

2019

## Παχυσαρκία και Ανορεξία



Τμήμα Α3

*Χάρης Τσαντάνη  
Μιχαηλία Σιφναίου  
Νίκος Σκιαδάς  
Σπύρος Φωκιανός*

Κοτομπουκίτσες community

16/5/2019

## Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	σελ.3
Τι είναι νευρική ανορεξία.....	σελ.4
Αίτια-παράγοντες νευρικής ανορεξίας.....	σελ.5
Επιρροή του διαδικτύου και των ΜΜΕ.....	σελ.6
Επιπτώσεις ανορεξίας.....	σελ.7
Τρόποι αντιμετώπισης ανορεξίας.....	σελ.8
Τι είναι παχυσαρκία.....	σελ.9
Παράγοντες βουλιμίας.....	σελ.10
Άλλα αίτια παχυσαρκίας.....	σελ.11
Επιπτώσεις βουλιμίας.....	σελ.12-13
Τρόποι αντιμετώπισης παχυσαρκίας.....	σελ.14-15
Συμπεράσματα.....	σελ.16
Μεθοδολογία.....	σελ.16

## Εισαγωγή

Το 2010 έγινε μια πανελλήνια έρευνα στους Έλληνες μαθητές από το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής .Τα κύρια ευρήματα ήταν ότι ένας στους 5 εφήβους στην χώρα μας έχουν μεγαλύτερο από το κανονικό βάρος και ότι ποσοστό 3.2% των εφήβων είναι παχύσαρκοι . Επίσης, από το 2002 έως το 2010 αυξήθηκε το ποσοστό των παχύσαρκων εφήβων στην χώρα μας και σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας μελέτης η Ελλάδα βρίσκεται στην δεύτερη θέση, μετά της Η.Π.Α.

Βλέποντας ότι η Ελλάδα συγκαταλέγεται στις χώρες με τα υψηλότερα ποσοστά αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με δυο συνηθισμένες διατροφικές διαταραχές: την νευρική ανορεξία και την νευρική βουλιμία.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που θέσαμε:

- ❖ Τι είναι ανορεξία/παχυσαρκία;
- ❖ Ποιοι είναι οι παράγοντες ανορεξίας/παχυσαρκίας;
- ❖ Ποια είναι τα συμπτώματα ανορεξίας/παχυσαρκίας;
- ❖ Πως μπορούν να αντιμετωπιστούν οι ανορεξία/παχυσαρκία;

## Τι είναι νευρική ανορεξία;

Η **νευρική ανορεξία** είναι μια διατροφική διαταραχή κατά την οποία το άτομο μειώνει δραστικά την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνει, με συνέπεια την υπερβολική απώλεια βάρους. 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.



## Νευρική ανορεξία: Αίτια-Παράγοντες

Η ακριβής αιτία της νευρικής ανορεξίας είναι άγνωστη. Όπως και με πολλές ασθένειες, είναι πιθανώς ένας συνδυασμός βιολογικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

- ❖ **Βιολογικοί παράγοντες:** Αν και δεν είναι ακόμη σαφές το ποια ακριβώς γονίδια εμπλέκονται, μπορεί να υπάρχουν γενετικές αλλαγές που κάνουν μερικούς ανθρώπους πιο ευάλωτους στη νευρική ανορεξία. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν μια γενετική τάση προς την τελειομανία, την ευαισθησία και την επιμονή, χαρακτηριστικά που συνδέονται πάντα με την ανορεξία.
- ❖ **Ψυχολογικοί παράγοντες:** Μερικά συναισθηματικά χαρακτηριστικά μπορεί να συμβάλλουν στην ανορεξία. Οι νεαρές γυναίκες μπορεί να έχουν ψυχαναγκαστικές τάσεις στον χαρακτήρα τους που τις καθιστούν πιο επιρρεπείς σε “αυστηρές” δίαιτες και στον εκούσιο περιορισμό της κατανάλωσης τροφής. Μπορεί, επίσης, να έχουν μια ακραία τάση για τελειομανία, η οποία τις οδηγεί στο να νομίζουν ότι δεν είναι ποτέ αρκετά αδύνατες.
- ❖ **Περιβαλλοντικοί παράγοντες:** Η σύγχρονη δυτική κουλτούρα δίνει έμφαση στο να είναι κανείς πολύ αδύνατος ή και γυμνασμένος. Η επιτυχία και η ατομική αξία ενός ατόμου συχνά ταυτίζεται με την εμφάνισή του, το αν είναι αδύνατος ή όχι. Η πίεση που ασκείται μπορεί να τροφοδοτήσει την επιθυμία να είναι κανείς πολύ αδύνατος, κάτι που εμφανίζεται συχνότερα μεταξύ των νεαρών κοριτσιών.

## Πως επηρεάζει το διαδίκτυο και τα ΜΜΕ την ανάπτυξη της εικόνας του σώματός μας.

Γνωρίζουμε ότι το λεπτό ιδανικό σώμα που απεικονίζεται στα μέσα ενημέρωσης συνδέεται με τις διατροφικές διαταραχές.

Η επίδραση είναι πιο ισχυρή σε εφήβους λόγω της αυξημένης έκθεσής τους στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Πολλές εκπομπές και διαφημίσεις απεικονίζουν τους άνδρες και τις γυναίκες ως αντικείμενα, υπερβολικά σεξουαλικά, ή χρησιμοποιώντας την εξωτερική τους εμφάνιση για να αποκομίσουν οφέλη. Μπορούμε να το δούμε αυτό σε όλες τις εκπομπές από τα παιδικά προγράμματα μέχρι τις εκπομπές που απευθύνονται σε ενήλικες.

Τα παιδιά μαθαίνουν από νωρίς ότι η επιτυχία συνδέεται με ένα λεπτό σώμα, μοντέρνα ρούχα και αυτό τους εντάσσει τέλεια στη σημερινή κοινωνία. Πολλά νεαρά κορίτσια και αγόρια εφαρμόζουν τις αξίες που η κοινωνία και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης τους προβάλλουν για τον κόσμο των ενηλίκων.



## Επιπτώσεις στην υγεία από την ανορεξία

- ❖ Ψέματα για την ποσότητα του φαγητού που τρώει
- ❖ Υπερβολές στον περιορισμό της ποσότητας του φαγητού
- ❖ Παθολογικά ευρήματα στις αιματολογικές εξετάσεις
- ❖ Υπερβολική απώλεια βάρους
- ❖ Ταχυκαρδία/βραδυκαρδία
- ❖ Εύκολη κόπωση
- ❖ Λιποθυμίες
- ❖ Ζαλάδες
- ❖ Χαμηλή πίεση
- ❖ Αφυδάτωση
- ❖ Ξηροδερμία
- ❖ Δυσκοιλιότητα
- ❖ Αδύναμα μαλλιά
- ❖ Άρνηση τροφής
- ❖ Απομόνωση
- ❖ Κατάθλιψη
- ❖ Ευερεθιστότητα
- ❖ Γυναικολογικά προβλήματα στον εμμηνορυσιακό κύκλο

## Τρόποι αντιμετώπισης ανορεξίας

Η **θεραπεία της νευρικής ανορεξίας** είναι συνδυαστική ως προς τις μεθόδους, αλλά και τους γιατρούς και ειδικούς που συμμετέχουν. Ο διαιτολόγος είναι αυτός που θα δώσει διατροφικές συμβουλές και θα σχεδιάσει ένα διαιτολογικό πρόγραμμα, που θα βοηθήσει να πετύχει κάποιος το βάρος που πρέπει να έχει.

Η νοσηλεία απαιτείται συχνά για αποκατάσταση της ενυδάτωσης του οργανισμού, σε περίπτωση διαταραχής των ηλεκτρολυτών, αλλά και αν υπάρχει μεγάλο διάστημα αφαγίας.

Η ψυχολογική υποστήριξη είναι απαραίτητη για να αναπτύξει ο ασθενής στρατηγικές συμπεριφοράς που οδηγούν σε σωστές διατροφικές συνήθειες και άρα, υγιές σωματικό βάρος.

Αιματολογικές εξετάσεις θα χρειαστεί να γίνουν για να διαπιστωθεί αν υπάρχουν σοβαρές ελλείψεις σε θρεπτικές ουσίες και βιταμίνες από τον οργανισμό, ενώ παράλληλα θα ανιχνευθούν και τυχόν άλλα προβλήματα υγείας που πυροδοτεί η νευρική ανορεξία.

Τέλος, πολύ σημαντικό ρόλο παίζει και η οικογένεια, η οποία αποτελεί τη βασική στήριξη στην τήρηση της αγωγής ή του προγράμματος διατροφής που έχει δοθεί από τους θεράποντες ιατρούς/ειδικούς.



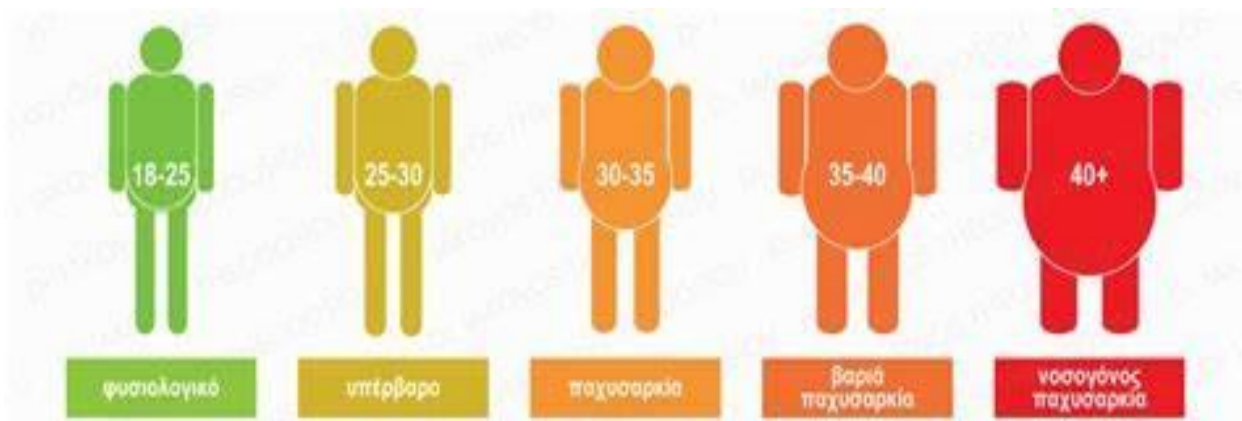


## Τι είναι παχυσαρκία;

Παχυσαρκία είναι η μεγάλη αύξηση του σωματικού βάρους, που υπερβαίνει κατά πολύ το φυσιολογικό και χαρακτηρίζεται από την υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα. Αποτελεί νόσο και συνδέεται με πολλές σοβαρές παθήσεις και μειωμένο προσδόκιμο ζωής.

Ως παχύσαρκο χαρακτηρίζεται το άτομο που έχει αυξημένο σωματικό βάρος και συγκεκριμένα κατά ένα ποσοστό μεγαλύτερο του 20-25% από αυτό που θα έπρεπε να έχει σύμφωνα με το φύλο, την ηλικία και το ύψος του.

Το αυξημένο βάρος αφορά μύς, οστά, λίπος, υγρά. Ένας αθλητής ή ένας bodybuilder ιδιαίτερα μυώδης μπορεί να έχει αυξημένο βάρος, αυτό όμως δεν τον καθιστά παχύσαρκο. Ως παχύσαρκο θεωρούμε το άτομο που έχει μεγάλη συσσώρευση λίπους στο σώμα.



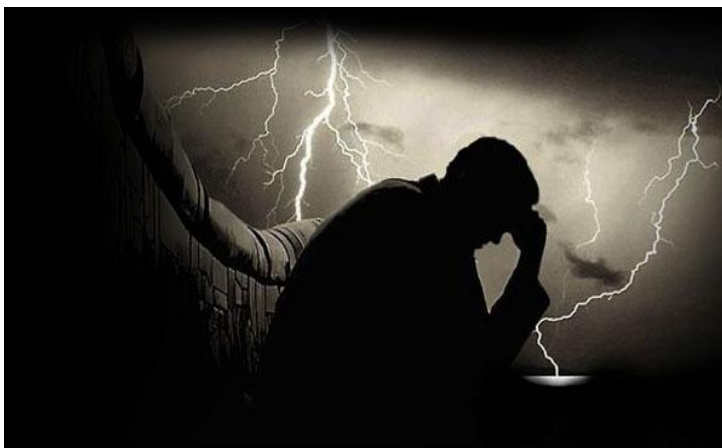
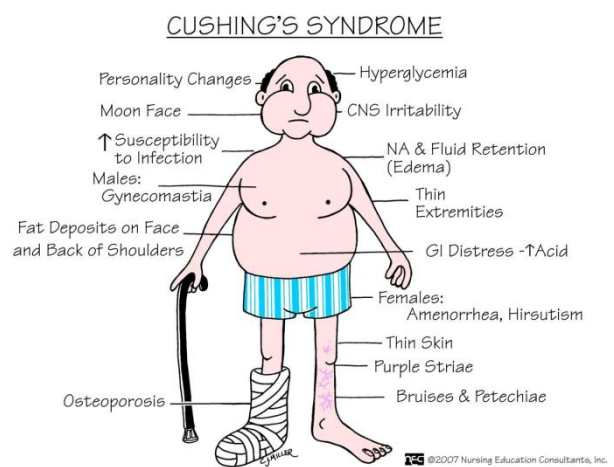
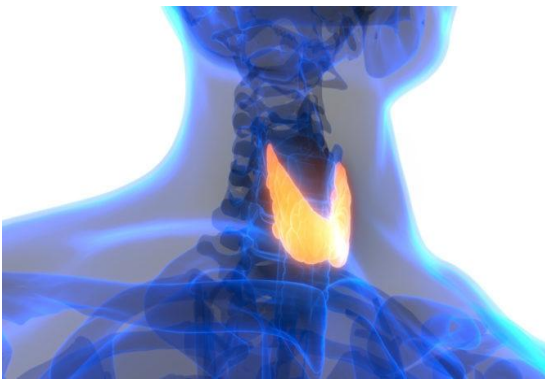
## Νευρική βουλιμία: Αίτια-Παράγοντες

**Οι αιτίες** πρόκλησης της παχυσαρκίας μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Γενετικοί, περιβαλλοντικοί, ψυχολογικοί, και άλλοι παράγοντες μπορούν να συμβάλλουν στη δημιουργία της.

- ❖ **Γενετικοί παράγοντες:** Η παχυσαρκία φαίνεται να επηρεάζεται σημαντικά από γενετικούς παράγοντες. Ωστόσο, το γεγονός ότι τα μέλη μιας οικογένειας μοιράζονται κατά κανόνα κοινό τρόπο ζωής και άρα διατροφικές συνήθειες καθιστά δύσκολη την αναγνώριση του βαθμού επίδρασης των γενετικών παραγόντων. Ταυτόχρονα, μέσα στο ίδιο οικογενειακό περιβάλλον μοιράζονται ταυτόχρονα και κοινές συμπεριφορές, τρόποι διαχείρισης των συγκρούσεων, τρόποι αντιμετώπισης του άγχους, ο συνδυασμός όλων των παραπάνω μας δυσκολεύει να μιλάμε για ξεκάθαρους γενετικούς παράγοντες της παχυσαρκίας.
  
- ❖ **Περιβαλλοντικοί παράγοντες:** Πέρα από τους γενετικούς παράγοντες, καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη παχυσαρκίας φαίνεται να έχουν και διάφοροι περιβαλλοντικοί παράγοντες. Το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας αλλά και οι προσωπικές επιλογές τροφών, αριθμού γευμάτων κτλ επηρεάζουν το βάρος του ατόμου. Για παράδειγμα οι Έλληνες κατά τα τελευταία χρόνια δείχνουν μια μεγάλη στροφή προς τροφές με πολλά συντηρητικά και λίπος, όπως για παράδειγμα το «γρήγορο φαγητό» (fast-food), βέβαια παίζει σημαντικό ρόλο το ότι οι τροφές αυτές διαφημίζονται πολύ στην τηλεόραση. Σε αντίθεση με τους Έλληνες προηγούμενων γενεών που προτιμούσαν (αναγκαστικά πολλές φορές και λόγω οικονομικής δυσπραγίας) την ευρέως πια διαδεδομένη «μεσογειακή διατροφή» του ελαιόλαδου, των λαχανικών και των φρούτων.
  
- ❖ **Ψυχολογικοί παράγοντες:** μπορούν επίσης να επηρεάσουν τις συνήθειες κατανάλωσης τροφής. Πολλοί άνθρωποι τρώνε αντιδραστικά στα αρνητικά συναισθήματα: στο άγχος, στη λύπη, στο θυμό. Πρόσφατη έρευνα αποκάλυψε πως το 70% των ανθρώπων, όταν αγχώνεται, καταφεύγει στο ψυγείο. Το φαγητό θεωρείται ένα ισχυρό καταπραϋντικό-ηρεμιστικό σε έντονα αρνητικά συναισθήματα.

## Άλλα αίτια της παχυσαρκίας

Μερικές ασθένειες μπορούν να οδηγήσουν στην παχυσαρκία ή έστω σε μια τάση αύξησης του βάρους. Ο υποθυρεοειδισμός, το σύνδρομο Cushing, η κατάθλιψη και ορισμένα νευρολογικά προβλήματα που μπορούν να οδηγήσουν στην υπερκατανάλωση τροφής ή στην αύξηση βάρους. Επίσης, τα φάρμακα όπως τα στεροειδή και μερικά αντικαταθλιπτικά χάπια μπορούν να προκαλέσουν αύξηση βάρους.



## Επιπτώσεις στην υγεία από την παχυσαρκία

- ❖ Καρδιαγγειακές επιπλοκές
  - υπέρταση
  - έμφραγμα μυοκαρδίου
  - εγκεφαλικό επεισόδιο
  - καρδιακή ανεπάρκεια
  - θρομβοεμβολικά επεισόδια
  
- ❖ Μεταβολικές διαταραχές
  - σακχαρώδης διαβήτης
  - Αναπνευστικά προβλήματα
  - άπνοια ύπνου (παύσεις αναπνοής στον ύπνο-έντονο ροχαλητό)
  
- ❖ Νεοπλασίες
  - καρκίνος μαστού, καρκίνος τραχήλου μήτρας, καρκίνος ενδομητρίου
  - καρκίνος παχέος εντέρου, καρκίνος προστάτη, καρκίνος οισοφάγου
  
- ❖ Ορμονικά προβλήματα
  - στειρότητα και ανικανότητα
  - διαταραχές περιόδου
  - σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
  - υπερτρίχωση
  
- ❖ Ορθοπαιδικά προβλήματα
  - οσφυαλγία-ισχιαλγία, δισκοκήλη
  - αρθρίτιδα γονάτων, ισχίων.
  
- ❖ Προβλήματα στο πεπτικό σύστημα
  - λιπώδης διήθηση, στεάτωση, στεατοηπατίτις και κίρρωση του ήπατος
  - διαφραγματοκήλη και οισοφαγίτιδα
  
- ❖ Δερματολογικά προβλήματα
  - δερματικές λοιμώξεις
  - ακμή

- ❖ Ψυχιατρικά προβλήματα
  - κατάθλιψη και τάσεις αυτοκτονίας

Οι παχύσαρκοι και οι υπέρβαροι άνδρες διαθέτουν σπέρμα χαμηλότερης ποιότητας, με συνέπεια να έχουν μικρότερες πιθανότητες να γίνουν γονείς, ιδιαίτερα σε μεγαλύτερη ηλικία. Επίσης οι παχύσαρκοι έχουν αυξημένο -μέχρι και τετραπλάσιο- κίνδυνο για την εμφάνιση Αλτσχάϊμερ και άλλων μορφών άνοιας.



## Τρόποι αντιμετώπισης παχυσαρκίας

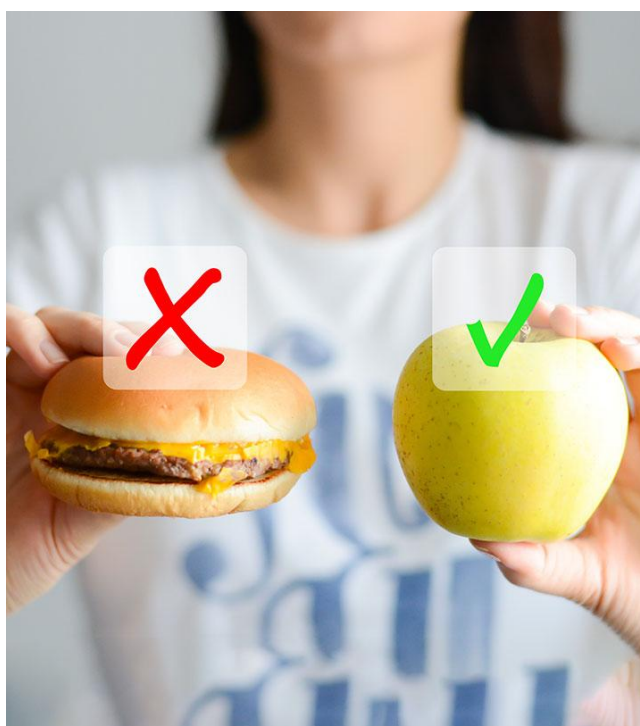
### ❖ Αλλαγή διατροφής

Προτείνονται δύο γεύματα την εβδομάδα με παχιά ψάρια, όπως τόνο ή σολωμό, ή κονσερβοποιημένα ψάρια, όπως σαρδέλλες ή τόνο. Η πρόταση αυτή στηρίζεται στα ευρήματα ερευνών, σύμφωνα με τις οποίες, η αυξημένη ποσότητα ω-3 λιπαρών οξέων που περιέχουν ορισμένα ψάρια, μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.

Επιτρέπεται στους υγιείς ενήλικες, την κατανάλωση ενός αυγού την ημέρα, εφ' όσον η υπόλοιπη πρόσληψη χοληστερίνης είναι περιορισμένη, αφού σύμφωνα με άλλες έρευνες, η κατανάλωση αυγών και ιδιαίτερα του κρόκου, δεν προκαλεί αύξηση των επιπέδων της χοληστερίνης του αίματος σε όλους.

Άλλες προτάσεις που αφορούν στον περιορισμό του λίπους περιέχουν επεξεργασμένες τροφές όπως μπισκότα, κράκερς ή μαργαρίνες, τον περιορισμό του αλατιού σε 6 gr (περίπου ένα κουταλάκι του γλυκού) την ημέρα.

Επισημαίνεται επίσης ότι το μέγεθος των μερίδων, παίζει σημαντικό ρόλο για την ανάπτυξη παχυσαρκίας, ενώ οι τροφές που περιέχουν μικρές ποσότητες λίπους, δεν έχουν απαραίτητα και λίγες θερμίδες, Τέλος, προτείνεται γρήγορο βάδισμα τουλάχιστον 30 λεπτών την ημέρα, με σκοπό τόσο τη σωματική άσκηση όσο και την κατανάλωση θερμίδων.



## ❖ Σωματική άσκηση

Παράλληλα θα πρέπει να αυξάνεται η σωματική άσκηση, η οποία βοηθάει στη μεγαλύτερη δυνατή απώλεια σωματικού λίπους, με παράλληλη διατήρηση ή και ενίσχυση του μυϊκού ιστού. Όσο μεγαλύτερο είναι το ποσοστό της άλιπης μάζας στο σώμα, τόσο μεγαλύτερος είναι και ο βασικός μεταβολισμός. Δηλαδή πολύ απλά, 'καίμε' περισσότερες θερμίδες.

## Ψυχολογική υποστήριξη

Όσον αφορά το πρόβλημα της βουλιμίας δεν περιμένουμε με την ψυχοθεραπεία κάποια σημαντική αλλαγή στο βάρος. Τα άτομα που πάσχουν από βουλιμία συνήθως καταφέρνουν να διατηρούν το βάρος τους υπό έλεγχο. Αντίθετα τα άτομα με επεισοδιακή υπερφαγία είναι συνήθως παχύσαρκα αλλά δεν αξίζει να προσπαθήσουν να χάσουν βάρος αν δεν αλλάξουν πρώτα τη σχέση τους με το φαγητό.

## ❖ Φαρμακευτική αγωγή

Η φαρμακευτική αγωγή της παχυσαρκίας θα πρέπει να αποτελεί το δεύτερο βήμα για την αντιμετώπισή της. Το παχύσαρκο άτομο θα πρέπει να καταφεύγει σε χρήση φαρμάκων μόνο όταν η διαιτολογική αντιμετώπιση έχει αποδεδειγμένα αποτύχει στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. **Η χρήση των φαρμάκων, για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας συνδυάζεται με πληθώρα ανεπιθύμητων ενεργειών.**

Θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι η χρήση φαρμάκων κατά της παχυσαρκίας δεν απαλλάσσει το παχύσαρκο άτομο από την ανάγκη να υποβληθεί σε δίαιτα και σωματική άσκηση. Απλά βοηθάει περισσότερο στην απώλεια βάρους αλλά και στην αποφυγή υποτροπής.

## ❖ Χειρουργική αντιμετώπιση

Τρίτο και τελευταίο βήμα στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας μπορεί να αποτελεί η χειρουργική αντιμετώπιση. Το παχύσαρκο άτομο μπορεί να αντιμετωπιστεί χειρουργικά, αποκλειστικά και μόνο όταν όλες οι άλλες προσπάθειες θεραπείας έχουν αποτύχει ή όταν πρόκειται για νοσογόνο παχυσαρκία, όπου οι κίνδυνοι για την υγεία αλλά και τη ζωή του ατόμου είναι αυξημένοι.

## Συμπεράσματα

### Μεθοδολογία

<b>ΘΕΜΑ</b>	<b>ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ</b>
<b>Βουλιμία - Νευρική Ανορεξία</b> Συμπτώματα και αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών	<a href="https://www.doctoranytime.gr/p/voulimia-neuriki-anoreksia">https://www.doctoranytime.gr/p/voulimia-neuriki-anoreksia</a>
<b>ΜΙΑ ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΟΥ «ΑΛΛΑΖΕΙ» ΤΗ ΝΕΥΡΟΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΕ ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ.</b>	<a href="https://www.hcfed.gr/i-neyriki-anorexia-einai-astheneia-me-viologiki-vasi-ta-dedomena-kai-mia-nea-therapeytiki-proseggisi">https://www.hcfed.gr/i-neyriki-anorexia-einai-astheneia-me-viologiki-vasi-ta-dedomena-kai-mia-nea-therapeytiki-proseggisi</a>
Νευρική ανορεξία	<a href="https://el.wikipedia.org/wiki/Νευρική_ανορεξία">https://el.wikipedia.org/wiki/Νευρική_ανορεξία</a>
<b>Νευρική ανορεξία: όλα τα αίτια και συμπτώματα – Μην τα αγνοείτε!</b>	<a href="https://www.iatropedia.gr/diatrofi/nevriki-anorexia-etia-ke-simptomata/40053/">https://www.iatropedia.gr/diatrofi/nevriki-anorexia-etia-ke-simptomata/40053/</a>
<b>Παχυσαρκία: Αίτια και διαφορετικοί παράγοντες</b>	<a href="http://www.epilysi.com/articles/item/18-post18">http://www.epilysi.com/articles/item/18-post18</a>
<b>Ψυχοθεραπεία. Τι επίδραση θα έχει στο βάρος σας;</b>	<a href="http://www.paxysarkia.net/obesity_psychother.htm">http://www.paxysarkia.net/obesity_psychother.htm</a>