

Η Ψυχολογία της Διατροφής:

Διατροφικές Διαταραχές και η αντιμετώπισή τους

Μόιρα Τζίτζικα

MSc, BTEC, EFT, ECPS, MSCS

Ψυχολόγος, Ψυχ/τρια, Κλ. Σεξολόγος, υπ. Δρ. Ψυχολογίας,
Πάντειο Πανεπιστήμιο



Γιατί μπορεί να τρώμε χωρίς να πεινάμε;

Γιατί μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να ακούσουν το «καμπανάκι» του κορεσμού;

Τι είναι αυτό που κάνει μια έφηβη να περιορίσει το φαγητό της τόσο που να αλλοιώνεται στα μάτια της το σώμα που αντικρύζει στον καθρέπτη;

Γιατί το φαγητό μας δίνει μια αίσθηση ασφάλειας;

Γιατί είναι τόσο δύσκολο να αλλάξουμε διατροφικές συνήθειες;

Δομή Παρουσίασης

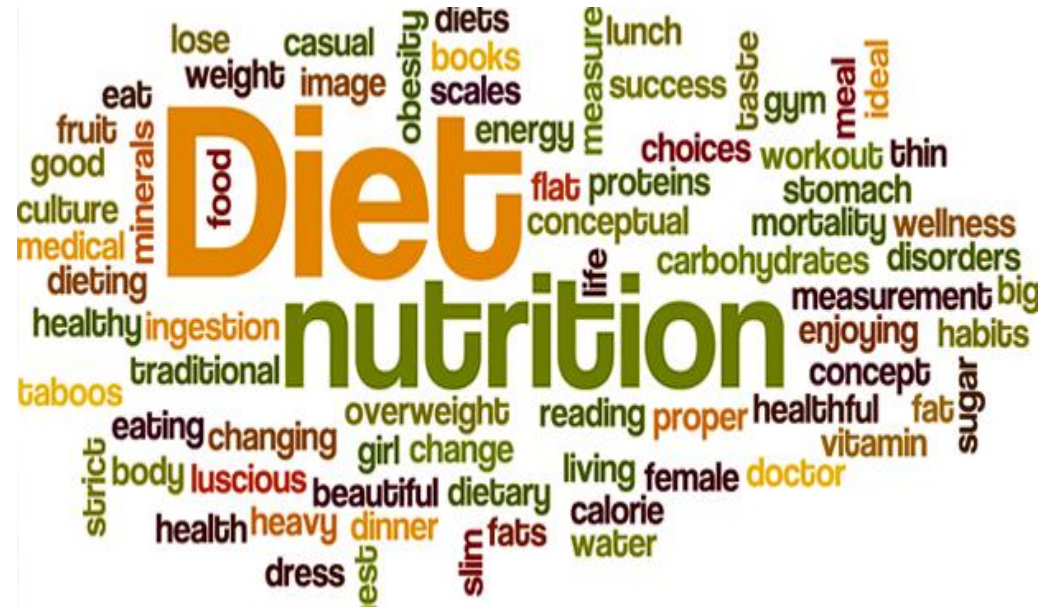
- Βασικά Στοιχεία: Η τροφή ως διαδικασία καθημερινής ανάγκης
- Ψυχολογία της διατροφής. Επίπεδα εμπλοκής
- Βιοχημεία της τροφής
- Συναισθηματική ανάπτυξη και τροφή
- Κοινωνική και πολιτιστική διάσταση της τροφής
- Πείνα: Βιολογικά και ψυχοσυναισθηματικά στοιχεία
- Διαταραχές πρόσληψης τροφής: Κατηγοριοποίηση, χαρακτηριστικά, αντιμετώπιση
- Σύνοψη

Η ανθρώπινη διατροφή είναι μια δραστηριότητα πολύπλοκη και αλληλένδετη με την ίδια μας την επιβίωση.

Εκτός από απαραίτητη πηγή ενέργειας, η τροφή αποτελεί και το μέσο για τη σύναψη της πρώτης (και για πολλούς, της σημαντικότερης) σχέσης μας με έναν άλλον άνθρωπο.

Από τη στιγμή που αρχίζει να μας ταΐζει ένα αγαπημένο μας πρόσωπο, ξεκινάει το ταξίδι της σχέσης μας με το φαγητό.

Καθώς μεγαλώνουμε, εξελίσσεται παράλληλα και η σχέση μας με το φαγητό.



Καθώς μεγαλώνει ο άνθρωπος αρχίζει να αναπτύσσει πρωτοβουλίες σχετικά με τη διατροφή του, στην προσπάθειά του να μάθει να επιλέγει τι και πόσο θα τρώει και πως θα το αναζητάει. Και ακόμα, εισπράττει μηνύματα σχετικά με το πόσο ευγνώμων πρέπει να είναι για τη διαθεσιμότητα της τροφής του, για το πόσο σημαντική είναι η διατροφή για την υγεία του αλλά και το πόσο ευχαριστημένους τους κάνει όλους όταν τρώει όλο το φαγητό του.



Αργότερα, όσο το άτομο βαδίζει προς την αυτονόμησή του, υπεισέρχεται κατά την ανάπτυξη του και ένας άλλος παράγοντας που θα καθορίσει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο διατροφής: η σχέση με το σώμα του.



Ο εαυτός δεν ορίζεται πια μόνο ως ένας οργανισμός που αναπτύσσεται όταν του δίνεις τα κατάλληλα «καύσιμα», αλλά και ως μια εικόνα που θα κερδίσει την αποδοχή ή θα επισύρει την απόρριψη από τους άλλους.



Η ανθρώπινη ανάπτυξη δεν εκτυλίσσεται ομαλά, αλλά αποτελεί έναν διαρκή αγώνα του ανθρώπου απέναντι στην ίδια τη ζωή.

Ο άνθρωπος αντιμετωπίζει οικογενειακές κρίσεις, προβλήματα υγείας, επιτυχίες και αποτυχίες, επιβραβεύσεις και τιμωρίες, αγώνα διάκρισης σε διάφορες αρένες, απογοητεύσεις, δυσκολίες στις σχέσεις με τους γονείς ή με τους φίλους.

Μέσα σε όλα αυτά, συχνά δε μένει ανεπηρέαστη η σχέση μας με το φαγητό, αφού αυτό είναι πάντοτε εκεί, για να μας παρηγορήσει, να μας αποσπάσει την προσοχή, να μας ανταμείψει, να μας τιμωρήσει, να μας φροντίσει.



Ψυχολογία και Διατροφή

3 τομείς μελέτης:

- **Συμπεριφορά**

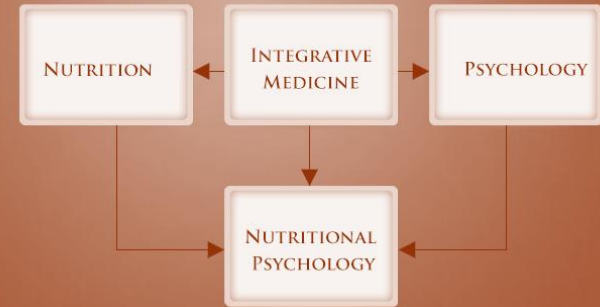
Ο τρόπος με τον οποίο κάποιος συμπεριφέρεται σε σχέση με τη διατροφή του (ποσότητα τροφής, ταχύτητα φαγητού, τρόπος προσληψής κ.α.)

- **Νοητική Υπόσταση**

(γνωστική κατάσταση, σκέψεις που οδηγούν σε αυτή τη συμπεριφορά και την ακολουθούν)

- **Το βιολογικό υπόβαθρο**

(το νευρικό σύστημα το οποίο είτε καθορίζει τη συμπεριφορά, είτε παρεμβάλλεται ανάμεσα στην απόφαση του νευρικού συστήματος και στη δράση)



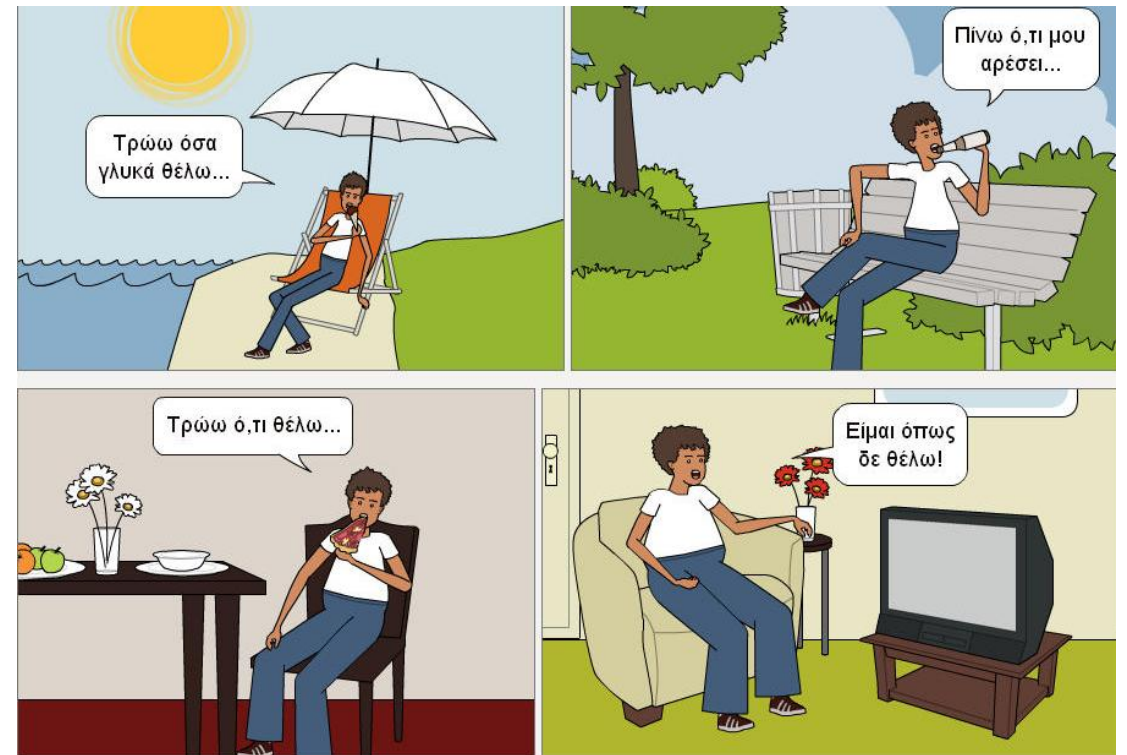


Οι διατροφικές μας συνήθειες είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας, τις σχέσεις που έχουμε με τους γύρω μας, με τη ζωή γενικότερα.

Αποτελούν κομμάτι της ανθρώπινης ταυτότητας, γιατί είναι τρόπος συμπεριφοράς, με αποδέκτη το καύσιμο του οργανισμού (συμπεριφορά απέναντι στην τροφή) και με τελικό παραλήπτη τον ίδιο τον οργανισμό (συνέπειες στο σώμα).



Είμαστε λοιπόν ότι τρώμε;





Ίσως ναι!

Το περιεχόμενο της διατροφής καθώς και ο τρόπος με τον οποίο τρώει κάποιος (τι ώρα θα φάει, πόσο γρήγορα θα καταπιεί την τροφή, αν θα φάει όρθιος ή σε στρωμένο τραπέζι, μόνος ή με παρέα) υποδηλώνουν πολλά στοιχεία για τον τρόπο ζωής του αλλά και για την ψυχολογική του κατάσταση και γενικά την προσωπικότητά του.

Wasnink και Seabum, 2000

Βιοχημεία της τροφής.

Η τροφή αποτελείται από μια πληθώρα χημικών ουσιών που προσφέρουν στον οργανισμό ενέργεια αλλά και απόλαυση της γεύσης

Οι τροφές κινητοποιούν και άλλους μηχανισμούς του εγκεφάλου που συνδέονται με τη συναισθηματική μας κατάσταση.

Η διάθεση και η συμπεριφορά ρυθμίζονται από κάποιες ουσίες που εκλύονται από τον εγκέφαλο και συμμετέχουν στη λειτουργία του νευρικού συστήματος (νευροδιαβιβαστές)

Η παραγωγή των νευροδιαβιβαστών κινητοποιείται με διάφορους τρόπους (π.χ έκθεση στο ηλιακό φως, σεξουαλική δραστηριότητα κ.α.) αλλά και από την κατανάλωση τροφής

Weisburd, 1984



Βιοχημεία της τροφής: Νευροδιαβιβαστές

Οι τροφές περιέχουν πρόδρομες ουσίες των νευροδιαβιβαστών που ελέγχουν την παραγωγή τους. Έτσι, η βρώση συνοδεύεται και με τα ανάλογα συναισθήματα.

Πολλές τροφές (π.χ. όσες συνδυάζουν υδατάνθρακες και λιπαρά, όπως ένα γλυκό) ενεργοποιούν την έκλυση ενδορφινών.

Στη σύνθεση της σεροτονίνης συμβάλλουν σημαντικά οι υδατάνθρακες, γι' αυτό και πολλοί άνθρωποι έλκονται από τα γλυκά όταν νιώθουν τη διάθεσή τους «πесμένη».

Η ντοπαμίνη αυξάνει την ετοιμότητα και την εγρήγορση. Επίσης, είναι υπεύθυνη για το σύστημα ικανοποίησης-ανταμοιβής που προέρχεται από την απόλαυση και τις λειτουργίες που αφορούν εθιστική συμπεριφορά.



Βιοχημεία της τροφής: Ντοπαμίνη

Η ντοπαμίνη ενεργοποιεί τη συμπεριφορά μας και μας κατευθύνει προς το φαγητό, ενδυναμώνοντας την έλξη μας προς αυτό.

Έτσι, μας εμπλέκει σε ένα σύνθετο σύστημα επιδίωξης-απόκτησης-ικανοποίησης, με τρόπο που κάνει την απόλαυση να εντυπώνεται όλο και πιο έντονα στη μνήμη μας.

Με το πέρασμα του χρόνου αρχίζει να δημιουργείται η συνήθεια.

Αν προσφέρουμε στον εγκέφαλό μας πολύ ισχυρό ερέθισμα (τροφές που προσφέρουν ισχυρά επίπεδα απόλαυσης) τα επίπεδα της ντοπαμίνης μένουν υψηλά, με αποτέλεσμα να πέφτουν απότομα όταν στερηθούμε τη συγκεκριμένη τροφή.



Βιοχημεία της τροφής: Ο εγκέφαλος

Ο εγκέφαλος, μαθαίνει, εκπαιδεύεται, θυμάται, ακόμα και αν δεν γίνεται αυτό συνειδητά.

Έχει την ιδιότητα να θυμάται ποια ουσία ή κατάσταση του προκαλεί εύκολα και γρήγορα (χωρίς πολύ κόπο) την κατάσταση ηρεμίας ή ικανοποίησης που αποζητάει και εκπαιδεύεται εύκολα να ανατρέχει κατευθείαν σε αυτή την ουσία.

Παράδειγμα:

Ο οργανισμός εκπαιδεύεται να ζητάει απαιτητικά υδατάνθρακες κάθε φορά που ο άνθρωπος δεν νιώθει ευτυχισμένος (είναι αυτό που ονομάζουμε «λιγούρα») ή όταν είναι αϋπνός, ή όταν νιώθει κόπωση. Όταν αυτό γίνεται συχνά και για μεγάλο χρονικό διάστημα, οδηγεί σε αύξηση βάρους, σε ενοχικά συναισθήματα, σε αίσθηση απώλειας ελέγχου ακόμα και σε κατάθλιψη.



Βιοχημεία της τροφής: Νευροδιαβιβαστές

Κορτιζόλη, Επινεφρίνη και Νορεπινεφρίνη: Απελευθερώνονται από το σώμα μας όταν νιώθουμε άγχος και γενικότερα όταν ο οργανισμός αμύνεται σε κάτι (π.χ. πυρετός, αυπνία).

Η κορτιζόλη αυξάνει τα επίπεδα των ελεύθερων αμινοξέων και των λιπαρών οξέων. Παρέχει γρήγορη ενέργεια, απελευθερώνει γρήγορα ινσουλίνη και διατηρεί υψηλά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση της όρεξης (Βάρβογλη, 2006) αλλά και την αυξημένη εναπόθεση λίπους.

Κάποιος που πάσχει από χρόνιο άγχος είναι πιθανό το άγχος του να οφείλεται για αυξημένη κορτιζόλη και αυξημένη όρεξη (Epel 1999·Westerbacka και συν., 2003).

ΟΥΣΙΑ	ΠΑΡΑΓΕΤΑΙ ΑΠΟ	ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΤΡΟΦΕΣ ΟΠΩΣ	ΠΡΟΚΑΛΕΙ	ΕΡΕΥΝΕΣ
Σεροτονίνη	Αμινοξύ τρυπτοφάνη	Στις πρωτεΐνες των ζυμαρικών, δημητριακών, στο κρέας, ψάρια, γαλακτοκομικά, αυτό	Βελτίωση της διάθεσης	Fernstorm & Fernstorm, 1995·Kaye και συν., 2008·Choi και συν. 2009
Μαγνήσιο	(υπάρχει αυτούσιο σε τροφές)	Πράσινα λαχανικά, σπόροι, ξηροί καρποί, όσπρια	Μείωση του άγχους	Classen, 1981·Seelig, 1992·Seelig, 1994
Ντοπαμίνη	Αμινοξύ τυροσίνη	Σπόροι, μπανάνα, γαλακτοκομικά, κρέας, ψάρι, δημητριακά ολικής άλεσης, αβοκάντο, όσπρια	Ικανοποίηση, εγρήγορση	Wise, 2006
Ενδορφίνες	-	Αμυλώδη τρόφιμα (ψωμί, ρύζι, πατάτες, ζυμαρικά), όσπρια, γαλακτοκομικά, ζάχαρη, φρούτα	Παυσίπονη δράση, συναίσθημα χαράς, αίσθημα κορεσμού	Morley & Levin, 1980·Bertiere και συν., 1984
DHA (δοκοσαεξανοϊκό οξύ) ωμέγα-3 λιπαρό οξύ	-	Λιπαρά ψάρια	Θρέψη εγκεφάλου, πλαστικότητα εγκεφάλου, αντιφλεγμονώδης δράση στα αγγεία του σώματος	McCann & Ames, 2005·Wainwright, 2002·Fernstorm, 2000·Chari και συν. 2010
Ακετυλχολίνη	Πρωτεΐνες – προκύπτει από την ένωση οξεικού οξέος και χολίνης	Κρέας, αυγό, γαλακτοκομικά, ψάρι	Ενίσχυση πνευματικής δραστηριότητας	Dörner και συν., 1982

Αναπαραγωγή από Εμμανουηλίδου, 2011

Συνθήκες ζωής και νευροδιαβιβαστές

Αρκετοί άνθρωποι αλλάζουν ασυναίσθητα την ποσότητα και την ποιότητα της τροφής τους ανάλογα με τις εξωτερικές συνθήκες που επικρατούν στους διάφορους τομείς της ζωής τους για να διατηρήσουν την εγκεφαλική τους λειτουργία.

Τέτοιες συνθήκες είναι:

- η εποχή του χρόνου (τον χειμώνα επειδή παράγονται λιγότερες ενδορφίνες λόγω της μειωμένης ηλιοφάνειας, τις αναζητούμε με άλλους τρόπους, όπως με την αυξημένη κατανάλωση υδατανθράκων)
- συνθήκες που συνδέονται με συναισθήματα (στρεσογόνοι περίοδοι, πένθος, εξετάσεις)
- έμμηνος ρύση



Η συναισθηματική ανάπτυξη του ανθρώπου και η διατροφή

Η κατανάλωση τροφής ανέκαθεν αποτελούσε μέρος της καθημερινής μας κοινωνικής και οικογενειακής ζωής.

Η πρώτη επαφή του ανθρώπου με το φαγητό, ο θηλασμός, είναι μια βαθύτατα συναισθηματική εμπειρία κατά την οποία η τροφή γίνεται συνδετικός κρίκος στην ανάπτυξη της πρώτης ανθρώπινης σχέσης του.

Σε αυτήν την πρώτη σχέση του ανθρώπου με το φαγητό μπορεί να γίνουν λάθη ή να βιωθούν καταστάσεις που θα κάνουν το άτομο να αντιλαμβάνεται στο μέλλον τη διατροφή με τρόπο λανθασμένο

Εφηβική Ηλικία: συναισθηματικές αλλαγές, διατροφή και εικόνα σώματος

Αυξητικό τίναγμα: το σώμα του παιδιού αρχίζει να μεταβάλλεται με πολύ ραγδαίους ρυθμούς.

Συμμόρφωση σε πρότυπα



Η οικογενειακή ζωή και το φαγητό

Η τροφή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στις οικογενειακές μας σχέσεις:

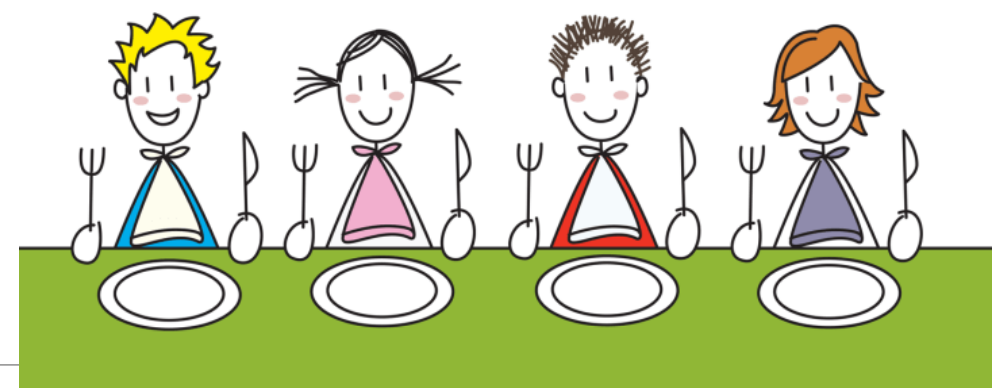
- Η οικογένεια συναντιέται γύρω από το τραπέζι και λέει τα νέα της ημέρας κατά τη διάρκεια του φαγητού
- Το παιδί που τρώει όλο του το φαγητό προσφέρει ικανοποίηση και είναι «καλό παιδί».
- Η γιαγιά δείχνει τη φροντίδα και την αγάπη προς το εγγόνι της προσφέροντας του λιχουδιές.
- Ορισμένα χαρακτηριστικά φαγητά αποτελούν μέρος της ταυτότητάς μιας οικογένειας (εμείς στην οικογένειά μας μαγειρεύουμε το κρέας κοκκινιστό).
- Ορισμένα φαγητά αποτελούν μέρος της γενεαλογικής ή της γεωγραφικής ταυτότητας μιας οικογένειας

Η οικογενειακή ζωή και το φαγητό



- Υπάρχουν γονείς που χρησιμοποιούν το φαγητό ως ποινή ή ως μέσο επιβολής εξουσίας π.χ. κρατούν το παιδί νηστικό, ή του στερούν το επιδόρπιο για τιμωρία ή το αναγκάζουν να φάει φαγητό που δεν του αρέσει.

Μάθηση και διατροφή



Η συμπεριφορά που ενισχύεται (με λεκτικό ή μη τρόπο π.χ. επιδόρπιο) επαναλαμβάνεται. Ακόμα και αισθητηριακές πληροφορίες όπως για παράδειγμα αυτές που προέρχονται από την αίσθηση της γεύσης, συμμετέχουν σε πολύπλοκους μηχανισμούς μάθησης που μπορεί να δημιουργήσουν μέχρι και εθισμό

Craeynesta και συν. 2008

Τα προβλήματα στη λήψη τροφής δεν αφορούν μόνο όσα μαθαίνει ο άνθρωπος από μικρή ηλικία αλλά και όσα δεν μαθαίνει.

Η κοινωνική και πολιτιστική διάσταση της τροφής

Στο κοινωνικό επίπεδο η τροφή ισοδυναμεί με «κόλλα» που ενώνει τους ανθρώπους ή που τους κάνει κοινωνούς σε κάποιο συναίσθημά μας.

Παραδείγματα κοινωνικής διάστασης της πρόσληψης τροφής:

- το διάλειμμα στη δουλειά για μεσημεριανό
- ο φίλος που θέλει να δοκιμάσουμε παρέα ένα καινούργιο ταβερνάκι
- η ανταλλαγή συνταγών
- τα κουφέτα στους γάμους, το κέρασμα στις βαπτίσεις
- τα κόλλυβα, ο καφές και το κονιάκ σε κηδείες και μνημόσυνα
- το κέρασμα σε μια επιτυχία ή γιορτή

Η κοινωνική και πολιτισμική διάσταση της τροφής

Το φαγητό εμπεριέχει πολιτισμικά στοιχεία.

Κάθε κουλτούρα έχει τα δικά της παραδοσιακά φαγητά ενώ τα έθιμα και οι παραδόσεις συχνά διανθίζονται από την παρουσία ενός ειδικού φαγητού



Εξωτερικά ερεθίσματα και ποσότητα τροφής

Πολλοί παράγοντες μεσολαβούν ανάμεσα στον άνθρωπο και στον τρόπο με τον οποίο διατρέφεται:

Στην επιλογή τροφής παρεμβάλλονται:

- συναισθήματα
- η ανατροφή από την οικογένεια
- η κοινωνική ζωή
- τα ΜΜΕ
- η διαφήμιση



Η ψυχογενής δυσλειτουργία της αίσθησης της πείνας



Ο άνθρωπος δεν τρώει πάντα επειδή πεινάει ή δεν αποφεύγει το φαγητό μόνο επειδή πεινάει.

Η κατανάλωση τροφής είναι συναισθηματικά φορτισμένη.

Πολλοί άνθρωποι έχουν ψυχικές και συναισθηματικές ανάγκες τις οποίες δυσκολεύονται να χειριστούν και έτσι στρέφονται στην κατανάλωση τροφής (συναισθηματική πείνα)

Συναισθηματική Πείνα

Ανάγκη για ασφάλεια

Η κατανάλωση τροφής λειτουργεί ως καταπραϋντική δραστηριότητα (θυμίζει τον θηλασμό ή την επιβράβευση από τους γονείς).

Αντιμετώπιση της απόρριψης

Το άτομο αναζητά τροφή για να αναπλήρωσει την αυτοαξία του προσφέροντας στον εαυτό του μια αίσθηση αναγνώρισης ή αντίθετα, απαρνείται την τροφή για να δικαιολογήσει ενδόμυχα την απόρριψη που έχει βιώσει από αδυναμία να αμυνθεί ή να αυτοτιμωρηθεί

Ανάγκη για αποδοχή ή επιβράβευση

Το άτομο επιβραβεύει τον εαυτό του για κάποιο επίτευγμα ή προσπαθεί να βιώσει το αίσθημα της επιβράβευσης όπως παλιά



Συναισθηματική πείνα



Μούδιασμα, «αναισθητικό»

Η απόλαυση του φαγητού μετατοπίζει την προσοχή από άλλα συναισθήματα και δυσάρεστες σκέψεις.

Γέμισμα ψυχικών κενών

Το άτομο ενδέχεται να βιώνει συναισθήματα που δεν μπορεί να τα εντοπίσει και να τα εκφράσει και νιώθει ψυχικό κενό το οποίο γεμίζει με τη τροφή

Απόσπαση προσοχής

Η τροφή λειτουργεί ως τρόπος απόσπασης προσοχής από ένα πρόβλημα μέσω της εμμονής με το φαγητό όπως γίνεται στην νευρική ανορεξία ή την ορθορεξία



Συναισθηματική πείνα

Η τροφή ως «πώμα»

Το άτομο φοβάται να εξωτερικεύσει σκέψεις και συναισθήματα και «βουλώνει» το στόμα του για να μην ξεστομίσει σκέψεις ή τρώει για «καταπιεί» μαζί με την τροφή και διάφορα συναισθήματα που δυσκολεύεται ή φοβάται να τα εκφράσει.

Αυτοτιμωρία-Αυτοκαταστροφή

Το άτομο έχει εσωτερικεύσει αρνητικά μηνύματα από τους σημαντικούς «άλλους» (λεκτική, σωματική βία ή σεξ. Κακοποίηση) και προσπαθεί να επιβεβαιώσει τα μηνύματα αυτά καλύπτοντας το σώμα του με πάχος.

Εκούσια αποφυγή σεξ. Δραστηριότητας

Τα υπερβολικά κιλά ή το λιπόβαρο σώμα ίσως να αποτελούν έναν τρόπο για την αποφυγή της σεξουαλικής επαφής πράγμα που προκαλεί αγχώδη και καταθλιπτικά συναισθήματα

Συναισθηματική πείνα

Περηφάνεια

Υπάρχουν άτομα που απαρνούνται το φαγητό για να ασκήσουν υπερβολικό έλεγχο στον εαυτό τους. Το ακραία αδύνατο σώμα αποτελεί έπαθλο για αυτούς.



Πότε πεινάμε; Το παράδοξο της ανθρώπινης συμπεριφοράς

Orbach, 2002

Κάποιος μπορεί να μην καταλαβαίνει πότε πεινάει. Αυτό μπορεί να οφείλεται:

- τρώει πριν αρχίσει να πεινάει (τσιμπολόγημα, δοκιμές στο μαγείρεμα) οπότε το γεύμα ακολουθεί μηχανικά
- τρώει επειδή τρώνε και οι άλλοι
- διακατέχεται από συναισθήματα που θολώνουν την κρίση του (άγχος, χαρά, λύπη, μοναξιά) και δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί στην αξιολόγηση της πείνας ή προσπαθεί να γεμίσει τα κενά του



Πότε πεινάμε; Το παράδοξο της ανθρώπινης συμπεριφοράς

Orbach, 2002

- ερεθίστηκε έντονα η αίσθηση της όσφρησης από ελκυστικές μυρωδιές
- είναι ώρα για φαγητό
- νιώθει χοντρός/η και αυτό του φέρνει απελπισία γι' αυτό θέλει να αυτοτιμωρηθεί και να επιβεβαιώσει ότι δεν έχει τον έλεγχο
- νιώθει πλήξη και ψάχνει τρόπους να βρει κάτι ενδιαφέρον



Η σωματική πείνα	Η συναισθηματική πείνα
Αυξάνεται σταδιακά	Εμφανίζεται ξαφνικά
Δεν υπάρχει επείγουσα αίσθηση βιασύνης	Παρουσιάζεται ως επείγουσα ανάγκη για κατανάλωση τροφής
Συμβαίνει αρκετές ώρες ύστερα από ένα γεύμα	Δε σχετίζεται με την ώρα που πέρασε από το τελευταίο γεύμα
Είναι γενική (είναι σχετική με οποιοδήποτε τρόφιμο)	Εστιάζεται σε συγκεκριμένα τρόφιμα
Σταματάει όταν το άτομο χορτάσει	Επιμένει να υπάρχει, ακόμα και αν το άτομο νιώθει χορτάτο
Οδηγεί σε αίσθημα ικανοποίησης	

Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής

Περιστρέφονται γύρω από 2 πόλους: την αποστέρηση τροφής και την υπερκατανάλωση τροφής

Διαταραχές αποστέρησης τροφής

- Νευρική Ανορεξία

Διαταραχές υπερκατανάλωσης τροφής

- Νευρική βουλιμία (με συνακόλουθες καθαρτικές-αντισταθμιστικές συμπεριφορές ή χωρίς)
- Καταναγκαστική υπερφαγία

Διαταραχές πρόσληψης τροφής μη προσδιοριζόμενες αλλιώς

Ορθορεξία

Επιλεκτικότητα τροφής

Τροφική φοβία

Διατροφική άρνηση

Επιδημιολογικά στοιχεία

- 90% των ασθενών είναι έφηβες και νεαρές γυναίκες (Fairburn, 1999).
- Πολλοί πάσχοντες θα μεταπηδήσουν από τη μια διαταραχή στην άλλη
 - 2-5% των ανορεξικών θα νοσήσουν και από βουλιμία
 - 20% των βουλιμικών καθαρτικού τύπου και 13% των βουλιμικών μη καθαρτικού τύπου έχουν εμφανίσει στο παρελθόν ανορεξία

Striegel-Moore 2006

- Τα άτομα που νοσούν από διατροφικές διαταραχές παρουσιάζουν συχνά υψηλή συννοσηρότητα με άλλες ασθένειες (Miyoto και συν. 2010) όπως αγχώδεις διαταραχές (75%), (Bulik και συν., 2004), μετατραυματική διαταραχή, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, κατάθλιψη, κατάχρηση ουσιών, δυσμορφική διαταραχή (Pearlstein, 2002)

Διατροφικές Διαταραχές

Νευρική Ανορεξία ή ψυχογενής ανορεξία

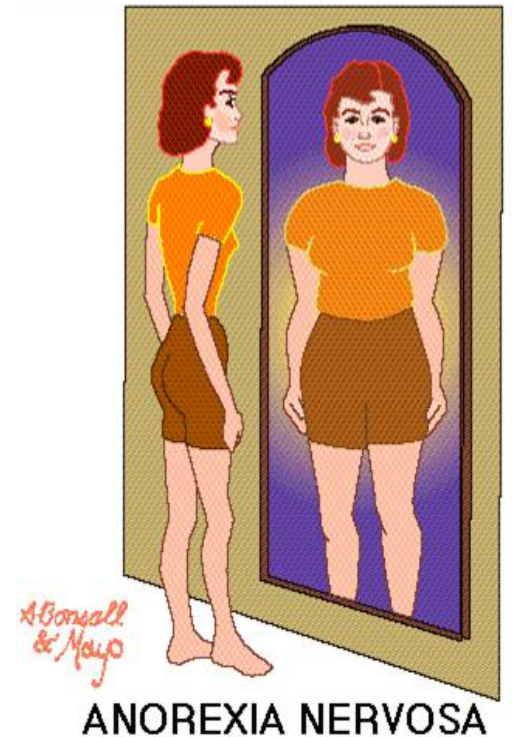
Μείωση της προσλαμβανόμενης τροφής, ακραία επίσχυση, εμμονή με το βάρος και το σχήμα του σώματος, χρήσεις διάφορων ρυθμιστικών μεθόδων για την αποβολή ή καύση της τροφής που λήφθηκε (στον καθαρτικό τύπο γίνεται χρήση μέσων για την αποβολή της τροφής και στον μη καθαρτικό τύπο χρησιμοποιείται άσκηση ή νηστεία για τη ρύθμιση του βάρους).



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ

Νευρική Ανορεξία

- Γαστρεντερικά προβλήματα
- Οστεοπόρωση
- Προβλήματα συγκέντρωσης-μείωση όγκου εγκεφάλου
- Αύξηση εμμονών- νευρικότητα
- Ορμονικά προβλήματα
- Διαταραχές αναπαραγωγικού
- Πτώση ανοσοποιητικού,
- Αναιμία
- Βραδυκαρδία αρρυθμίες
- Ενδοκρινολογικές ανωμαλίες
- Θάνατος



Διατροφικές Διαταραχές

Νευρική βουλιμία (ή ψυχογενής βουλιμία)

Φυσιολογικό σχετικά βάρος, εμμονή με το βάρος και το σχήμα του σώματος. Γίνεται καταφυγή σε έντονα υπερφαγικά επεισόδια, που ακολουθούνται από χρήσεις διαφόρων ρυθμιστικών μεθόδων για την αποβολή ή καύση της τροφής που λήφθηκε (στον καθαρτικό τύπο γίνεται χρήση μέσων για την αποβολή της τροφής και στον μη καθαρτικό τύπο χρησιμοποιείται άσκηση ή νηστεία για τη ρύθμιση του βάρους)



Νευρική Βουλιμία

Ακατάσχετη επιθυμία για φαγητό που πυροδοτείται από διάφορους παράγοντες και συνοδεύεται από αντισταθμιστικές μεθόδους.

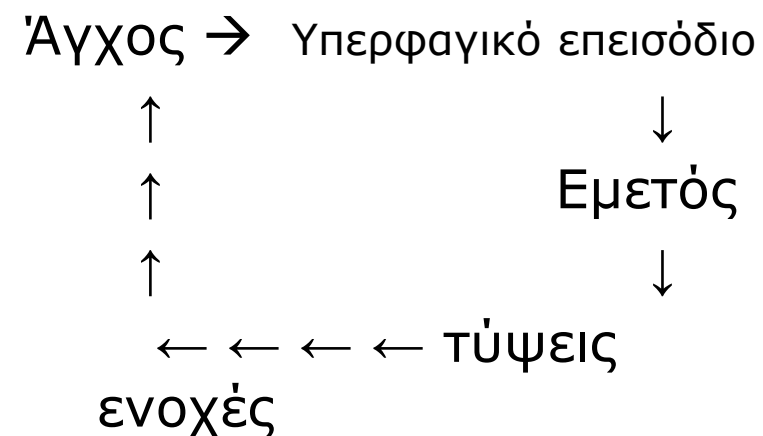
Η συμπεριφορά κρατιέται κρυφή

Υπερφαγικά επεισόδια με αίσθηση απώλειας ελέγχου

Κατανοούν ότι αντιμετωπίζουν πρόβλημα



Φαύλος κύκλος της Βουλιμίας



Διατροφικές διαταραχές

Καταναγκαστική /επεισοδική υπερφαγία (γνωστή και ως αδηφάγα διαταραχή)

Εμμονή με το βάρος και το σχήμα του σώματος, μόνιμη ενασχόληση με την τροφή, στην οποία το άτομο καταφεύγει με την παραμικρή αφορμή, λήψη υπερβολικής ποσότητας τροφής (είτε σε μορφή επεισοδίων είτε με τη λήψη πολλών μικρών ποσοτήτων τροφής), χωρίς να συνοδεύεται από χρήσεις διαφόρων μεθόδων για την αποβολή ή την καύση της τροφής που λήφθηκε.

Καταναγκαστική: εστιάζοντας στην εσωτερική συναισθηματική πίεση που οδηγεί κάποιον στην κατανάλωση φαγητού

Επεισοδική: εστιάζοντας στα επεισόδια υπερφαγίας, δηλαδή στις περιπτώσεις που ένα άτομο εμφανίζει κρίσεις στις οποίες καταναλώνεται μεγάλη ποσότητα σε λίγο χρονικό διάστημα



Επιπτώσεις στο ανθρώπινο σώμα

Βουλιμία -εμετοί

Γαστρεντερικά προβλήματα

Οισοφαγίτιδες

Διάβρωση δοντιών

Πνιγμός

Εγκεφαλικό

Αρρυθμίες

Οστεοπόρωση

Παχυσαρκία

Δυσκοιλιότητα

Εθισμός



Διατροφικές Διαταραχές μη διαφορετικά προσδιοριζόμενες EDNOS

Άτυπες μορφές των διαταραχών που περιγράφησαν αλλά δεν πληρούν όλα τα κριτήρια

Αθλητική Ανορεξία (γυναικεία αθλητική τριάδα)

Drunkorexia (αλκοολική ανορεξία)

Ορθορεξία, (orthorexia)

Περμαρεξία (permarexia)

Μεγαλορεξία (Bigorexia, αντίστροφη ανορεξία)

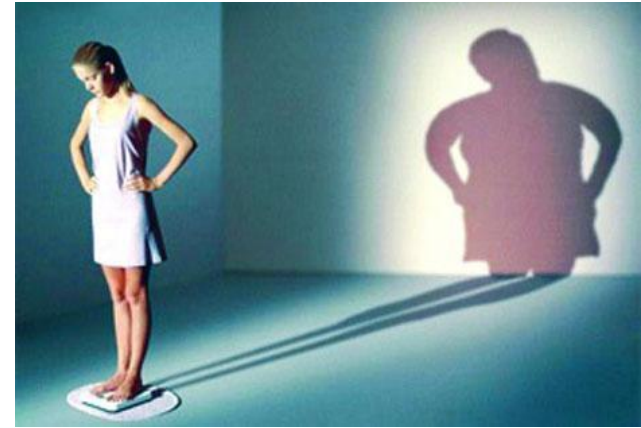
Σύνδρομο βραδινής Υπερφαγίας

- Συνήθως πρόκειται για υπέρβαρα άτομα
- Οι μισές θερμίδες καταναλώνονται μετά το βραδινό γεύμα
- Υπερφαγία με λιπαρά φαγητά, ζάχαρη, αϋπνία, ανησυχία, χαμηλή διάθεση την νύχτα και ανορεξία το πρωί
- Ανικανότητα του ατόμου να κοιμηθεί αν δεν φάει
- Τουλάχιστον 1 ξύπνημα στην διάρκεια της νύχτας



Σημάδια αναγνώρισης Διατροφικών Διαταραχών κατά την εφηβεία

- Έντονη ενασχόληση με δίαιτες, απώλεια βάρους
- Αποφυγή γευμάτων με την οικογένεια και φίλους
- Αμέσως μετά το γεύμα περνά ώρα στο μπάνιο με βρύση να τρέχει ή σεσουάρ μαλλιών
- Έντονη ανησυχία για την εικόνα σώματος «είμαι χοντρή» φαρδιά ρούχα
- Τελετουργία όσον αφορά το φαγητό
- Χαμηλή διάθεση, κατάθλιψη
- Απουσία μεγάλων ποσοτήτων φαγητού
- Υπερβολική ενασχόληση με διατροφικές ετικέτες, λίπος τροφών, light, υγιεινή διατροφή με ακραίο τρόπο
- Ενασχόληση με ύποπτες ιστοσελίδες



Κοινά μεταξύ των διαταραχών

Cockel (1994):

- Δημιουργούν μια απόσταση ανάμεσα στον πάσχοντα και στον γύρω κόσμο.
- Εκδηλώνονται ασυνείδητα, υπόγεια.
- Οι πάσχοντες διακατέχονται και από φόβους.

Hughes 2010

Κεντρικό χαρακτηριστικό τους είναι η κατανάλωση φαγητού όμως στην πραγματικότητα πρόκειται για άλλα γνωρίσματα όπως:

- η άσκηση ελέγχου πάνω στη ζωή μας (κάνω δίαιτα, άρα κάτι μπορώ να κρατήσω υπό τον έλεγχο μου)
- ο παραμερισμός του ελέγχου στην πρόσληψη τροφής, από αντίδραση σε μια ζωή που κυλάει υπό ασφυκτικούς ελέγχους (το ρίχνω στο φαγητό για να ξεχαστώ, να χαθώ, να αφεθώ)
- η πρόθεση να τραβήξουμε την προσοχή των άλλων, να τους τιμωρήσουμε για κάτι (π.χ. επειδή αδιαφόρησαν για μας)
- η αναζήτηση παρηγοριάς, όταν απουσιάζει η πραγματική συναισθηματική υποστήριξη κτλ.

Τι προκαλεί τις διατροφικές διαταραχές;

Συνήθως, πριν ξεκινήσει να εκδηλώνεται μια διατροφική διαταραχή, έχει προηγηθεί μια κατάσταση ή ένα γεγονός τραυματικό που προκάλεσε συναισθηματική αναστάτωση (έκθεση σε βία, κακοποίηση, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, άγχος επιδόσεων σε εξετάσεις, πένθος κ.α.). Το γεγονός μπορεί να έχει συμβεί στο πρόσφατο αλλά και στο μακρινό παρελθόν.

Η εκκίνηση μιας διαταραγμένης συμπεριφοράς σηματοδοτείται συνήθως από μια δίαιτα που βαθμιαία γίνεται όλο και πιο αυστηρή και ακραία

Τι προκαλεί τις διατροφικές διαταραχές;

- Γενετική προδιάθεση
- Βιολογικά αίτια
- Ψυχολογικά αίτια
- Οικογένεια
- Το ευρύτερο περιβάλλον
- Κακοποίηση
- Η δίαιτα
- Τα ΜΜΕ

Αντιμετώπιση

Έγκαιρη διάγνωση

Αντανακλαστικά στην παρουσία συμπτωμάτων και όχι άρνηση του προβλήματος

Οικογένεια – στήριξη, τόνωση αυτοπεποίθησης- αυτοεκτίμησης των εφήβων

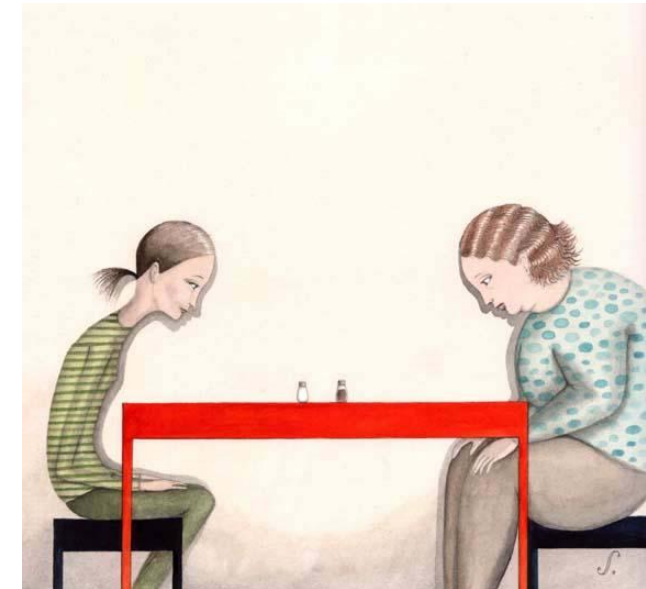
Προσοχή στον εαυτό σας γιατί είστε τα πρότυπα

Μην κάνετε δίαιτα στα παιδιά σας!!

Αποφυγή συγκρούσεων

Σχολείο – ενημέρωση για τις Διατροφικές Διαταραχές

Απαραίτητη συνεργασία γιατρού – διαιτολόγου – ψυχολόγου για την αντιμετώπιση της διατροφικής διαταραχής



Αντιμετώπιση των διαταραχών

Διεπιστημονική ομάδα

-Διαιτολόγος

-Ψυχολόγος

-Ενδοκρινολόγος

-Γαστρεντερολόγος

-Γυμναστής

-Άμεσο περιβάλλον

Διαιτολογική-Διατροφική προσέγγιση

Γιαννιτσοπούλου 2010:

Τρεις διαστάσεις διαιτολογικής αντιμετώπισης

- Βελτίωση της ποιότητας τροφής
- Αποκατάσταση του βάρους
- Διατροφική εκπαίδευση

Ψυχολογική προσέγγιση

Διαγνωστική συνέντευξη

Διατροφικό ημερολόγιο

Επανεκπαίδευση για την επαφή με τη λειτουργία της πείνας και του κορεσμού: Βιολογική πείνα-συναισθηματική πείνα

Αξιολόγηση της εικόνας σώματος

Διαχείριση αναβλητικότητας

Συμπεράσματα

Οι διατροφικές διαταραχές είναι ένα υπαρκτό πρόβλημα που απειλεί την ποιότητα ζωής μας

Όσο πιο γρήγορα διαγνωστεί τόσο πιο γρήγορα θεραπεύεται

Είναι πάθηση του μυαλού και του νου

Οι συμπεριφορές της οικογένειας απέναντι στο φαγητό και εικόνα σώματος είναι καθοριστικές



Σας ευχαριστώ πολύ!