



# W pogoni za ideałem

*Drastycznie zwiększa się ilość osób z zaburzeniami w postrzeganiu swojego ciała.*



**dr Karolina Gajda**

Specjalista ds. żywienia człowieka, członek Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnościowych, Klinika dr **Szczyt**.

Problem zaburzeń odżywiania (z ang.: eating disorders, ED) niezmiennie stanowi obszar zainteresowania specjalistów z dziedziny medycyny, dietetyków i psychologów. Powszechniej występuje w kulturze zachodniej, w której propagowany jest prozdrowotny, ekologiczny styl życia, a także ideał szczupłej sylwetki będący źródłem kompleksów, wykształcenia destrukcyjnych zachowań żywieniowych czy

zaburzeń w postrzeganiu swojego ciała. Z drugiej strony wraz z rosnącą wiedzą o żywności i odżywianiu, zależnościach między jedzeniem a zdrowiem coraz więcej osób dba o stosowanie zdrowej diety, co mimo iż jest zjawiskiem pożądanym może objawić się wystąpieniem zaburzeń. Te z kolei są niebezpieczne, bowiem niosą za sobą poważne konsekwencje, zarówno wśród objawów somatycznych, jak i psychicznych. Według National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders zaburzenia odżywiania dotyczą co najmniej 9% populacji na całym świecie. Zdecydowana większość przypadków zaburzeń odżywiania występuje wśród młodych kobiet, choć schorzenia te mogą wystąpić w każdym wieku i u obu płci.

Zaburzenia odżywiania są definiowane jako zaburzenia nawyków żywieniowych na tle psychicznym. Do najczęściej diagnozowanych zaburzeń należą: jadłowstręt psychiczny (anoreksja, ang.: anorexia nervosa), żarłoczność psychiczna (bulimia, ang. bulimia nervosa) i zespół gwałtownego objadania się (BED, ang. binge eating disorder). Coraz częściej wymienia się również zaburzenie związane z obsesyjnym zainteresowaniem i poświęcaniem uwagi zdrowej diecie, takie jak ortoreksja (ang. orthorexia nervosa). Wytyczne dotyczące rozpoznawania anoreksji, bulimii czy zespołu gwałtownego objadania się zawarte są w obowiązujących klasyfikacjach chorób i zaburzeń psychicznych (ICD-10, DSM-IV). Z kolei w przypadku ortoreksji brak jest ujednoczonych kryteriów diagnostycznych. Schorzenia te często współwystępują ze sobą i wiążą się ze znacznymi stratami. Mimo licznych badań etiologia ich powstawania jest wieloczynnikowa i nadal pozostaje niejasna, gdyż mają one charakter złożony.

Badania nad przyczynami rozwoju zaburzeń odżywiania wskazują, że oprócz czynników biologicznych znaczącą rolę odgrywają czynniki behawioralne, psychologiczne, osobowościowe, rodzinne oraz społeczno-kulturowe. Wśród nich można wyróżnić: zaburzenia regulacji głodu i sytości, zaburzenia hormonalne i immunologiczne, jak również brak akceptacji własnego wyglądu podyktowany zaburzonym obrazem własnego ciała, niskie poczucie własnej wartości, tendencja do bycia perfekcyjnym, zaburzone relacje rodzinne czy presja ze strony niektórych środowisk do posiadania szczupłej sylwetki.

### **Jadłowstręt psychiczny (anoreksja)**

To jednostka chorobowa prowadząca do poważnych zmian w zdrowiu fizycznym i psychicznym. Występuje znacznie częściej u młodych dziewcząt i kobiet, między 14 a 18 rokiem życia, które obsesyjnie dążą do tego, by być szczupłe. Anoreksja polega na stosowaniu restrykcyjnych diet i systematycznych głodówek, unikaniu wspólnych posiłków, wyrzucaniu pożywienia oraz wykonywaniu intensywnych ćwiczeń fizycznych, aby zmniejszyć znacznie masę ciała. Zaburzenie to diagnozujemy wtedy, kiedy chory osiągnie masę ciała o 15% niższą, niż prawidłowa. Równie istotnym objawem jest zaburzony wizerunek własnego ciała. U osób cierpiących na anoreksję najczęściej obserwuje się zmiany w wyglądzie skóry (szorstka, wysuszona, pokryta meszkiem lanugo), paznokci (kruche i pękające), włosów (rzadkie i łamliwe), dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (nudności, wymioty, zaburzenia perystaltyki jelit) i układu sercowo-naczyniowego (bradykardia, tachykardia, nagłe spadki ciśnienia krwi, anemia). Poza tym anorektycy mogą odczuwać stale zmęczenie, przejawiać zachowania kompulsywne, mają trudności z koncentracją uwagi, problemy ze snem, zawroty głowy, omdlenia, jak również popadać w stany depresyjne. Na uwagę zasługuje fakt, iż zaburzenie to cechuje się największym odsetkiem umieralności z powodu wyniszczenia organizmu i powikłań związanych z niedożywieniem.

### **Żarłoczność psychiczna (bulimia)**

Rodzaj zaburzenia, które również często rozpoczyna się w okresie dojrzewania u osób, które nie akceptują własnego ciała, mają niską samoocenę. Wśród najczęściej występujących symptomów tej choroby wyróżnia się: nawracające napady objadania się w dość szybkim tempie, a po nich pojawiają się zachowania kompensacyjne, uporczywe myślenie na temat jedzenia czy lęk przed wzrostem masy ciała. W związku z tym, że osoby chore na bulimię przywiązują ogromną wagę do swojego wyglądu, w okresach między napadami obżarstwa, podejmują aktywności przeciwdziałające wzrostowi masy ciała, tj.: prowokowania wymiotów, używanie środków przeczyszczających, leków zmniejszających apetyt i odwadniających, stosowanie restrykcyjnych diet i głodówek oraz intensywnych ćwiczeń fizycznych.