13 Ιουλίου 2013

Περί Επεισοδιακής Υπερφαγίας

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

1371199007-ti_einai_iperfagia_idrima_mazi

Image not found or type unknown

BED-Binge Eating Disorder

Οι περισσότεροι άνθρωποι κατά καιρούς τυχαίνει να φάνε περισσότερο από ό,τι συνηθίζουν, χωρίς αυτό να αποτελεί πρόβλημα. Ωστόσο, υπάρχει μια λεπτή γραμμή που διαχωρίζει μια απλή περίσταση μεγάλης κατανάλωσης φαγητού από την επεισοδιακή υπερφαγία (binge eating disorder), μια νέα διατροφική διαταραχή που «τρέφει τα συναισθήματά μας».

Τα κυριότερα χαρακτηριστικά της επεισοδιακής υπερφαγίας είναι η κατανάλωση πολύ μεγάλης ποσότητας φαγητού και η αίσθηση αδυναμίας διακοπής του περιστατικού, η οποία παρατηρείται τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα για περισσότερους από 6 μήνες. Η μεγάλη κατανάλωση φαγητού γίνεται προκειμένου το άτομο να καλύψει συναισθηματικές ανάγκες (θυμό, στενοχώρια, άγχος κ.λπ.).

Τα χαρακτηριστικά:

Ταχεία κατανάλωση ποσότητας φαγητού πολύ μεγαλύτερης από το συνηθισμένο, τόσο που το άτομο νιώθει τελικά δυσφορία.

Αίσθηση απώλειας του ελέγχου.

Κατανάλωση φαγητού κρυφά, γιατί το άτομο ντρέπεται για τη συμπεριφορά του.

Αίσθημα αηδίας, κατάθλιψης, ενοχών και αποστροφής μετά το επεισόδιο.

Η βασική διαφορά της επεισοδιακής υπερφαγίας από τη νευρογενή βουλιμία είναι ότι μετά το επεισόδιο, το άτομο δεν καταφεύγει σε «εξισορροπητικές» μεθόδους (εμετούς, χρήση καθαρτικών, υπερβολική άσκηση).

Τα τρόφιμα που συνήθως επιλέγονται στα περιστατικά υπερφαγίας είναι εύγευστα, φτωχά σε θρεπτικά συστατικά (συνήθως πρόκειται για τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη και λίπος, αμυλούχα τρόφιμα ή «junk food») και χρησιμοποιούνται προκειμένου να «ανακουφίσουν» ή να «ανταμείψουν» το άτομο. Η επιλογή των τροφίμων γίνεται με βάση προηγούμενες εμπειρίες, οι οποίες έχουν τις ρίζες τους ακόμα και στην παιδική ηλικία. Ενδεικτικά, η κατανάλωση σοκολάτας ή άλλων γλυκισμάτων, που έχουν χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν σαν ανταμοιβή καλής συμπεριφοράς ή έχουν συνδυαστεί με ευχάριστα γεγονότα (γιορτές, ειδικές περιστάσεις κ.λπ.), καλλιεργεί -ενσυνείδητα ή υποσυνείδητα- την ιδέα ότι το φαγητό έχει τη δύναμη να προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα. Ως συνέπεια, το άτομο χρησιμοποιεί τα τρόφιμα αυτά, προκειμένου να καλύψει δυσάρεστα συναισθήματα, αναζητώντας τη «χαρά» που έχει νιώσει κατά την κατανάλωσή τους στο παρελθόν. Η πρακτική αυτή ονομάζεται «comfort eating» ή, σε ελεύθερη μετάφραση, «φαγητό παρηγοριάς» και σχετίζεται με διάφορες διατροφικές διαταραχές, μεταξύ των οποίων και η επεισοδιακή υπερφαγία. Ωστόσο το «φαγητό παρηγοριάς» τελικά μόνο παρηγοριά δεν προσφέρει, αφού όταν το άτομο ενδώσει, τελικά αισθάνεται ενοχές, αδυναμία χαρακτήρα, αποτυχία και χαμηλή αυτοπεποίθηση.

Διάγνωση

Η διάγνωση της επεισοδιακής υπερφαγίας -όπως και των υπόλοιπων διατροφικών διαταραχών- είναι πολύ δύσκολη, αφού τα άτομα συνήθως «κρύβονται» από τον περίγυρό τους. Η αντιμετώπιση της διαταραχής γίνεται με τη βοήθεια ειδικού και χρησιμοποιεί τεχνικές όπως η γνωσιακή αναδόμηση, η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, ο έλεγχος ερεθισμάτων και η πρόληψη υποτροπής. Απώτερος στόχος είναι το άτομο να συνειδητοποιήσει και να αντιμετωπίσει τα αίτια που το οδηγούν στις κρίσεις υπερφαγίας, ώστε να απελευθερωθεί από τον φαύλο κύκλο που δημιουργεί η διαταραχή.

Άτομα που εμφανίζουν συχνότερα τη διαταραχή:

Οι νεαρές γυναίκες – ειδικά εκείνες που προβληματίζονται πολύ με την εμφάνισή τους και έχουν ως πρότυπο ομορφιάς τα πολύ αδύνατα-«ανορεκτικά» μοντέλα.

Ατομα με έντονο στρες και ψυχολογικά προβλήματα (χαμηλή αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη κ.λπ.).

Ατομα με αυξημένο σωματικό βάρος – χωρίς αυτό να σημαίνει ότι όλα τα υπέρβαρα άτομα έχουν επεισοδιακή υπερφαγία.

Ατομα που έχουν κάνει πολλές αποτυχημένες προσπάθειες απώλειας βάρους.

Συχνά, τα άτομα με επεισοδιακή υπερφαγία παρουσιάζουν μεγάλες αυξομειώσεις βάρους, αφού οι κρίσεις υπερφαγίας εναλλάσσονται με στερητικές δίαιτες (πλήρης νηστεία, παράλειψη γευμάτων κ.λπ.), οδηγώντας στο φαινόμενο ανακύκλωσης βάρους (γιο-γιο).

ΜΑΡΙΑ ΚΟΛΟΤΟΥΡΟΥ

Κλινική διαιτολόγος – διατροφολόγος, MSc

Πηγή:mazi.org.cy