προσοχή. Δε με αγνοούσαν πλέον. Όταν ήμουν βαριά με αγνοούσαν αντί να με φροντίζουν. Και όταν ήμουν πραγματικά αδύνατη ...ξαφνικά με κανάκευαν και με φρόντιζαν. Και οι δάσκαλοι με αγαπούσαν και νοιάζονταν για μένα και ήταν σαν να ήμουν ένας καινούργιος άνθρωπος.  
(Eleena, ballet dancer, became anorexic at age 13)
- Αλλάζοντας την εικόνα σώματος ... αλλάζει και η καθημερινότητα! Νιώθουν ότι δεν αξίζουν, αλλά καμιά φορά αυτή η αίσθηση μπορεί να αλλάξει παρόλο που δεν είναι για το καλό τους!

## Νέα θεώρηση... (Bruche, 1974)

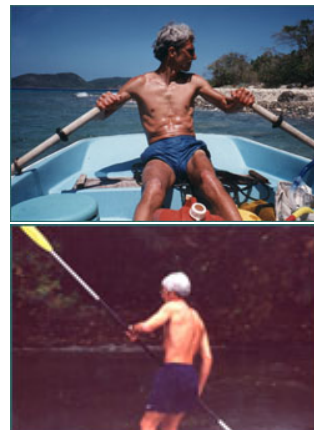
Το άτομο υποφέρει

- από την αίσθηση ότι δεν μπορεί να ελέγξει το περιβάλλον του
- από σύγχυση ταυτότητας
- δεν έχει καλή επαφή με το σώμα και τις αισθήσεις του.
- Μέσω της διαταραχής επιχειρεί να οριοθετήσει τον ψυχισμό του και το σώμα του.



## Αντιμετώπιση ΝΑ

- Αγάπη άνευ όρων
- Να αναπτύξουν νέους τρόπους αντιμετώπισης της καθημερινότητας
- Να θέσουν τα πράγματα σε νέες βάσεις
- Να γνωρίσουν νέες ευκαιρίες και δυνατότητές τους



## Ψυχογενής Βουλιμία

- Επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερβολική κατανάλωσης τροφών ακολουθούμενα από αίσθημα ενοχής και εκδήλωση διορθωτικών συμπεριφορών
- Η αξιολόγηση του ατόμου σχετίζεται με το σχήμα και βάρος του σώματος



## Συμπτώματα & κλινικές ενδείξεις

### Συμπτώματα

Οίδημα άνω & κάτω άκρων  
Αδυναμία και καχεξία  
Κεφαλαλγία  
Μετεωρισμός της κοιλιάς  
Ζάλη

### Κλινικές ενδείξεις

Δερματικές αλλαγές  
Διόγκωση των  
σιελογόνων αδένων  
Στροφή δοντιών

Η βουλιμία μπορεί να προκαλέσει τα ακόλουθα:

- Διαταραχές στο στομάχι
- Καρδιακά προβλήματα
- Νεφρικά προβλήματα
- Οδοντικά προβλήματα λόγω των οξέων του στομάχου από τους εμετούς
- Αφυδάτωση
- Σε περιπτώσεις με μεγάλη συχνότητα επεισοδίων και εμετών, ο οισοφάγος μπορεί να γίνει πολύ αδύναμος και να σπάσει.

## Αλληλεπίδραση παραγόντων

Οι παράγοντες αυτοί έχουν σχέση με:

- Διαταραχές της προσωπικότητας
- Προβλήματα του συναισθηματικού κόσμου
- Οικογενειακές πιέσεις
- Γενετική ή βιολογική προδιάθεση
- Πολιτισμικούς παράγοντες και υπεραφθονία τροφών
- Έμμονες ιδέες για ισχύνητα σώματος

## Ανεξέλεγκτη Υπερφαγία

- Έχουν εθισμό στο φαγητό
- Εκδηλώνουν επεισόδια υπερβολικής κατανάλωσης φαγητού
- Συνήθως είναι υπέρβαροι
- Χρησιμοποιούν το φαγητό και τις τροφές ως μέσο για να κρύψουν τα συναισθήματά τους, αν γεμίσουν το κενό που νιώθουν και να αντιμετωπίσουν το στρες και τα προβλήματα της ζωής τους

## Κινδυνεύουν από...

- Καρδιακή προσβολή
- Πίεση
- Χοληστερίνη
- Προβλήματα στο συκώτι
- Αρθριτικά
- Ανακοπή

## Ανεξέλεγκτη Υπερφαγία

Όταν ήμουν μικρός μου έμαθαν ότι το φαγητό τα κάνει όλα καλύτερα. Όταν δεν είχαμε καθόλου λεφτά, οι μαμά μου μαγείρευε τα πιο πολλά...

...Κάθε δίαιτα έχει αποτύχει. Είμαι εφ' όρου ζωής στα Weight Watchers. Αλλά δεν αφορά το βάρος... Αφορά την ανικανότητα να χειριστώ αισθήματα και συναισθήματα ... αφορά τη χρήση ενός μπόλ μακαρονάδας ή ενός κιλού M&M σαν ναρκωτικό για να κατευνάσω τον πόνο (Tom)

## Ψυχαναγκαστική Υπερφαγία

- Υπερβολική κατανάλωση φαγητού σε σύντομο χρονικό διάστημα (λιγότερο από 2 ώρες)
- Τρώνε μέχρι σκασμού!
- Το βάρος τους είναι συνήθως στο μέσο όρο ή είναι υπέρβαροι
- Δεν χρησιμοποιούν διορθωτικές συμπεριφορές

## Εφηβεία & πιέσεις (Thompson, 1996)

- Ανακαλύπτουν τον εαυτό τους
- Ανεξαρτητοποιούνται
- Δομούν φιλίες
- Αναπτύσσεται το σώμα τους
  
- Πίεση να πετύχουν
- Πίεση να ανήκουν/ταιριάζουν στο σύνολο

## Πανεπιστήμιο & αλλαγές (Thompson, 1996)

- Ενθουσιασμός για την αρχή προς καριέρα
- Ευκαιρία για ελευθερία & ανεξαρτησία
- Νέες γνωριμίες και φιλίες
- ....ή όλα τα αντίθετα....
  
- Ευθύνες επιβίωσης
- Θέματα αποδοχής από τους γύρω
- Πιέσεις να πετύχει και να ανήκει!

## Εμπειρίες...

"Πολλοί, πιστεύουν ότι η νευρική βουλιμία και ανορεξία πηγάζουν από γυναικεία ματαιοδοξία. Λάθος. Οι διατροφικές διαταραχές συμβαίνουν σε άτομα που επιτίθενται οδυνηρά στον εαυτό τους, όταν νομίζουν πως απέχουν από τα πρότυπα της τελειότητας που προβάλλει η κοινωνία. Προσωπικά, πάθαινα 4 με 5 κρίσεις ημερησίως, έτρωγα τα πάντα και μετά ήθελα να πεθάνω. ." (Princess Diana)

## Εμπειρίες...

Όταν έχεις μια διατροφική διαταραχή, έχεις μια ασθένεια στην αυτοεκτίμησή σου και έχεις χαλασμένους μηχανισμούς αντιμετώπισης. Οι ΔΔ αφορούν εθισμό σε μια συνήθεια που σε βοηθάει να ξεχάσεις εύκολα τα προβλήματα, τα αισθήματα της κατάθλιψης, του στρες και του άγχους, της ενοχής και της πίεσης. Όπως το αλκοόλ είναι σύμπτωμα του αλκοολισμού έτσι η τροφή είναι σύμπτωμα των ΔΔ. Οι πραγματικές αιτίες είναι κρυμμένες στη καρδιά και στο μυαλό κάθε ασθενή. (by Amy Medina)



# Έρευνα

- Επιδημιολογικές
  - Έχουμε στατιστικά στοιχεία στην Ελλάδα;
    - Για εμφάνιση ΔΔ
    - Για εικόνα σώματος
    - Για απόψεις σχετικά με το βάρος
    - Για σχέση εικόνας σώματος, αυτοεκτίμησης και διατροφικών συνηθειών