



Της δρ Δέσποινας Κατσώκη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος
(www.akoslife.com)

ΥΓΕΙΑ TiVi



Η τρικυμιώδης σχέση μας με την τροφή...

Συχνά, συνδέουμε την ευτυχία με λάθος παραμέτρους. Θεωρούμε ότι θα είμαστε ευτυχισμένοι αν θα έχουμε ένα καλλίγραμμο σώμα. Άλλες φορές καταφεύγουμε στο φαγητό για να καλύψουμε τη συναισθηματική μας ανεπάρκεια, αναζητώντας την αποδοχή που θα θέλαμε να εισπράξουμε. Και κάπως έτσι, προκύπτουν οι διαταραχές πρόσληψης τροφής...

Eίναι σημαντικό, ένα τόσο σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα να αρχίσει να συζητιέται χωρίς ταμπού και αναστολές, προκειμένου να δοθεί βοήθεια σε όσους αντιμετωπίζουν τέτοια προβλήματα. Γεγονός είναι ότι μια ολόκληρη βιομηχανία κινείται γύρω από την αψεγάδιαστη εμφάνισή μας, οπότε ανασχετικοί παράγοντες εμποδίζουν το μήνυμα να φτάσει στους πολίτες ξεκάθαρα. Οι πιο αναγνωρίσιμες διαταραχές πρόσληψης τροφής είναι τρεις: η ψυχογενής ανορεξία, η ψυχογενής βουλιμία και η επεισοδιακή πολυφαγία.

Ψυχογενής ανορεξία: Επηρεάζει και τη σκέψη και το σώμα. Σύντομα η κατάσταση ξεφεύγει εκτός ορίων και ο πάσχων ή ο πάσχουσα χάνουν σταδιακά βάρος, χωρίς όμως να γίνεται από τους ίδιους αντιληπτό. Προκαλεί σωματικά συμπτώματα όπως αίσθημα κόπωσης και ψύχους, δυσκολίες ύπνου, πόνους στην κοιλιά, δυσκοιλιότητα, διακοπή της περιόδου, χαμηλή αρτηριακή πίεση, επιβράδυνση του καρδιακού ρυθμού αλλά και τριχόπτωση. Μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στον θάνατο.

Ψυχογενής βουλιμία: Τα βουλιμικά επεισόδια εμφανίζονται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, με την κατανάλωση πολύ μεγάλων ποσοτήτων τροφής, σε μικρό χρονικό διάστημα. Στη συνέχεια, υιοθετούνται ακραίες μέθοδοι ελέγχου του βάρους προκειμένου να κάψουν τις θερμίδες που κατανάλωσαν. Τα βουλιμικά άτομα πιστεύουν ότι είναι υπέρβαρα και έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση.

Επεισοδιακή πολυφαγία: Το άτομο δεν είναι ακραία αδύνατο, ούτε προκαλεί εμετούς. Καταναλώνει όμως τροφή παρορμητικά και συνήθως κρυφά, τρώει πολύ γρήγορα, μέχρι να νιώσει δυσφορία. Στη συνέχεια, αισθάνεται απδία για τον εαυτό του, τύψεις και ενοχές. Ενίστε, τα επεισόδια εναλλάσσονται με διατροφικές περιόδους, που είναι φτωχές σε θερμίδες και προσπάθειες απώλειας βάρους.

Οι γονείς που θα διαπιστώσουν ότι έχουν επέλθει αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες του παιδιού τους, οι οποίες συνοδεύονται από υπερβολική ανησυχία για την εξωτερική του εμφάνιση ή διαπιστώνουν ότι το παιδί τους αντιμετωπίζει τα προβλήματά του με αποχή από το φαγητό ή με βουλιμικές κρίσεις, πρέπει να αναζητήσουν ιατρική βοήθεια.