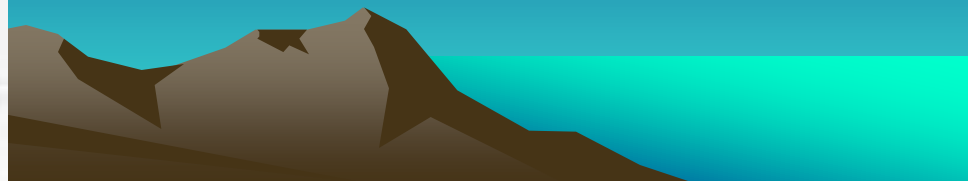




Διατροφικές Διαταραχές



Eating Disorders
Mirror Mirror

WILLOW WILLOW
EATING DISORDERS WILLOW

Ελκυστικό για άνδρες

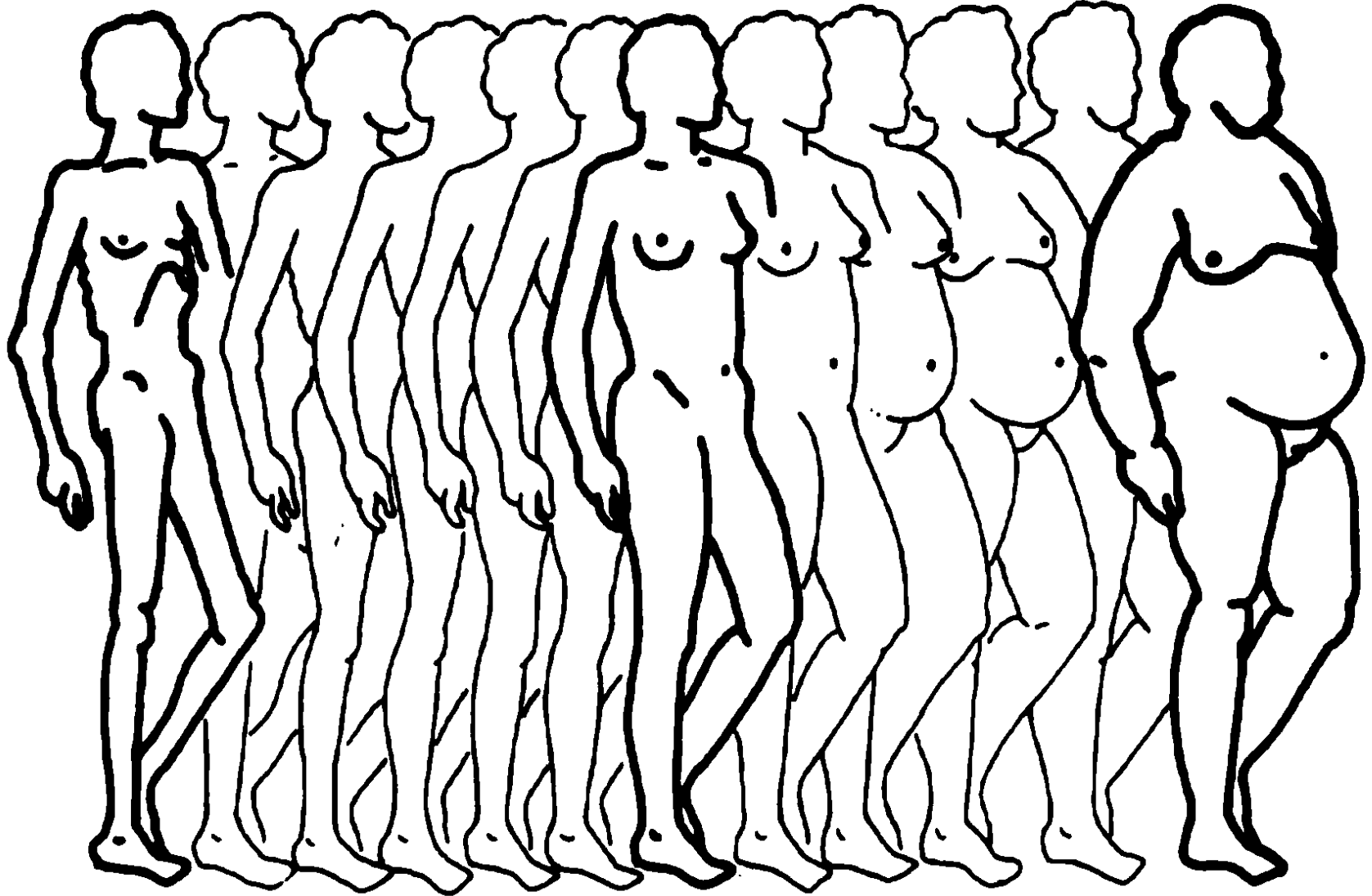


Ιδανικό γυναίκες

Επιθυμητό γυναίκες

Πραγματικότητα

Ακρότητες στο σωματικό μέγεθος & σχήμα



Anorexia
nervosa

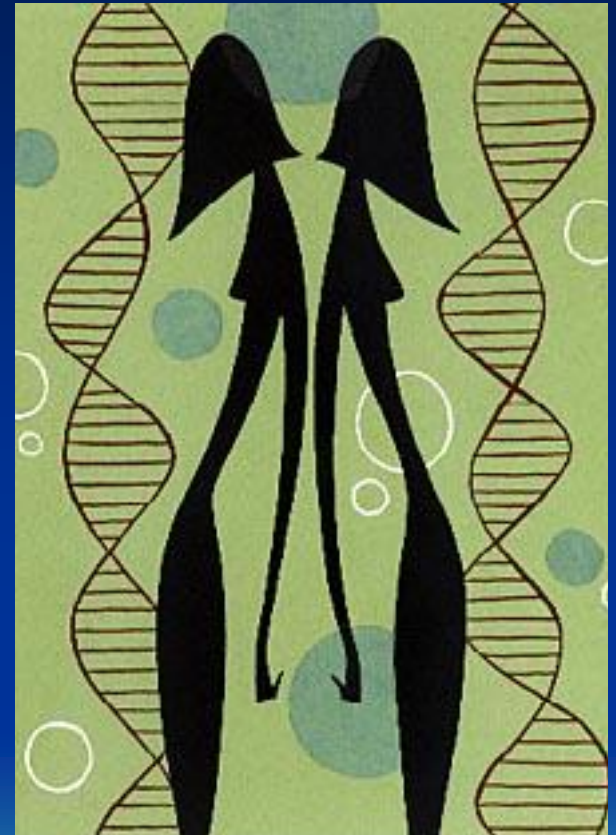
Bulimia

Developmental
obesity

Οι διατροφικές διαταραχές περικλείουν

“Συχνές, ακραίες
διατροφικές
διαταραχές που
προσπαθούν να
λύσουν ψυχολογικά
προβλήματα;

Δεν περικλείουν περιστασιακή
εθελούσια δίαιτα ή
υπερβολικό φαγητό



Διατροφικές διαταραχές

8+ εκατ. Άτομα στις ΗΠΑ παρουσιάζουν διατροφικές διαταραχές από τα οποία το 90% είναι κορίτσια.

Σε μελέτη με 3000 μαθητές γυμνασίου για το σώμα τους και τη διατροφή τους, το 55% των κοριτσιών στη Β γυμνασίου πίστευαν ότι ήταν χοντρές (μόνο το 13% ήταν) και το 50% έκαναν δίαιτα. Για τα αγόρια, το 28% πίστευαν ότι είναι χοντρά (το 13% ήταν) και τι 15% έκανε δίαιτα. Μεταξύ 869 Αυστραλών μαθητριών 14-17 ετών, τα 335 παρουσίασαν μια τουλάχιστον διατροφική διαταραχή ενώ το 8% παρουσίαζε βουλιμία μια φορά το μήνα ενώ το 27% προκαλούσε εμετό.

Διατροφικές Διαταραχές

- Το 1976 τα μοντέλα ζύγιζαν 8% λιγότερο από το μέσο όρο. Σήμερα ζυγίζουν 23% λιγότερο από το μέσο όρο.
- 20 χρόνια πριν οι αθλητές της ενοργάνου ζύγιζαν 10 κιλά περισσότερο από ότι σήμερα. Τέτοιες καταστάσεις υπήρχαν λοιπόν και παλαιότερα αλλά σήμερα είναι επιδεινούμενες ιδίως σε κορίτσια αλλά και μεγαλύτερες και συγκεκριμένα σε αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής ή χορεύτριες που πιστεύουν ή ωθούνται να πιστεύουν ότι η επιτυχία είναι συνδεδεμένη με πολύ αδύνατο σώμα.



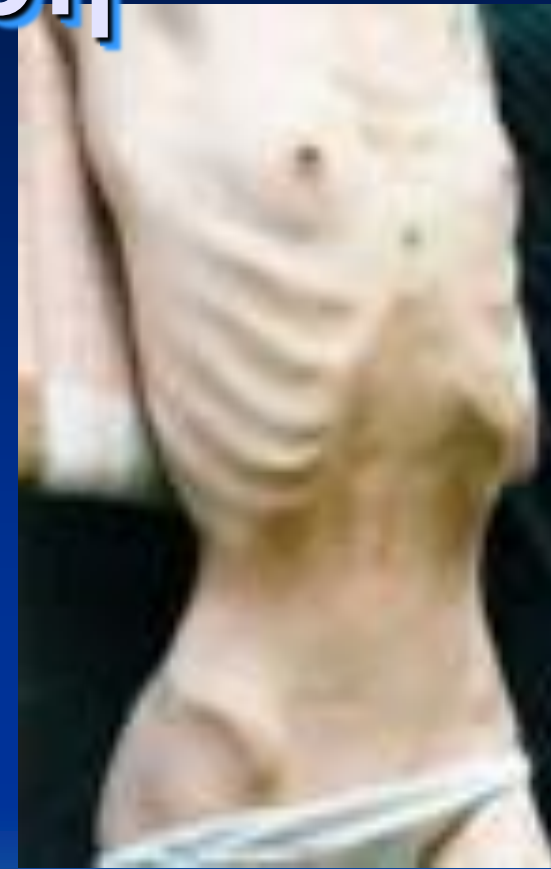




Οι διατροφικές διαταραχές είναι σοβαρή υπόθεση



- 1 στις 10 φοιτήτριες
- 1 στους 15 φοιτητές
- 1 στα 7 κορίτσια
γυμνασίου/λυκείου
- 1 στα 10 θα
πάσχει μόνιμα



Οι διατροφικές διαταραχές μπορούν να ταξινομηθούν

ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ – Διατροφική διαταραχή στην οποία η αυτόβουλη πείνα και το χαμηλό σωματικό βάρος είναι κυρίαρχα χαρακτηριστικά


ΝΕΥΡΙΚΗ ΒΟΥΛΙΜΙΑ – Διατροφική διαταραχή στην οποία κύρια χαρακτηριστικά είναι η διαδοχή υπερβολικού φαγητού και πρόκλησης εμετού.



Προειδοποιητικά σημάδια ανορεξίας

- Kcal < 250/d
- Υπερβολικό μέτρημα θερμίδων
- Άρνηση σημείων πείνας
- Υπερβολική Φ. Δραστηριότητα
- Αίσθηση ελέγχου από το φαγητό
- Το φαγητό θεωρείται καλό ή κακό
- Συχνή παράλειψη γευμάτων
- Συχνές σκέψεις για το φαγητό

Προειδοποιητικά σημάδια ανορεξίας

- Αμηνόρροια (<3 μήνες χωρίς περίοδο)
 - Φουσκωμάρες/αναγοούλες
 - Μη ανοχή στο κρύο
 - Δυσκοιλιότητα
 - Βάρος <85% από το αναμενόμενο
- 

Προειδοποιητικά σημάδια ανορεξίας- αίσθηση σώματος και ικανοποίηση

- Διαταραχές στην αντίληψη σώματος
- Φόβος για επιπλέον βάρος
- Πρώην υπέρβαρος/ρη
- Λεπτότητα σαν σημαντικός στόχος
- Στόχος βάρους $< 85\%$ από το αναμενόμενο

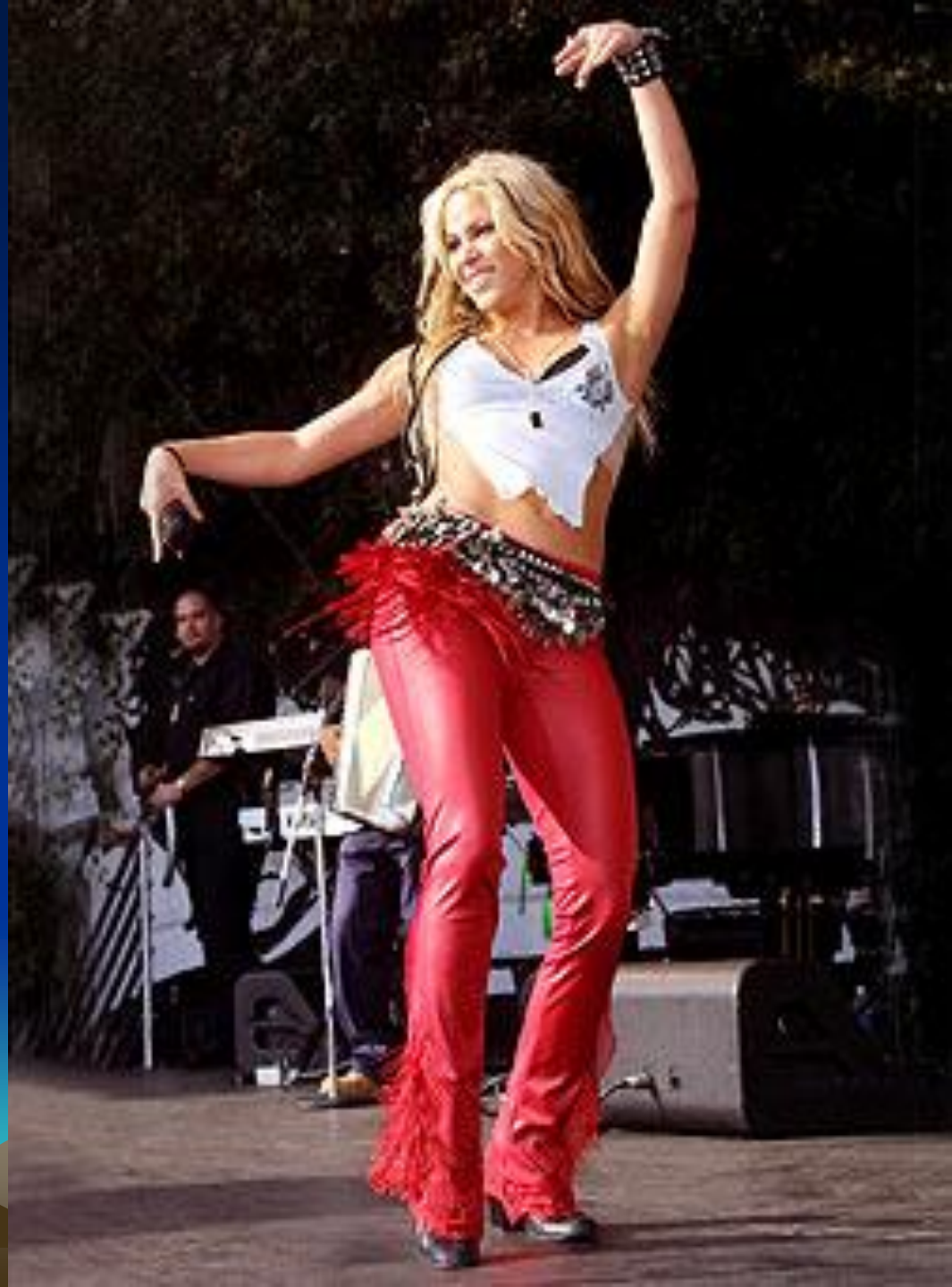


Προειδοποιητικά σημάδια ανορεξίας

Επιδράσεις περιβάλλοντος

- Απούσα ή υπερβολική οικογένεια
- Οικογενειακό ιστορικό παχυσαρκίας και διαταραχών
- Λίγοι κοντινοί φίλοι
- Προσμονές για υψηλούς στόχους
- Συμμετοχή σε κάθε δραστηριότητα με θέμα το σώμα





BOYΛIMIA



Σημάδια βουλιμίας

- Υπερβολικό φαγητό > 2/εβδ.
- Τα φαγητά σαν κυρίαρχη στρατηγική
- Πείνα ή μειωμένο φαγητό
- Αίσθηση έλλειψης ελέγχου στο φαγητό
- Συχνή αποφυγή γευμάτων
- Αίσθημα ενοχής μετά από φαγητό/μυστική δίαιτα
- Βουλιμική συμπεριφορά
- Φυσιολογική κατανάλωση αλκοόλ
- Μεγάλη διακύμανση στην κατανάλωση θερμίδων

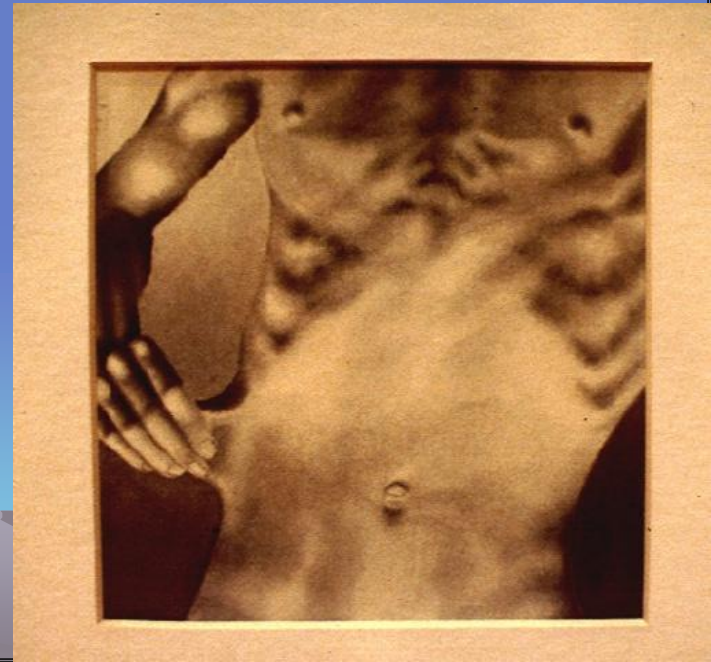
Σημάδια βουλιμίας

- Τωρινή ή προηγούμενη παχυσαρκία
- Φόβος επιπλέον βάρους
- Υπερβολικό ενδιαφέρον για βάρος και εμφάνιση
- Το αδύνατο σώμα σαν σημαντικό στόχο
- Μη ρεαλιστικοί στόχοι για το βάρος



Αθλητική Ανορεξία

- ✓ Απώλεια βάρους
- ✓ Καθυστερημένη εφηβεία
- ✓ Διαταραχές κύκλου
- ✓ Διαταραχές πεπτικού
- ✓ Απουσία ασθένειας ή άλλης διαταραχής που να εξηγεί την απώλεια βάρους
- ✓ Διαταραχές στην εικόνα σώματος
- ✓ Υπερβολικός φόβος για το πάχος
- ✓ Εθελούσιος εμετός
- ✓ βουλιμία
- ✓ Αναγκαστική εξάσκηση
- ✓ Μείωση λήψης θερμίδων



Αθλητική Ανορεξία

Επιρρέπεια στην άσκηση

Περίπου το 50% των γυναικών με διατροφικές διαταραχές ασκείται υπερβολικά. Αυτοί που το κάνουν αυτό κάνουν οτιδήποτε για να ασκηθούν επιπλέον καθημερινά. Το σημαντικό για αυτούς είναι συνυφασμένο με τον όγκο της άσκησης. Οτιδήποτε διαταράσσει κάτι τέτοιο συνήθως τους προκαλεί άγχος, υπερκινητικότητα, αλλαγή στη διάθεση που συνήθως επανέρχεται όταν ξαναρχίζουν την άσκηση.



Running



with

ANOREXIA



Ποιες είναι οι ευθύνες
μας αν γνωρίζουμε
κάττοιον που έχει
κάτποια διαταραχή;



Η βοήθεια μπορεί να δοθεί με πολλούς τρόπους

- με το να το αναφέρουμε
 - στηρίζουμε
 - πούμε την αλήθεια
 - απευθυνθούμε στους ειδικούς

Η υγεία είναι ο κυρίαρχος

στόχος