

Π.ΕΠΑ.Λ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

**ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ:
ΥΓΕΙΑ&ΕΥΕΞΙΑ**

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ



**ΤΑΞΗ:Α'4
ΚΟΥΛΙΚΗ ΜΙΧΑΕΛΑ**

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Οι διατροφικές διαταραχές είναι πολύπλοκες διαταραχές που χαρακτηρίζονται από υπερβολική ενασχόληση του ατόμου με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση οδηγώντας τον σε επικίνδυνες και μη λειτουργικές συμπεριφορές, όπως αυστηρές δίαιτες, υπεργυμναστική, εκκαθαριστικές μεθόδους ή υπερκατανάλωση τροφής. Στις διατροφικές διαταραχές παρατηρείται **έντονη προκατάληψη για το βάρος και το σχήμα του σώματος.**

Η Νευρική Ανορεξία, η Βουλιμία και η παχυσαρκία είναι από τα πιο αναγνωρισμένα είδη διατροφικών διαταραχών.



ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

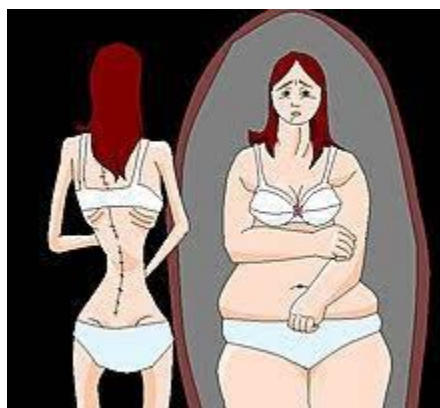
Η **Νευρική Ανορεξία** είναι μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται κυρίως από άρνηση για διατήρηση ενός υγιούς φυσιολογικού βάρους και έναν μανιώδη φόβο για την απόκτηση βάρους σε συνδυασμό με μια διαστρεβλωμένη εικόνα για τον εαυτό τους που μπορεί να διατηρηθεί από διάφορες προκαταλήψεις σχετικά με το σώμα, το φαγητό και την διατροφή τους. Τα άτομα με νευρική ανορεξία συνεχίζουν να νιώθουν πείνα, αλλά επιτρέπουν στους εαυτούς τους μόνο πολύ μικρές ποσότητες φαγητού. Η μέση ημερήσια πρόσληψη θερμίδων για άτομα με ανορεξία είναι 600-800 θερμίδες αλλά υπάρχουν και ακραίες περιπτώσεις ολικής αθρεψίας.

Είναι μια σοβαρή ψυχική αρρώστια με υψηλό ποσοστό παρενεργειών και το υψηλότερο ποσοστό **θνησιμότητας** από όλες τις ψυχικές ασθένειες. Η νευρική ανορεξία εκδηλώνεται συνήθως στην εφηβεία και είναι πιο συχνή στους εφήβους.

Παρόλο που μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους κάθε ηλικίας, φύλου και κοινωνικοοικονομικής κατάστασης η νευρική ανορεξία επηρεάζει τις γυναίκες 10 φορές περισσότερο από τους άντρες

ΑΙΤΙΑ: Τα αίτια που οδηγούν στην ανάπτυξη τέτοιου είδους διαταραχής είναι άγνωστα. Φαίνεται όμως πως διαμορφώνονται ανάλογα το κοινωνικό, ψυχολογικό, θρησκευτικό και οικογενειακό περιβάλλον. Η νευρική ανορεξία συνήθως συνυπάρχει με άλλα προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας.

Ωστόσο, η εκπαίδευση σχετικά με τη διαχείριση ατόμων με διατροφικές διαταραχές και οι γνώσεις των επαγγελματιών υγείας που ασχολούνται με τέτοια άτομα συνήθως είναι ελλιπής.



ΝΕΥΡΙΚΗ ΒΟΥΛΙΜΙΑ

Η **Νευρική Βουλιμία** χαρακτηρίζεται από υπερβολική κατανάλωση τροφής και ακατάλληλες αντισταθμιστικές συμπεριφορές για τον έλεγχο του βάρους με δυνητικά επικίνδυνες συνέπειες. Η νευρογενής βουλιμία χαρακτηρίζεται από επεισοδιακή υπερφαγία (κατανάλωση πολύ μεγάλης ποσότητας φαγητού σε σύντομο χρονικό διάστημα), η οποία ακολουθείται από την προσπάθεια απαλλαγής από τις περιττές θερμίδες συνήθως μέσω εμετού, καθαρτικών, διουρητικών και υπερβολικής άσκησης. Οι γυναίκες έχουν εννέα φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάσουν νευρική βουλιμία από τους άντρες. Τα αντικαταθλιπτικά, ιδιαίτερα τα SSRIs (εκλεκτικοί αναστολείς επαναπρόσληψης της σεροτονίνης) χρησιμοποιούνται στη θεραπεία της νευρικής βουλιμίας.

Οι βουλιμικοί έχουν περισσότερες πιθανότητες από τους μη βουλιμικούς να έχουν μια συναισθηματική διαταραχή όπως η μείζων καταθλιπτική διαταραχή ή μια γενική αγχώδη διαταραχή.

Μία έρευνα του Πανεπιστημίου Κολούμπια το 1985 σε γυναίκες που έπασχαν από βουλιμία, στο Ψυχιατρικό Ινστιτούτο της Νέας Υόρκης βρήκε ότι το 70% των ασθενών είχαν υποφέρει από κατάθλιψη σε κάποια στιγμή της ζωής τους.

Μια άλλη έρευνα στο Βασιλικό Νοσοκομείο Παιδών της Μελβούρνη σε μια τάξη των 2.000 ενηλίκων βρήκε παρόμοια ότι αυτοί που συναντούσαν τουλάχιστον δυο κριτήρια για βουλιμία της τέταρτης έκδοσης του Διαγνωστικού και Στατιστικού εγχειριδίου των Πνευματικών Διαταραχών DSM-IV είχαν εξαπλάσια αύξηση του ρίσκου για ανησυχία και διπλό ρίσκου για εξάρτηση ουσιών.

Υπάρχουν διάφορες εμπειρικά υποστηριγμένες ψυχοκοινωνικές θεραπείες για τη νευρική βουλιμία. Η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία η οποία περιλαμβάνει τη διδασκαλία των ασθενών να δοκιμάζουν αυτόματες σκέψεις και να συμμετέχουν σε συμπεριφορικά πειράματα (για παράδειγμα να τρώνε <<απαγορευμένα φαγητά>> κατά τις συνεδρίες) έχει επιδείξει αποτελεσματικότητα και με την ταυτόχρονη χρήση αντικαταθλιπτικής αγωγής. Έρευνα προτείνει ότι η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία είναι η καλύτερη ψυχοθεραπευτική θεραπεία για τη νευρική βουλιμία.

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η **Παχυσαρκία** είναι η κλινική κατάσταση που προκαλείται από υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα και είναι πιθανό να επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Προσδιορίζεται από το δείκτη μάζας του σώματος και την περαιτέρω αξιολόγηση της κατανομής λίπους δια της αναλογίας μέσης-γοφού και των συνολικών καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου.

Το υπερβολικό σωματικό βάρος σχετίζεται με διάφορες ασθένειες, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη τύπου 2 αποφρακτική άπνοια ύπνου, ορισμένα είδη καρκίνου, οστεοαρθρίτιδα και άσθμα. Συνεπώς η παχυσαρκία έχει βρεθεί πως μειώνει το προσδόκιμο ζωής.

Οι επιπλοκές που προκαλούνται μπορεί να έχουν άμεση σχέση με την παχυσαρκία ή να σχετίζονται με παράγοντες κοινής αιτιολογίας, όπως για παράδειγμα την κακή διατροφή ή την καθιστική ζωή. Η βαρύτητα της σχέσης μεταξύ παχυσαρκίας και συγκεκριμένων παθήσεων ποικίλλει. Η πάθηση με την οποία η παχυσαρκία συνδέεται περισσότερο από κάθε άλλη είναι ο **σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2**.

Το πλεονάζον σωματικό λίπος αποτελεί την κύρια αιτία για το 64% των περιπτώσεων διαβήτη στους άντρες και το 77% των περιπτώσεων στις γυναίκες. Σε ατομικό επίπεδο, ο συνδυασμός υπερβολικής πρόσληψης ενέργειας από τροφές και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας θεωρείται πως αποτελούν την εξήγηση για τις περισσότερες περιπτώσεις παχυσαρκίας.

Ένας περιορισμένος αριθμός περιπτώσεων οφείλεται κυρίως στη γενετική, σε ιατρικούς λόγους ή σε ψυχιατρική ασθένεια. Αντίθετα, η αύξηση των ποσοστών της παχυσαρκίας σε κοινωνικό επίπεδο φαίνεται να οφείλεται σε μια εύκολα προσβάσιμη και εύγευστη διατροφή και στην αυξημένη εξάρτηση από τα αυτοκίνητα και τη μηχανική παραγωγή.

Η κατά κεφαλήν ποσότητα διατροφικής ενέργειας ποικίλει αισθητά μεταξύ των διαφόρων περιοχών και χωρών. Επίσης, έχει αλλάξει σημαντικά με την πάροδο του χρόνου. Οι Ηνωμένες Πολιτείες είχαν την υψηλότερη διαθεσιμότητα με 3.654 θερμίδες ανά άτομο το 1996. Αυτή αυξήθηκε περισσότερο το 2003, φτάνοντας τις 3.754 θερμίδες την ημέρα.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η συχνότητα της παιδικής παχυσαρκίας έχει παγκοσμίως αυξηθεί και καθίσταται ολοένα μεγαλύτερο το πρόβλημα για τη δημόσια υγεία. Στη χώρα μας το φαινόμενο έχει γίνει έντονο τα τελευταία χρόνια, όπως φαίνεται από διάφορες ερευνητικές μελέτες που πραγματοποιήθηκαν από επιστημονικά κέντρα των Αθηνών ή της περιφέρειας.

Πού οφείλεται;

Παχύσαρκο είναι το παιδί εκείνο που έχει υπερβολική άθροιση λίπους από διαταραχή του ενεργειακού ισοζυγίου. Το βάρος του είναι 10, 20 ή 30 kg πάνω από το κανονικό του και μερικές φορές και παραπάνω. Σε κάθε περίπτωση παχύσαρκου παιδιού ή εφήβου θα πρέπει να γνωρίζουμε το σημαντικότερο αίτιο που την προκαλεί. Δηλαδή, να ξέρουμε αν αυτή οφείλεται:

- Σε γενετική προδιάθεση, δηλαδή στα γονίδια, στην κληρονομικότητα.
 - Σε υπερσιτισμό ή σε λανθασμένη διατροφή.
 - Σε ελαττωμένη κινητικότητα.
 - Σε ορμονική διαταραχή (σπάνια).
 - Σε ψυχολογικά προβλήματα.

Στην αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας δεν χρησιμοποιούνται φάρμακα ανορεξιογόνα. Επιπλέον, να τονιστεί πως δεν ενδείκνυται χειρουργική αντιμετώπιση για την παιδική παχυσαρκία.

Οι βασικές διαιτητικές αρχές που πρέπει να ακολουθεί ένα παχύσαρκο παιδί είναι οι εξής:

- Η τροφή πρέπει να κατανέμεται στο 24ωρο σε πολλά μικρά γεύματα (5 – 6 ημερησίως).
- Τα γεύματα χρειάζεται να είναι ισορροπημένα, δηλαδή να περιέχουν λευκώματα, υδατάνθρακες, λίπη, ίνες σε συγκεκριμένες αναλογίες.
- Απαιτείται χορήγηση σωστής ποσότητας θερμίδων για το συγκεκριμένο άτομο.
 - Αποφυγή λήψεων σακχαρούχων ποτών, αναψυκτικών, φρουτοχυμών κονσερβοποιημένων.
- Απαραίτητο είναι η τροφή να περιέχει άφθονο κυτταρινικό υπόστρωμα, στοιχεία που προσφέρουν στο παιδί τα χορταρικά.
- Απαγορεύεται η παράλειψη γευμάτων ή η ολική νηστεία, γιατί έχει επιπτώσεις στην ψυχική υγεία του παιδιού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Όμιλος Ευρωκλινικής:
• <https://www.euroclinic.gr/article/paidiki-efiviki-paxusarkia-prolipsi/>

- Βικιπαίδεια:
https://el.wikipedia.org/wiki/ψυχογενής_βουλιμία
<https://el.wikipedia.org/wiki/παχυσαρκία>
https://el.wikipedia.org/wiki/νευρική_ανορεξία

- ΚΕΑΔΔ:
<https://keadd.gr/nevriki-anorexia/>