

Διατροφικές Διαταραχές

Ανή Χρόνη, Ph.D.

Λέκτορας
schroni@pe.uth.gr

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 διαίτας. 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)

day!!!

•Το 25% όσων κάνουν δίαιτα προχωρά σε ΨΤΕΒ.

•Το 20-25% προχωρά στην εκδήλωση ΔΔ

- Το 42.1% των Ελλήνων κοριτσιών ηλικίας 15 και άνω είναι με το βάρος τους (Ε.Ε.Α. 2002)

❖ 1% πάσχει από νευρική ανορεξία

❖ 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! (Brumberg, 1997)

<http://www.youtube.com/watch?v=VNBEd0-vVYA>

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;

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 αυτοεκτίμηση εξαρτάται από το πόσο λυγίζει και την εμφάνιση
- ❖ Η προσπάθεια να ελέγξεις τη ζωή και τα συναισθήματά σου μέσα από το φαγητό ή την απουσία φαγητού

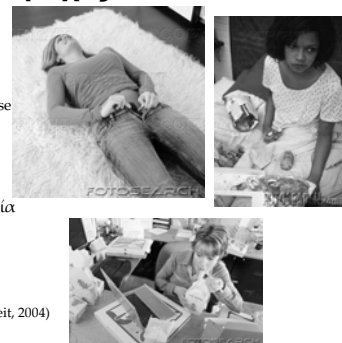
Διατροφικές διαταραχές

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



Διατροφικές διαταραχές

- ❖ Διατροφική Διαταραχή μη οριζόμενη διαφορετικά
 - Eating disorder not otherwise specified
 - (DSM-IV: 307.50)
- ❖ Αδηφαγική Διαταραχή
 - Binge Eating
- ❖ Ψυχαναγκαστική πολυφαγία
 - Compulsive overeating
 - (WHO-ICD-10, 1993)
- ❖ Αθλητική Ανορεξία
 - Anorexia athletica
 - (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004)



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

http://www.youtube.com/watch?v=Cv3UD9nV_uw

Συμπτώματα & κλινικές ενδείξεις

Συμπτώματα	Κλινικές ενδείξεις
Απώλεια βάρους	Απώλεια βάρους
Αρτηρική	Ταχυκαρδία
Τροφολειτουργική	Προβλήματα
Ανορεξία	Ταχυκαρδία
Κόπση	Κατανοσηλάσεις
Καταβολή	Κόπση
Τροφολειτουργική	Μειωμένη
Όχι φαγητό	Αλβανία στα πόδια
Ανορεξία με φαγητό	Τροφολειτουργική
Ανορεξία με φαγητό	Τροφολειτουργική

<http://www.pbs.org/wgbh/nova/thin/program.html>

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! Εγνώ 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)

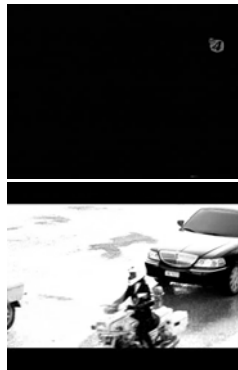
- ❖ Το παιχνίδι της τελειότητας
 - Μπορώ να φτιάξω το σώμα μου όπως θέλω
- ❖ Η κουλτούρα των διάσημων
 - Μοντέλα και ηθοποιοί ζυγίζουν λιγότερο από ποτέ
- ❖ Δεν αφορούν ασθένεια, αλλά την εξιδανίκευση της ομορφιάς & κάποιου είδους τελειότητα!
- ❖ Είναι πρόκληση!!!

ΜΜΕ & στερεότυπα

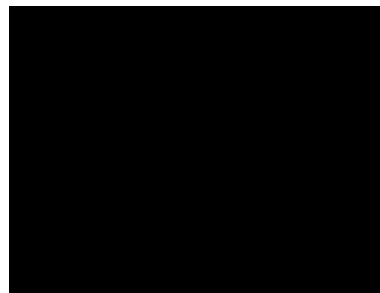
- ❖ Οι εικόνες...
 - Ποιον άνδρα προβάλλουν;
 - Ποια γυναίκα προβάλλουν;
- ❖ Πώς νιώθουν πίεση να έχουν το σώμα αυτών στις διαφημίσεις;
 - Τα λιπόβαρα μοντέλα δεν θα παίρνουν μέρος στις επιδείξεις μόδα σε Ισπανία και Ιταλία (Βήμα, 8.10.06)

<http://www.youtube.com/watch?v=VS2mfWDryPE>

- ❖ 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.



<http://www.pbs.org/wgbh/nova/thin/program.html>

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
- ❖ Αρθρικά
- ❖ 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 διαίτα 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 μπουλ 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

Αθλητική Ανορεξία -- anorexia athletica

(Sundgot-Borgen & Torsteveit, 2004)

- Διάγνωση αθλητών με συμπτώματα ΔΔ που δεν πληρούν τα κριτήρια της ΨΑ και ΨΒ
- ❖ Εκδηλώνουν έντονο φόβο για αύξηση βάρους αν και είναι κάτω από το φυσιολογικό (τουλάχιστον κατά 5%)
 - ❖ Μείωση πρόσληψης ενέργειας και αυξημένη άσκηση (πάνω από το απαιτούμενο)
 - ❖ Χρήση μεθόδων αποβολής φαγητού
 - ❖ Εμφανίζουν τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των ΔΔ (υψηλή παρακίνηση για επίτευξη, ψυχαναγκαστικές τάσεις, τελειομανία), που απαιτούνται για την επιτυχία

<http://www.youtube.com/watch?v=ka4CDScF3bc>

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 στην Ελλάδα

- ❖ Λαζαράτου & Αναγνωστόπουλος, 2003
 - 252 επισκέπτες πανεπιστημιακής κλινικής
 - 21 είχαν νοσήσει από ΨΑ
 - Τα 20 από 21 ήταν κορίτσια 16 ετών (± 8 μν)
 - Τα 17 από τα 20 ασχολούνταν με τον αθλητισμό πάνω από 2 χρόνια
 - Οι 9 από τις 17 ήταν ελίτ αθλήτριες
- ❖ Δούκα, Σκορδίλης, Λαζαράτου & Βάρσου, 2005
 - Κλίμακα Διατροφικών Στάσεων EAT-13
 - 13 θέματα σε 3 παράγοντες
 - Προκατοχή με το φαγητό, διαίτα, σημαντικοί άλλοι