



Διατροφικές διαταραχές και φυσικοθεραπεία.

Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές

Οι Διατροφικές Διαταραχές ή Διαταραχές στην Πρόσληψη Τροφής χαρακτηρίζονται από σοβαρές ανισορροπίες στη διατροφική συμπεριφορά. Ένα άτομο που πάσχει από Διατροφική Διαταραχή μπορεί να παρουσιάζει υπερβολική μείωση ή υπερβολική αύξηση στην κατανάλωση φαγητού που συνήθως συνοδεύεται από έντονα συναισθήματα άγχους ή ανησυχίας για το βάρος ή το σχήμα του σώματος. Ακόμη όμως και όταν δεν υπάρχει διαταραχή, ο τρόπος με τον οποίο τρεφόμεστε συνδέεται άμεσα με την ψυχολογική μας κατάσταση.

Οι κύριοι τύποι των Διατροφικών Διαταραχών είναι η Ψυχογενής Ανορεξία και η Ψυχογενής Βουλιμία. Τα τελευταία χρόνια οι μελέτες εστιάζουν και σε μια άλλη μορφή Διατροφικής Διαταραχής που ονομάζεται Υπερφαγία, η οποία έχει αρχίσει να αφορά ένα σημαντικό μέρος του πληθυσμού.

Ψυχογενής ανορεξία

Η Ψυχογενής Ανορεξία περιγράφει την κατάσταση κατά την οποία το άτομο αρνείται να φάει όσο χρειάζεται για να διατηρήσει ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος. Το άτομο μπορεί να κάνει εξαντλητική γυμναστική και εμετούς. Συνήθως το άτομο ισχυρίζεται ότι θέλει να χάσει βάρος για να είναι πιο αδύνατο, ενώ μερικές φορές λέει ότι δεν πεινάει ή ότι δεν νιώθει άνετα για να φάει.

Τις περισσότερες φορές, το άτομο που πάσχει από Ψυχογενή Ανορεξία είναι πολύ αδύνατο και συνεχίζει να χάνει κιλά λόγω της άρνησης του να φάει. Η συμπεριφορά αυτή οφείλεται στον έντονο φόβο του ατόμου ότι μπορεί να παχύνει καθώς και στην διαταραγμένη εικόνα που έχει για το σώμα του. Όσα κιλά και να χάσει το ανορεξικό άτομο κοιτάζεται στον καθρέφτη και βλέπει τον εαυτό του παχύ. Η ανορεξία είναι μια πολύ σοβαρή ψυχική ασθένεια, η οποία μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο. Με τον καιρό τα ζωτικά όργανα αρχίζουν να συρρικνώνονται, τα οστά γίνονται ευπαθή και το ανοσοποιητικό σύστημα εξασθενεί, ενώ η ψυχολογική κατάσταση του ανορεξικού ατόμου συνεχώς φθίνει.

Ψυχογενής Βουλιμία

Η Ψυχογενής Βουλιμία χαρακτηρίζεται από επανειλημμένα επεισόδια υπερβολικής κατανάλωσης φαγητού. Το βουλιμικό άτομο πραγματικά νιώθει ότι δεν έχει τον έλεγχο της ποσότητας τροφής που καταναλώνει. Συνήθως επιλέγει τροφές με πολλά λιπαρά και θερμίδες, ενώ μπορεί να φτάσει και σε ακραίες συμπεριφορές για να βρει τροφή, όπως να ψάξει σε σκουπίδια. Ωστόσο, δεν θέλει να πάρει βάρος με αποτέλεσμα να καταφεύγει σε εμετούς ή σε περιόδους αυστηρής δίαιτας και άσκησης, με σκοπό να



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

αντισταθμίσει τη ντροπή και τις ενοχές που νιώθει για την υπερβολική κατανάλωση φαγητού που έχει προηγηθεί. Λόγω αυτών των συναισθημάτων ντροπής συχνά το βουλιμικό άτομο τρώει κρυφά από τους άλλους.

Η βουλιμική συμπεριφορά λειτουργεί σαν ένας μηχανισμός με τον οποίο το άτομο νιώθει σαν έχει τον έλεγχο. Ωστόσο, σε κάθε επεισόδιο υπερφαγίας ισχύει ακριβώς το αντίθετο και το φαγητό γίνεται εμμονή που κυριαρχεί στην καθημερινότητα του ατόμου. Ταυτόχρονα, τα ψυχολογικά θέματα που βρίσκονται πίσω από αυτή τη συμπεριφορά παραμένουν άλυτα και το άτομο μένει παγιδευμένο σε ένα φαύλο κύκλο.

Τα βουλιμικά άτομα συχνά έχουν κανονικό βάρος με αποτέλεσμα κανείς να μην υποψιάζεται το πρόβλημά τους. Μπορεί όμως να είναι και υπέρβαρα γεγονός που οδηγεί σε σοβαρούς κινδύνους υγείας. Σε κάθε περίπτωση, η βουλιμική συμπεριφορά οδηγεί σε αρνητικές αλλαγές στη χημεία του σώματος, καταστροφή της οδοντοστοιχίας εξαιτίας των συχνών εμετών και σε ακραίες περιπτώσεις σε διάτρηση στομάχου.

Υπερφαγία

Η Υπερφαγία είναι μια Διατροφική Διαταραχή κατά την οποία το άτομο τρώει πολύ όχι επειδή νιώθει πείνα αλλά από παρόρμηση. Οι περισσότεροι άνθρωποι τυχαίνει να φάνε περισσότερο από όσο θέλουν και είναι αυτό που ονομάζουμε «κραιπάλη». Όμως για το άτομο που παρουσιάζει αυτή τη διαταραχή, η υπερφαγία είναι καθημερινό φαινόμενο. Το φαγητό τους είναι συχνά υπερβολικό και κυρίως ανθυγιεινό (junk food) και πολλές φορές τρώνε σε περίεργες ώρες, όπως αργά τη νύχτα, και κρυφά από τους άλλους.

Συνήθως, τα άτομα που παρουσιάζουν υπερφαγία αρχίζουν τη μέρα τους με καθόλου ή πολύ λίγο φαγητό, συνεχίζουν τρώγοντας ελάχιστο μεσημεριανό και καθώς η μέρα προχωρά νιώθουν όλο και πιο αδύναμοι να ελέγξουν την επιθυμία τους να φάνε. Συχνά τα επεισόδια υπερφαγίας προκύπτουν όταν νιώθουν στενοχώρια ή βαρεμάρα.

Κατά τη διάρκεια ενός επεισοδίου υπερφαγίας το άτομο νιώθει ότι δεν μπορεί να σταματήσει να τρώει, ενώ έπειτα νιώθει ντροπή, αηδία και ενοχές. Η διαφορά με τη Βουλιμία είναι ότι το άτομο δεν κάνει κάτι για να αντισταθμίσει τη συμπεριφορά του, όπως εμετό, με αποτέλεσμα να γίνεται υπέρβαρο. Κατά συνέπεια οι κίνδυνοι για την υγεία του είναι όλοι αυτοί που αφορούν τα παχύσαρκα άτομο, όπως διαβήτης, καρδιακά προβλήματα, υψηλή χοληστερίνη κτλ.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Αίτια των διατροφικών διαταραχών

Οι αιτίες των Διατροφικών Διαταραχών περιλαμβάνουν σύνθετους και αλληλένδετους κοινωνικούς, βιολογικούς και κυρίως ψυχολογικούς παράγοντες. Συνήθως οι Διατροφικές Διαταραχές συμβαίνουν ως αποτέλεσμα βαθύτερων συναισθηματικών και ψυχολογικών διαταραχών, για αυτό και συχνά συνοδεύονται και από άλλες διαταραχές όπως κατάθλιψη ή γενικευμένο άγχος. Το άτομο που πάσχει δυσκολεύεται να διαχειριστεί συναισθηματικές καταστάσεις όπως είναι το στρες, η βαρεμάρα, η στενοχώρια, ο θυμός και η έλλειψη ευχαρίστησης και χρησιμοποιεί τον έλεγχο του φαγητού, μέσω της υπερφαγίας ή της αστίας, ως μηχανισμό διαχείρισης των δύσκολων συναισθημάτων. Άλλοι ψυχολογικοί παράγοντες που εμπλέκονται έντονα ως αίτια των Διατροφικών Διαταραχών είναι η αρνητική αντίληψη της εικόνας του σώματος και η χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Ποιος είναι ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στην διαχείριση των διατροφικών διαταραχών;

Η φυσικοθεραπεία στο χώρο της ψυχικής υγείας άρχισε να αναπτύσσεται στις αρχές της δεκαετίας του 1980, δίνοντας μια ολιστική προσέγγιση στη φροντίδα του ανθρώπου ενισχύοντας το βίο-ψυχοκοινωνικό μοντέλο προσέγγισης στη θεραπεία, θεωρώντας ότι η ψυχική υγεία και η υγεία του σώματος είναι απόλυτα αλληλεξαρτώμενες.

Οι διαταραχές της διατροφής και πιο συγκεκριμένα η βουλιμία και η νευρική ανορεξία που επηρεάζουν μεγάλο τμήμα του πληθυσμού, χαρακτηρίζονται από σύνθετες φυσιολογικές και ψυχολογικές διαταραχές.

Δύο σημεία κλειδιά στις διατροφικές διαταραχές είναι:

1. Η διαταραγμένη εικόνα του σώματος του πάσχοντα και η συναισθηματική διαταραχή.
2. Η ιδεοψυχαναγκαστική συμπεριφορά στην άσκηση. Αυτές οι δύο καταστάσεις είναι αλληλένδετες, με τους ασθενείς να χρησιμοποιούν την άσκηση ως έναν τρόπο να ελέγχουν το βάρος τους και την εικόνα του σώματος τους.

Ο φυσιοθεραπευτής έχει μοναδικό και σημαντικό ρόλο στη φροντίδα των ανθρώπων με διατροφικές διαταραχές ως σημαντικό μέλος θεραπευτικής ομάδας που απαρτίζεται από ψυχιάτρους και ψυχοθεραπευτές, χρησιμοποιώντας φυσικές παρεμβάσεις και εκπαίδευση βοηθώντας τους ασθενείς να ξεπεράσουν τα συμπτώματά τους και να αποδεχτούν την εικόνα του σώματος τους αποκαθιστώντας την επαφή τους με αυτό.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Ο ρόλος της Φυσιοθεραπευτικής παρέμβασης στις διατροφικές διαταραχές συνίσταται:

1. Στην εξειδικευμένη αξιολόγηση και στην εκπαίδευση.
2. Στη θεραπεία και στη διαχείριση των ποικίλων φυσικών και ψυχολογικών διαταραχών που λαμβάνουν χώρα παίζοντας ένα εξαιρετικά ζωτικό ρόλο στην αποκατάσταση του ασθενή.

Μελετώντας τη διεθνή βιβλιογραφία διαπιστώνεται πως η φυσιοθεραπευτική παρέμβαση είναι μια πολύ αξιόπιστη θεραπευτική επιλογή για την αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών μέσω:

1. Της χρήσης της ελεγχόμενης σωματικής άσκησης.
2. Της εκπαίδευσης στην επίγνωση της εικόνας και αίσθησης του σώματος.
3. Των ασκήσεων που αφορούν στη σωστή στάση του σώματος, των ασκήσεων χαλάρωσης, των αναπνευστικών ασκήσεων, της μάλαξη, των τεχνικών χαλάρωσης και των ασκήσεων αυτό-αντίληψης

Στο **Φυσιοθεραπευτήριο** Ε. Γεωργακόπουλος στην Αθήνα, έχουμε τη γνώση και την εμπειρία για τη φροντίδα των ανθρώπων που υποφέρουν από διαταραχές της διατροφής.