Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Nowe zaburzenie odżywiania

Czy można zbagatelizować fakt, że w ciągu dnia udaje nam się utrzymać dietę, sięgamy jedynie po zdrowe produkty, natomiast wieczorem i w nocy dopada nas niepohamowany apetyt? Zdaniem specjalistów jest to jedna z form zaburzenia odżywiania.

Mówiąc o zaburzeniach odżywiania naturalnie myślimy o anoreksji i bulimii. W ostatnim czasie pojawiło się również określenie odnoszące się do chorobliwego kontrolowania tego, co jemy i spożywania wyłącznie zdrowych produktów, zwane ortoreksją. Jednak specjaliści wyróżnili jeszcze jeden rodzaj zaburzenia, jakim jest kompulsywne objadanie się, które zostało włączone do klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

Eksperci wskazują, że jest to stosunkowo nowa diagnoza problemu, o tyle istotna, że dotyka ona zdecydowanie więcej osób niż anoreksja czy bulimia.

"W swojej praktyce spotykam się z klientami, którzy w ciągu dnia nie mają problemu z tym, aby kontrolować to, co i w jakich ilościach jedzą, odżywiają się racjonalnie. Jednak, kiedy przychodzą do domu i doświadczają niepohamowanego napadu głodu, jedzą dosłownie wszystko, do momentu, kiedy nie odczuwają bólu wynikającego z przejedzenia" - wyjaśnia problem dietetyk Amelia Freer.

Problem dotyczy głównie osób zestresowanych i przepracowanych

Taka forma zaburzenia odżywiania dotyka szczególnie osób, które są zestresowane, przelęknione i przepracowane. Jedzenie zaś jest formą odreagowania stresów, sposobem na poradzenie sobie z takimi emocjami jak poczucie samotności czy strachu.

"Osoby dotknięte tym problemem często sięgają po produkty o wysokiej zawartości cukru takie jak słodycze. To powoduje chwilowe, błogie samopoczucie, chwilę zadowolenia. Jednak szybko to poczucie zadowolenia zamienia się w poczucie winy, a nawet obrzydzenia. Tłumaczę pacjentom, że takie niepohamowane napady głodu, nawet jeśli nie zdarzają się często, są sygnałem niepokojącym" - wyjaśnia dietetyk.

Objadanie się nie jest spowodowane głodem

Rebecca Field z fundacji Beat zajmującej się osobami z zaburzeniami żywienia podkreśla, że kompulsywne objadanie się nie jest spowodowane głodem, a stanem emocjonalnym - poczuciem smutku, samotności, zdenerwowaniem czy znudzeniem. I tak, jak w przypadku anoreksji czy bulimii problem wynika z chęci utraty wagi, zaburzonym obrazem własnego ciała, tu problemem jest nieumiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami.

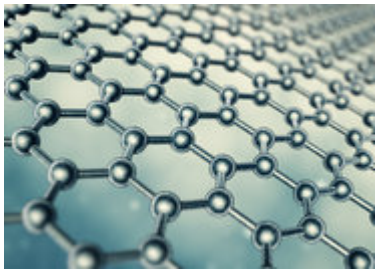
"Kompulsywne objadanie się, nie powinno być ignorowane, jest to problem, który dotyczy wielu osób i może mieć poważne konsekwencje zdrowotne. To zaburzenie może doprowadzić do nadwagi, a nawet otyłości i wszelkich dolegliwości wynikających ze zbyt wysokiej masy ciała. Ale nawet osoby, którym udaje się zachować właściwą wagę narażają swoje zdrowie na szwank. Dostarczanie organizmowi jednorazowo, w stosunkowo krótkim czasie, ogromnych ilości słodyczy czy śmieciowego jedzenia negatywnie wpływa na ich stan zdrowia" - ostrzega Amelia Freer.

Źródło: www.pap.pl
http://laboratoria.net/aktualnosci/24340.html

02-07-2024

Ekrany dotykowe bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”

02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.

02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.

02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.

02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje “Nature”.

02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.

02-07-2024

Rrząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach

multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Partnerzy