

[Akceptuje](#)

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](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

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.

Eksperti 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 słodczyce. 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 słodczy czy śmieciowego jedzenia negatywnie wpływa na ich stan zdrowia" - ostrzega Amelia Freer.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24340.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej](#)

[śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy