{fshare}

Δρ Χριστίνα Βαλλιανάτου - Δρ Σοφία Καρούτζου

Διαταραχές διατροφής: Μύθοι και πραγματικότητα

Πάρα πολύ συχνά υπάρχουν κάποιες αντιλήψεις για τις διαταραχές διατροφής οι οποίες δεν ανταποκρίνονται απαραίτητα στην πραγματικότητα. Όπως για παράδειγμα ότι οι διαταραχές διατροφής είναι επιλογή ή ότι σχετίζονται μόνο με την ομορφιά και την εξωτερική εμφάνιση ή ότι εκδηλώνονται εξαιτίας των προτύπων που προβάλουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Στην πραγματικότητα οι διαταραχές διατροφής αποτελούν ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα το οποίο σχετίζεται με πολλούς και σύνθετους παράγοντες.

Ποιες είναι οι διαταραχές διατροφής;

1. **Ανορεξία** (μεγάλη απώλεια βάρους, έντονος φόβος για την αύξηση του βάρους, στρέβλωση του τρόπου με τον οποίο βιώνεται το βάρος ή το σώμα, αμηνόρροια, ή καθυστέρηση έναρξης της περιόδου)
2. **Βουλιμία** (επεισόδια υπερφαγίας, αντισταθμιστικές συμπεριφορές όπως εμετοί, καθαρτικά, διουρητικά, μεγάλη έμφαση στην εικόνα του σώματος, κανονικό βάρος)
3. **Άτυπη διαταραχή** (συμπτώματα από την ανορεξία και την βουλιμία)
4. **Κλινικό σύνδρομο υπερφαγίας** (επεισόδια υπερφαγίας, χωρίς αντισταθμιστικές συμπεριφορές και περιορισμό στην τροφή)

Οι περισσότεροι /ες πάσχοντες /ουσες από διαταραχές διατροφής που βρίσκονται σε πολύ μικρή ηλικία πάσχουν από ανορεξία.

Προσοχή: Πολλά παιδιά περνούν μια φάση όπου παρουσιάζουν δυσκολίες ή παραξενιές με το φαγητό. Επίσης αρκετοί /ες έφηβοι μπορεί να κάνουν δίαιτα. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι πάσχουν από διαταραχή διατροφής.

Τι προκαλεί τις διαταραχές διατροφής;

Είναι πολύ δύσκολο να απαντήσουμε την ερώτηση αυτή γιατί συνήθως είναι πολλοί οι παράγοντες που παίζουν ρόλο.

Παράγοντες που προϋπάρχουν

ο Σχολικός εκφοβισμός ή κάποιο παιδί που μπορεί να είναι ελαφρώς υπέρβαρο και το πειράζουν στο σχολείο.
ο Τελειομανία.
ο Χαμηλή αυτοεκτίμηση.
ο Προβλήματα στον τρόπο διατροφής της οικογένειας.
ο Στρεσογόνες καταστάσεις όπως: θάνατος μέλους της οικογένειας ή κατοικίδιου, αλλαγή σχολείου, προβλήματα στις οικογενειακές σχέσεις, αλλαγή σπιτιού, κάποιο τραύμα (όπως αυτοκινητιστικό δυστύχημα).
ο Κακοποίηση.
ο Αλλαγές στο σώμα κατά τη διάρκεια της εφηβείας και ανάγκη για έλεγχο πάνω στο σώμα.
ο Ανησυχίες που αντιμετωπίζουν οι περισσότεροι έφηβοι όπως αλλαγές στην ταυτότητα, κλπ.
ο Δυσκολίες στις οικογενειακές σχέσεις: γονείς τελειομανείς με υπερβολικά υψηλές απαιτήσεις, φοβερά επικριτικοί/ απορριπτικοί, ελεγκτικοί.

Pro Ana & Pro Mia

Είναι ιστοσελίδες που απευθύνονται κυρίως σε έφηβες και νεαρές γυναίκες με στόχο να προάγουν την ανορεξία και τη βουλιμία ως επιλογή ζωής. Παρουσιάζουν την ανορεξία και βουλιμία σαν κάτι μαγικό και σαγηνευτικό! Δίνουν πληροφορίες για δίαιτες, αποτελεσματικούς τρόπους να αντισταθεί κανείς στο φαγητό, να κάνει εμετό, κλπ. Ενώ δεν μπορούμε να πούμε ότι αυτές οι ιστοσελίδες ευθύνονται για τις διαταραχές διατροφής αποτελούν συχνά μια κοινότητα και έτσι δίνουν στις νέες την αίσθηση ότι ανήκουν κάπου. Αυτό μπορεί να είναι πολύ σημαντικό για κάποια /ον με πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση και άλλες δυσκολίες (απόρριψη στο σχολείο ή στην οικογένεια)

Οι γονείς είναι σημαντικό:

ο Να είναι πληροφορημένοι/ες.
ο Να συζητούν με τα παιδιά τους για αυτές τις ιστοσελίδες.
ο Να ψάχνουν στο internet για άλλες ιστοσελίδες με χρήσιμες πληροφορίες για την ανορεξία και τη βουλιμία.
ο Με την διατροφή τους να αποτελούν μοντέλο.

Πότε χρειάζεται να ανησυχήσω;

1. Σημαντική απώλεια βάρους σε σύντομο χρονικό διάστημα
2. Προσπάθειες να κρύψει κάποιος /α το σώμα του /της ή το βάρος του /της μέσα από την ένδυση με μεγαλύτερα νούμερα ρούχα, κλπ
3. Εμμονή με το βάρος και συνεχή παράπονα/ δυσφορία για το βάρος τους
4. Εμμονή με θερμίδες, διατροφή και συστηματική άσκηση
5. Συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα αμέσως μετά από ένα γεύμα (συχνά συνοδευόμενες από τρεχούμενο νερό για πολύ ώρα προκειμένου να αποκρύψει τον ήχο του εμετού)
6. Παρατήρηση περιορισμού λήψης τροφής ή αποφυγή γευμάτων
7. Παρατήρηση υπερφαγικού επεισοδίου και πρόκλησης εμετού
8. Χρήση ή απόκρυψη χρήσης διουρητικών, χαπιών διαίτης, καθαρτικών, κλπ.
9. Απομόνωση. Έντονος φόβος να φάει μαζί με άλλους.
10. Ασυνήθιστες τελετουργίες /συμπεριφορές που σχετίζονται με το φαγητό (πχ κόβουν τροφή σε πολύ μικρά κομμάτια, μασάνε το φαγητό και μετά να το φτύνουν κρύβουν το φαγητό σε διάφορα μέρη, περνούν ώρες στο σούπερ μάρκετ ελέγχοντας τις ετικέτες των τροφών, κλπ).
11. Διατήρηση ημερολογίου πάνω στις συμπεριφορές κατανάλωσης τροφής.
12. Επίσκεψη σε ιστοσελίδες pro ana και pro mia.
13. Υπερβολική ενασχόληση με δίαιτες.
14. Εκφράσεις αυτολύπησης μετά την κατανάλωση τροφής.
15. Πρησμένοι αδένες.
16. Χαμηλή αυτοεκτίμηση ('δεν αξίζω', 'τα κάνω όλα στραβά', κλπ).
17. Αίσθηση κρύου.
18. Υπόταση, αναιμία.
19. Αμηνόρροια ή καθυστέρηση έναρξης περιόδου.
20. Διακυμάνσεις της διάθεσης.
21. Αϋπνίες.
22. Βραδυκαρδία, αρρυθμίες, αλλοιώσεις της καρδιάς.
23. Ελάττωση προσοχής & συγκέντρωσης.
24. Αίσθημα φουσκώματος στο στομάχι, δυσφορία.
25. Διάβρωση δοντιών.
26. Οστεοπενία και οστεοπόρωση (αν βρίσκεται στην εφηβεία μπορεί να ανασταλεί και η ανάπτυξη κατά ύψος).

27. Μαγειρεύει για όλη την οικογένεια.
28. Αρνείται ότι πεινάει.
29. Αυτοτιμωρητικές συμπεριφορές ή χρήση ουσιών (ή αλκοόλ).
30. Λείπουν χρήματα από το πορτοφόλι.

Τι μπορώ να κάνω;

ο Να είμαι ενήμερος /η
ο Να συζητώ με το παιδί μου
ο Να έχω μια κοινή στάση με τον άλλο ή τους άλλους κηδεμόνες
ο Να ζητήσω βοήθεια

Πως αντιμετωπίζονται οι διαταραχές διατροφής;

ο Με μια εξειδικεύμένη διεπιστημονική προσέγγιση (ψυχολόγος, ψυχίατρος, άλλος γιατρός, διαιτολόγος, κλπ)
ο Ψυχολογικές θεραπείες (έρευνες δείχνουν ότι η γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία είναι πιο αποτελεσματική από άλλα μοντέλα)
ο Παιδιά και έφηβοι (έρευνες δείχνουν ότι είναι απαραίτητη η οικογενειακή θεραπεία και η συνεργασία με το σχολείο)
ο Σε σπάνιες περιπτώσεις χρειάζεται νοσηλεία

Σε περίπτωση που ανησυχείτε για εσάς ή το παιδί σας παρακαλούμε επικοινωνήστε με τις
Δρ Χριστίνα Βαλλιανάτου
και
Δρ Σοφία Καρούτζου

Ενδεικτική βιβλιογραφία

Bob Palmer (2006). Διατροφικές διαταραχές και η αντιμετώπισή τους. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου

Fairburn & Brownell (2002). Eating Disorders and obesity. A comprehensive handbook. New York: Guilford Press

Waller et al (2007). Cognitive therapy for eating disorders. A comprehensive treatment guide. Cambridge: Cambridge University Press

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

http://www.something-fishy.org

http://www.nationaleatingdisorders.org