22 Ιανουαρίου 2021

Νευρική Ανορεξία: Γιατί «χτυπά» τις έφηβες

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Η Νευρική Ανορεξία είναι μια διατροφική διαταραχή που εμφανίζεται κυρίως σε κορίτσια στην περίοδο της εφηβείας ίσως επειδή τα κορίτσια είναι συχνά πιο επικριτικά με το σώμα τους



Ρομίνα Ξύδα

Η Νευρική Ανορεξία (ΝΑ) είναι μια ψυχική διαταραχή όπου εκδηλώνεται, κυρίως μέσω της σίτισης. Στα αρχικά στάδια , δεν εκδηλώνεται με απώλεια της όρεξης αλλά με εκούσιο περιορισμό της προσλαμβανόμενης τροφής. Δηλαδή, το άτομο περιορίζει είτε σταδιακά είτε απότομα την πρόσληψη τροφής. Η διαταραχή εμφανίζεται συχνότερα σε έφηβα κορίτσια παρά σε αγόρια ή σε ενήλικους. Τα κορίτσια είναι συχνά πιο επικριτικά με το σώμα τους και πιο αυστηρά με την εικόνα τους. Η νευρική ανορεξία είναι μια διαταραχή με πολλές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του ασθενούς, ιδιαίτερα στη χρόνια μορφή της, όπου σε διάφορες μελέτες αναφέρεται θνησιμότητα από 5% έως 18%. Παρουσιάζεται σχεδόν αποκλειστικά σε γυναίκες και η ηλικία έναρξής της είναι συνήθως στην εφηβεία. Η συχνότητά της τα τελευταία χρόνια αυξάνει και φαίνεται να έχει υπερδιπλασιασθεί στη διάρκεια της τελευταίας 20ετίας. Γι’ αυτό, τελευταία, έχει δοθεί έμφαση στην ανίχνευση μεθόδων πρόληψης, μια από τις οποίες μπορεί να είναι και η ενημέρωση και πληροφόρηση του ευαίσθητου εφηβικού πληθυσμού γύρω από την νόσο και τις συνέπειές της.

Ποιοι είναι οι λόγοι που οδηγούν μία έφηβη στον περιορισμό τροφής
Οι λόγοι που μπορούν να οδηγήσουν σε περιορισμό της τροφής ποικίλουν. Συνήθως, ξεκινά όταν η έφηβη έχει μεγαλύτερο βάρος από το επιθυμητό, και αποφασίζει να κάνει δίαιτα ή ξεκινάει να μειώνει τη λήψη τροφής ώστε να χάσει λίγα κιλά που τα νιώθει περιττά. Άλλες φορές, είναι «αναγκαίο» να περιορίσει τη

διατροφή της λόγω εμπλοκής της σε αθλητικές δραστηριότητες (μπαλέτο, χορός). Τέλος, αρκετά συχνά η έναρξη της νευρικής ανορεξίας παρατηρείται μετά από κάποια σωματική ή ψυχική ασθένεια.

Ποια είναι η ψυχολογία της έφηβης με νευρική ανορεξία
Καθώς το βάρος μειώνεται , η έφηβη απολαμβάνει τα θετικά σχόλια των άλλων για τη μείωση του βάρους της. Όμως, ενώ τα περισσότερα άτομα επιθυμούν να τελειώσουν όσο το δυνατόν γρηγορότερα την δίαιτα, το άτομο με νευρική ανορεξία αυξάνει συνεχώς την αφοσίωσή του στη δίαιτα και αποσύρεται από την κοινωνική επαφή. Είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι η δίαιτα δεν προκαλεί την Νευρική Ανορεξία , αλλά σχεδόν πάντα προηγείται. Έτσι, ο περιορισμός πρόσληψης τροφής συνεχίζεται όλο και πιο αυστηρά , το σωματικό βάρος συνεχώς μειώνεται ακόμα κι όταν ο αρχικός στόχος έχει επιτευχθεί ενώ κυριαρχεί ο φόβος ότι ακόμη και με το παραμικρό διατροφικό «ολίσθημα» ο έλεγχος θα χαθεί και το βάρος να ανακτηθεί.

Πώς γίνεται ο περιορισμός πρόσληψης της τροφής; Η νευρική ανορεξία συνοδεύεται από ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές;
Ο περιορισμός της πρόσληψης τροφής γίνεται συνήθως με γνώμονα το ποια τροφή θεωρείται διαιτητική, επομένως και «υγιεινή», και ποια μη διαιτητική άρα «απαγορευμένη». Σε γενικές γραμμές αποφεύγονται – αποκλείονται τα λίπη και οι υδατάνθρακες. Η ΝΑ συνοδεύεται συχνά από ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές και ιεροτελεστίες, αϋπνία και έντονο στρες που μπορεί να εκφράζεται με τη μορφή υπερ-γυμναστικής. Η ιδιαίτερη σημασία του σωματικού σχήματος και βάρους για την αποτίμηση της προσωπικής αξίας, σε συνδυασμό με τη μειωμένη γαστρική κένωση συμμετέχουν στη διαιώνιση της διαταραχής, καθώς λόγω της δυσπεψίας και του φουσκώματος που νιώθει το άτομο, πιστεύει ότι είναι ή θα γίνει «χοντρό» με συνέπεια να περιορίζει περαιτέρω τα γεύματά του .

Από ποια ηλικία μπορεί να κάνει την εμφάνισή της η ανορεξία
Η ανορεξία εμφανίζεται ακόμα και σε παιδιά ηλικίας 5 ετών. Η διάγνωση είναι δύσκολη στα παιδιά και μπορεί να είναι εμφανής λόγο της μη επίτευξης της αναμενόμενης ανάπτυξης ή λόγω συνεχών παραπόνων για γαστρεντερικά προβλήματα. Τα παιδιά είναι πιθανό να μην μπορούν να εκφράσουν τους φόβους τους για την αύξηση του βάρους. Η ανορεξία στα παιδιά μπορεί να οδηγήσει σε καθυστέρηση έναρξης της ήβης και μειωμένη ανάπτυξη. Η παιδική ανορεξία πρέπει να διαχωρίζεται από άλλες διατροφικές διαταραχές των παιδιών όπως είναι η επιλεκτική σίτιση, η άρνηση λήψης τροφής, η φοβία τροφής και η συναισθηματική αποφυγή λήψης τροφής.

Ευχαριστούμε την κυρία Μαρία Σκούρα, Διατροφολόγο

Πηγή: ygeiamou.gr