

Anoreksja i bulimia psychiczna epidemią XXI wieku.

mgr inż. Aleksandra Czarnewicz-Kamińska

ola@ladydieta.pl

**Katedra Żywienia Człowieka
Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji
SGGW, Warszawa**

14.05.2008



Spojrzenie wstecz/okiem historyka

Zaburzenia jedzenia towarzyszyły człowiekowi od stuleci.

- Obżarstwo uczt greckich i rzymskich
- Bulimia- „wilczy głód” Galen II wiek naszej ery
- Dobrowolne głodzenie się – godności świętych –
średniowiecze (np. Joanna d’Arc)
- Wymuszane wymioty – technika odtruwająca organizm
- Wymioty objawem chorobowym – wiek XX
- Samodzielny zespół kliniczny *bulimia nervosa* wg
klasyfikacji Amerykańskiego Towarzystwa
Psychiatrycznego lata 80. XX wieku.

Wzorce kulturowe

Jak dowodzi D.Garner, od końca lat 50. obserwuje się stopniowy spadek wagi kobiet wybieranych jako Miss America i Miss Playboy.

Według źródeł amerykańskich dwadzieścia lat temu przeciętna modelka ważyła **o 8%** mniej niż przeciętna kobieta. Dziś ta różnica wynosi **aż 23%**.



Rozwój zaburzeń odżywiania (ZO)

czynniki ryzyka ZO



- kulturowe normy atrakcyjności
- presja bycia szczupłym
- perfekcjonizm

i wiele innych czynników



Zaburzenia odżywiania...

Poważne zaburzenia w zakresie zachowań związanych z pobieraniem pokarmu.

Anoreksja psychiczna

Niezdolność do utrzymywania wagi na poziomie minimalnej wagi właściwej dla danego wieku i wzrostu, przeżywanie intensywnego lęku przed staniem się osobą grubą, zaburzenia spostrzegania własnego ciała, brak miesiączki (przez kolejne 3 cykle). Anoreksja może mieć dwie formy: restrykcyjną i bulimiczną.

Do rozpoznania konieczne jest wystąpienie objawów:

- BMI poniżej 17,5,
- Restrykcyjna dieta,
- Zaburzony obraz siebie,
- Liczne zaburzenia fizjologiczne.

Zmiany somatyczne w wypadkach skrajnych są przyczyną śmierci.



Zaburzenia odżywiania...

Bulimia psychiczna

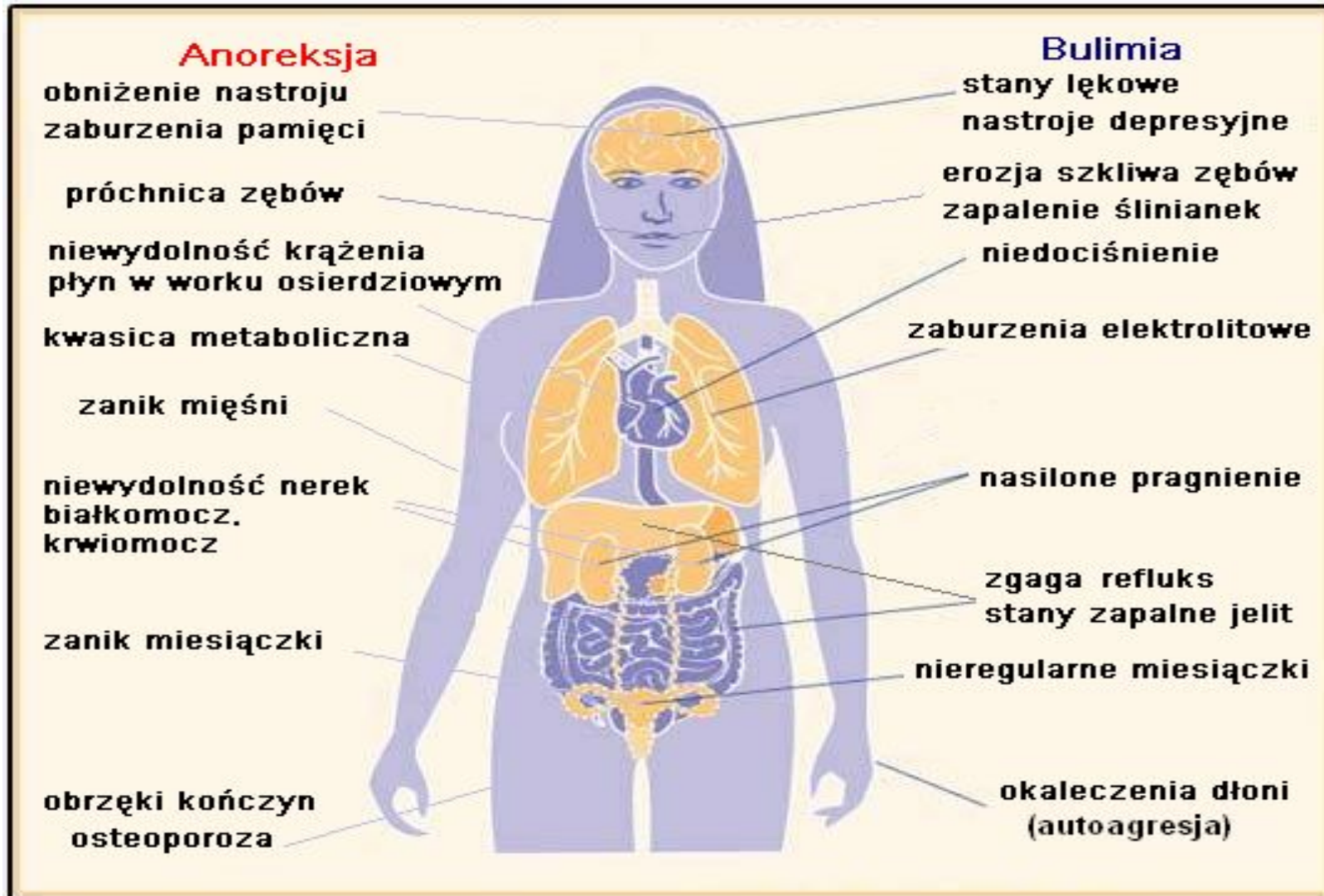
Etymologicznie nazwa bulimia pochodzi od *bulimis*, co dosłownie oznacza „byczy głód” (*limos* - głód; *bous* - byk). Do 1979 traktowana jako złowieszczy objaw anoreksji. Żarłoczność psychiczna polega ona na okresowych napadach żarłoczności z utratą kontroli nad ilością spożywanych pokarmów oraz stosowaniu zachowań kompensacyjnych. Według ATP bulimia, występuje od 4 do 6 razy częściej niż anoreksja.



Objawy kliniczne chorób, czyli jak rozpoznać?

Anoreksja nervosa	Bulimia nervosa
BMI poniżej 17,5	BMI poniżej 17,5, normowaga, nadwaga
Ścisła kontrola masy ciała	
Paniczny lęk przed przytyciem	
Restrykcyjny reżim dietetyczny z okresami głodzenia się	Reżim dietetyczny przeplatany napadami objadania się z utratą kontroli nad ilością spożytego jedzenia (min 2 w tygodniu)
Stosowanie nadmiernego wysiłku fizycznego	
	Prowokowanie wymiotów
Nadużywanie leków przeczyszczających i moczopędnych	
Skupienie nadmiernej uwagi na wyglądzie zewnętrznym i sylwetce	
	Stosowanie lewatyw
Narkotyzowanie	
Picie alkoholu	

Konsekwencje fizjologiczne



Konsekwencje fizjologiczne cd.

Anoreksja nervosa	Bulimia nervosa
Niedobory pokarmowe: niedobory białkowe, awitaminoza	
	Pęknięcia naczynek krwionośnych w gałkach ocznych
Dyskomfort w jamie brzusznej	
Dysfunkcje wątroby, zapalenie trzustki	Nadmierne rozciągnięcie żołądka
Obstrukcje	Pęknięcie przełyku lub przepony
Niedrożność na różnych poziomach jelita cienkiego i grubego, stany zapalne jelit	
Odwodnienie	
Zahamowanie procesu dojrzewania, osłabienie popędu seksualnego	
Zmęczenie, ospałość	
INNE	
Odczuwanie satysfakcji	Poczucie wstydu i upokorzenia
Zaburzenie relacji społecznych, skutki psychiczne	

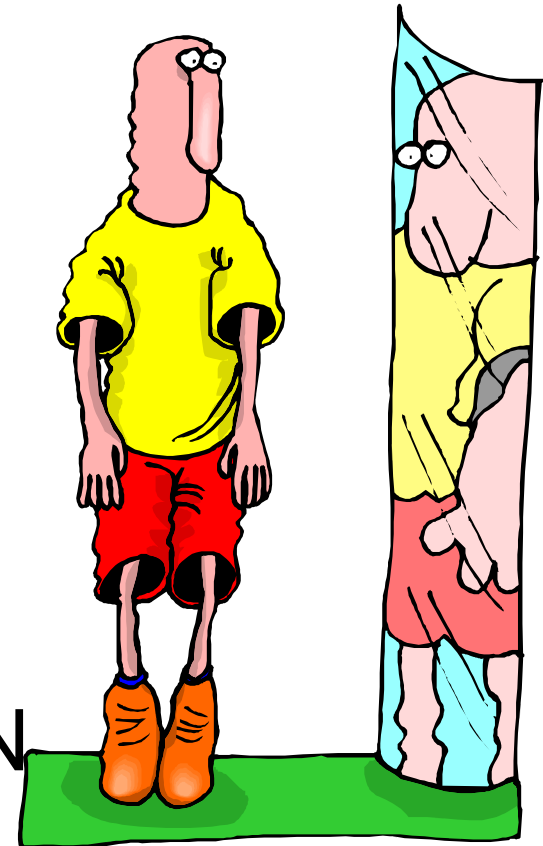
Częstość występowania zaburzeń odżywiania

- AN - 0.5-1%
- BN – 1-3%

Dziewcząt i młodych kobiet

- 5% - 15% przypadków AN/BN stanowią chłopcy (mężczyźni)

W Polsce ok. 27000 kobiet, w wieku 12-21 lat choruje na AN co dziesiąta z nich umiera.



Terapia zaburzeń odżywiania

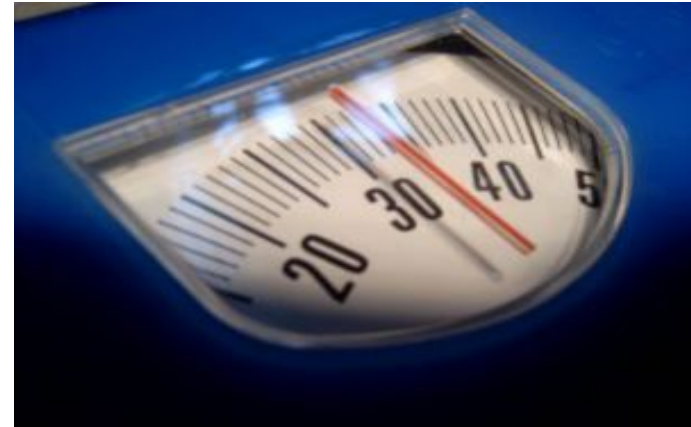
1. Farmakoterapia

większość leków jest skuteczna, jeśli chory je przyjmuje

2. Psychoterapia

3. Dietoterapia

4. Edukacja żywieniowa



Optymalnym jest zespół multidyscyplinary, w skład którego wchodzi: lekarz internista, psychiatra lub psycholog i dietetyk.

Jak rozpoznać w najbliższym otoczeniu?

Bardzo trudno uchwycić moment, gdy choroba się zaczyna.

- Spadek masy ciała.
- Brak miesiączki.
- Specyficzne zachowania związane z konsumpcją (np. dzielenie porcji na mniejsze, oddawanie komuś, częstowanie wszystkich).

