

Tulburări de alimentație

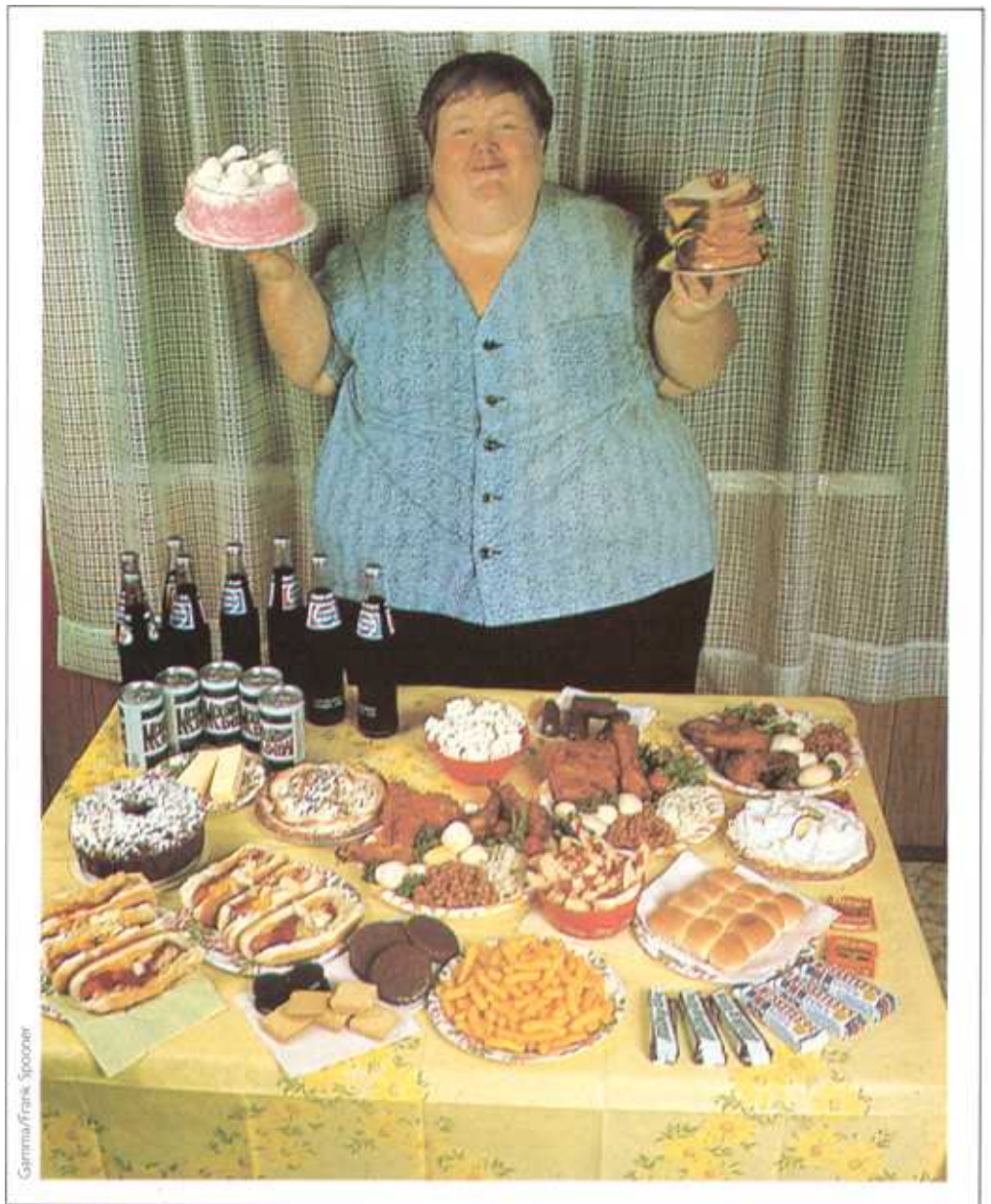
Orice persoană are o greutate "ideală" – în funcție de sex, vârstă, înălțime și forma generală a corpului. Tulburările de alimentație pot afecta grav echilibrul corpului, putând influența totodată și starea emoțională.

Un adult consumă în medie 14 kg de alimente pe săptămână, totuși greutatea lui se menține aceeași ani de zile. Alimentele sunt fie consumate prin ardere internă, fie eliminate din organism. Avem nevoie de hrană pentru a ne asigura energia necesară funcționării principalelor organe ale corpului – de exemplu, inima și ficatul – și menținerii, dezvoltării și refacerii celulelor și țesuturilor. De asemenea, alimentele conțin vitamine și minerale, care sunt substanțe chimice esențiale pentru păstrarea sănătății, deoarece luptă împotriva infecțiilor.

Cât de multă hrană?

Cantitatea de alimente de care are nevoie o persoană variază de la un individ la altul. O persoană care depune mult efort fizic, cum ar fi un constructor sau un atlet de performanță, are nevoie zilnic, pentru a-și întări mușchii, de o cantitate dublă de energie în comparație cu o persoană care lucrează într-un birou. Un nou-născut are nevoie de o cantitate dublă de energie în comparație cu un adult, raportată la greutatea corpului, deoarece crește repede. El are nevoie și de mai multe vitamine și mine-

☛ Ceea ce vedeți este o glumă – dar cu realitatea nu este de glumit. Multe persoane cu tulburări în alimentație consumă atâta mâncare zilnic. În urma consumului excesiv de mâncare această femeie a ajuns la 300 kg.



© Gamma/Frank Spooner



© The Earth/Imago Bank

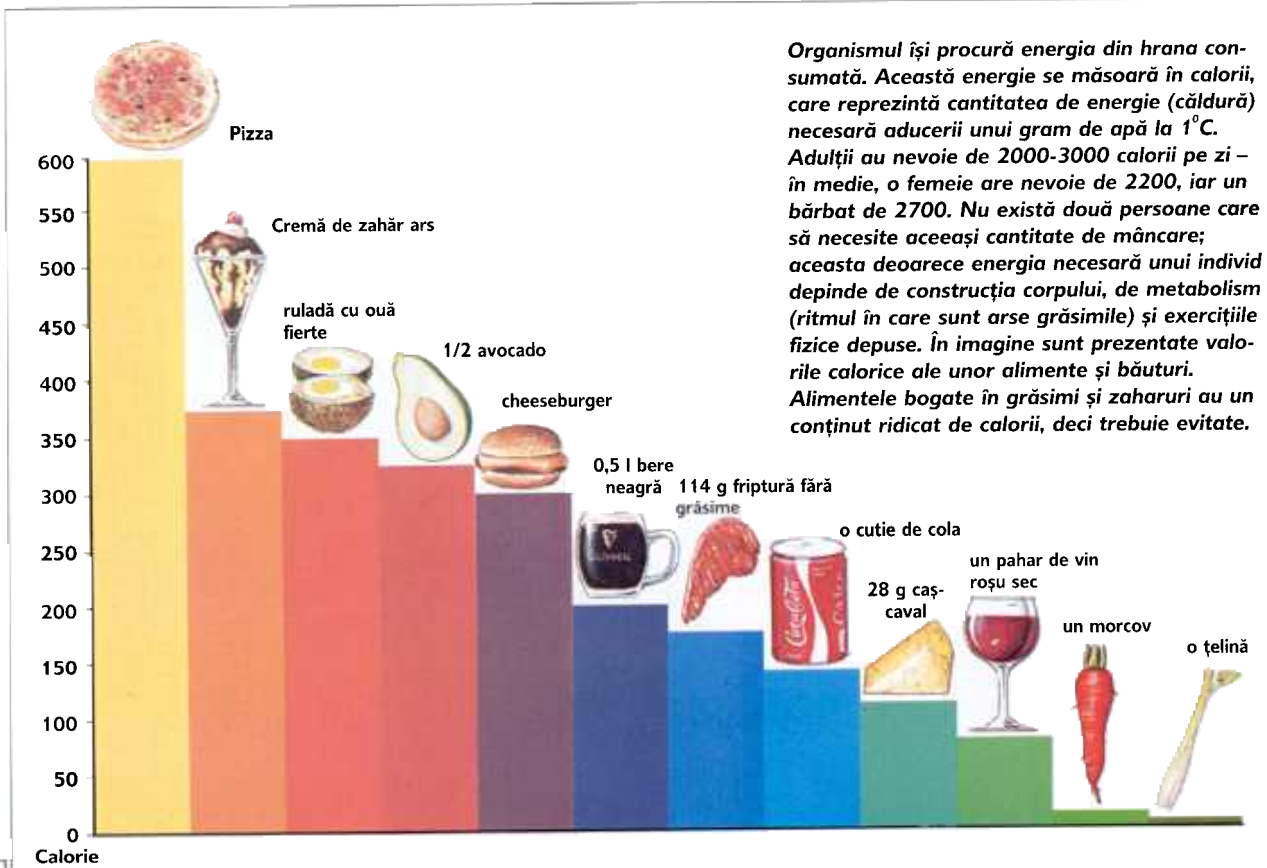
☛ Exercițiile regulate contribuie la menținerea greutății ideale a corpului. Ele reprezintă și un antidot pentru tipul de oboseală cauzat de plictiseală – considerată un stimulent al supraalimentației.

rale pentru combaterea infecțiilor care îi amenință viața.

Corpul uman este ca un furnal – arde combustibilul (mâncarea), și eliberează energie sub formă de căldură. Energia se măsoară în calorii, sau juli – unități de căldură produsă atunci când ceva se arde în aer. Dacă consumăm mai mult decât avem nevoie, excesul se depozitează sub formă de grăsime, adică ne îngrășăm. Dacă combustibilul este insuficient, grăsimile se ard și pierdem din greutate.

Orice persoană care depășește cu peste 20% greutatea normală, este considerată obeză. În țările dezvoltate, un bărbat din cinci

● Obezitatea este adesea întâlnită în familii, cu bunici, părinți și copii supraponderali. Aceasta probabil datorită faptului că metabolismul lent (ritmul în care grăsimile sunt arse) este o caracteristică moștenită, la fel ca și culoarea părului și a ochilor. Cu toate acestea, cel mai adesea, caracteristica moștenită predominantă este reprezentată de proastele obiceiuri de alimentație din familie.



Organismul își procură energia din hrana consumată. Această energie se măsoară în calorii, care reprezintă cantitatea de energie (căldură) necesară aducerii unui gram de apă la 1°C. Adulții au nevoie de 2000-3000 calorii pe zi – în medie, o femeie are nevoie de 2200, iar un bărbat de 2700. Nu există două persoane care să necesite aceeași cantitate de mâncare; aceasta deoarece energia necesară unui individ depinde de construcția corpului, de metabolism (ritmul în care sunt arse grăsimile) și exercițiile fizice depuse. În imagine sunt prezentate valorile calorice ale unor alimente și băuturi. Alimentele bogate în grăsimi și zaharuri au un conținut ridicat de calorii, deci trebuie evitate.



Mike Hill

și o femeie din trei sunt obezi. Obezitatea poate duce la tulburări grave, cum ar fi circulația ineficientă a sângelui, atacuri de cord, accidente cerebrale cardiovasculare, diabet și deficiențe ale rinichilor. La bărbați, obezitatea poate scurta viața cu o pătrime, iar la femei cu o șesime. Foarte rar obezitatea este cauzată de o problemă medicală. O hiposecreție a glandei tiroide, o hipersecreție a glandelor suprarenale sau, și mai rar, sindromuri congenitale implicând dereglări hormonale și tulburări la naștere, care afectează pofta de mâncare, duc la creșterea greutății corpului.

Alimentația exagerată

Într-o anumită măsură, obezitatea poate fi ereditară. Aceasta poate fi datorată unei moșteniri genetice – unele persoane au o tendință mai mare spre obezitate decât altele. Adesea, însă, obezitatea apare datorită "moștenirii" unor obiceiuri proaste în alimentație din familie – consumul de alimente bogate în grăsimi și zaharuri, "devorarea" de prăjituri, biscuiți, snacks-uri și ciocolată între mese, la care se

National Gallery



Franklin/Network

▶▶ În prezent, e la modă să fii slab. Din contră, formele rotunjite, așa cum le etala odinioară Lady Lucretia, (sus) erau odinioară cele mai dorite.



St Mary's Medical School

▶ Această fată anorexică de 19 ani (sus) a fost internată în spital pentru tratament. După două luni (dreapta sus), ea a ajuns la o greutate normală, stabilindu-și obiceiuri corecte de alimentație.

▶ Tendința spre obezitate este parțial determinată de tipul de corp – endomorf, ectomorf și mezomorf. Cel endomorf este mai probabil să fie afectat de obezitate decât celălalte două tipuri.

adaugă băuturi cu conținut ridicat de zahăr sau, în cazul multor adulți, vin și bere.

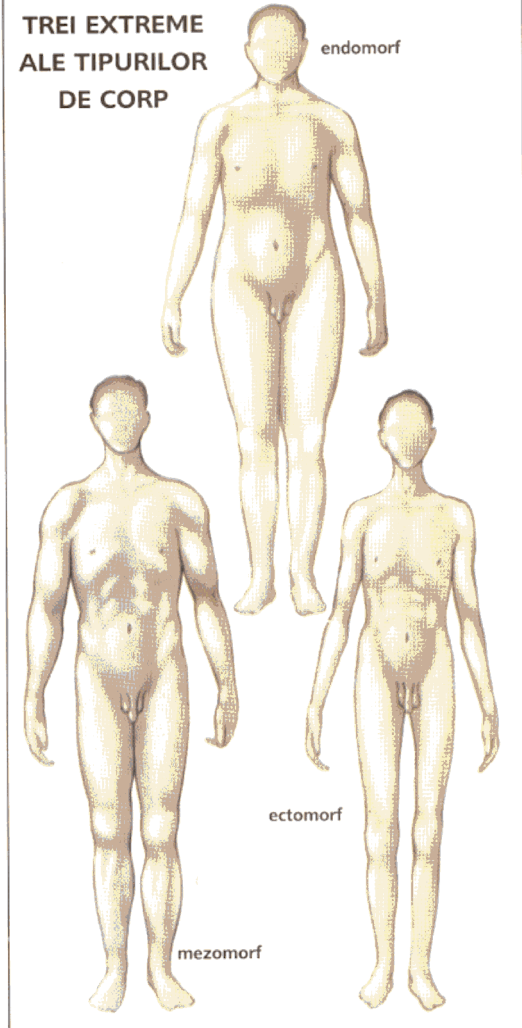
În multe cazuri factorii emoționali contribuie în egală măsură la o alimentație exagerată, uneori ducând la o tulburare gravă. Când oamenii sunt deprimați, își găsesc liniștea în alimentație, iar după un timp, devin obezi. Proporțiile pe care le dobândesc pot fi apoi o cauză a depresiei și, prin urmare, vor mânca și mai mult – devenind și mai grași. Astfel, ciclul îndopare/depresie continuă.

Orice persoană obeză care dorește să slăbească și să-și mențină greutatea trebuie să-și

modifice în totalitate modul de alimentație. Trebuie solicitat sfatul medicului cu privire la adoptarea unui regim potrivit pentru reducerea greutății și pentru sprijinirea și menținerea unor obiceiuri sănătoase de hrănire.

Pe lângă reorganizarea obiceiurilor de alimentație, consumând mai puțină mâncare, o persoană obeză trebuie, de asemenea, să efectueze mai multe exerciții fizice, pentru întărirea mușchilor și "topirii" excesului de grăsime.

Reducerea consumului de hrană, sau adoptarea unor diete severe nu funcționează. La început, corpul pierde din greutate doar





Chris Cole/Allsport

► Gura acestei femei a fost prevăzută cu sârme pentru a nu putea consuma mâncare solidă. Asemenea măsuri drastice sunt luate doar în cazuri extreme. Desigur, se pierde mult din greutate, dar aceasta este de obicei redobândită mai târziu.

◀ Supraalimentația nu este neapărat forțată. Luptătorii japonezi de sumo, ca celebrul "Dump Truck" din imagine, consumă cantități mari de alimente bogate în energie, pentru a dobândi greutatea necesară concursării în sportul național al Japoniei.



"îndopări" sunt adesea urmate de cure drastice de slăbire. Cei care suferă de bulimie pot executa exerciții fizice dificile, sau să-și provoace vărsături sau să înghită cantități mari de laxative (pentru a stimula defecarea) sau diuretice (pentru eliminarea rapidă a apei din organism), în încercarea de a remedia consumul excesiv de hrană și de a-și ține greutatea sub control.

prin arderea carbohidraților depozitați și o dată cu aceștia a apei, și nu prin arderea țesuturilor adipoase nedorite. Înfometarea provoacă și o deficiență gravă de vitamine și minerale esențiale. Cercetările au demonstrat că persoanele care urmează cure de slăbire redobândesc greutatea pierdută și de obicei chiar se îngrașă mai mult.

Anorexia

Anorexia nervoasă este cunoscută ca "boala slăbitului" dar, în ciuda acestei denumiri populare, cauzele care o provoacă sunt mult mai complexe decât simpla dorință de a slăbi. De asemenea, efectele acesteia sunt cu mult mai grave decât în cazul slăbirii obișnuite sau a curelor de slăbire.

Anorexia nervoasă este o gravă tulburare de alimentație, care îi afectează aproape întotdeauna pe tinerii între 11-30 de ani. Aceasta apare mai des la fete decât la băieți. Psihologii consideră că unele adolescente au temeri cu privire la responsabilitățile de adult și la sexualitate. Pe măsură ce corpul lor începe să se maturizeze sexual, acestea încearcă în mod inconștient să refuze lumea adulților și să se întoarcă la aspectul neutru, asexuat, caracteristic copiilor.

Alte fete, însă, urmează cure de slăbire drastice, pentru a-și accentua încrederea sexuală. Astfel de persoane merg pe ideea înșelătoare că slăbirea lor extremă le face mai frumoase, ignorând dovada îngrozitoare a contrariului – care este foarte evidentă pentru ceilalți. Imaginea generală a trupurilor slabe și a frumuseții superficiale promovată de filme, reclame și televiziune, poate oferi unei fete justificarea refuzului ei de a se hrăni și mulți adolescenți adoptă asemenea metode drastice, chiar dacă nu sunt deloc supraponderali.

Înfometarea

Când o persoană normală, sănătoasă, începe o cură de slăbire drastică, poate alege când să se oprească. Mulți consideră foamea și lipsa mâncării preferate atât de neplăcute, încât adevărata problemă este continuarea regimului început. O persoană anorexică, o dată ce a în-

ceput înfometarea, nu poate reveni la normal.

Este important ca boala să fie depistată și ca tratamentul să fie început cât mai curând posibil. Însă acest lucru nu este ușor în primele faze ale bolii, până când pierderea în greutate devine atât de evidentă, încât este clar că organismul are probleme, iar o consultație medicală este cu adevărat necesară.

Pe lângă pierderea evidentă în greutate, persoana anorexică poate avea și alte simptome. La o fată tânără, ciclul menstrual se poate opri, iar aceasta poate suferi de valuri alternative de diaree și constipație. Circulația sângelui devine deficientă, sensibilitatea la infecții crește. Comportamentul poate fi și el afectat. Fata devine retrasă și nesociabilă, putându-se ivi probleme la școală, și foarte sensibilă în ceea ce privește aspectul ei exterior. Ea chiar poate uneori să ascundă mâncarea, pretinzând că se hrănește normal.

Tratamentul

Famiile persoanelor anorexice trebuie să apeleze la ajutorul medicului, înainte ca simptomele să devină acute. Primul lucru este recuperarea greutății, cel puțin peste nivelul de pericol, aceasta necesitând o ședere prelungită în spital. După recuperarea greutății, astfel încât pacientul să fie în afara oricărui pericol, poate începe cea mai dificilă etapă a tratamentului. Aceasta include consilierea familiei pacientului, pentru ca părinții să înțeleagă natura și cauzele bolii și să știe să o trateze.

Mai întâi, pacientul trebuie convins că anorexia nu este doar pierdere a greutății. Pacientul, ajutat de terapeut, poate începe căutarea și lupta pentru descoperirea identității și confruntarea cu îndoielele și temerile interioare. Pacientul trebuie ajutat să înțeleagă că percepțiile asupra corpului său erau distorsionate și va apărea treptat o nouă imagine de sine. O dată cu aceasta va crește încrederea de sine.

Bulimia

Bulimia este o altă tulburare de alimentație, care implică consumul continuu de cantități mari de mâncare într-o perioadă scurtă. Astfel de

Bulimia, care înseamnă foame continuă, are multe în comun cu anorexia. Ambele implică o obsesie față de mâncare și greutate. Însă, deși multe persoane anorexice "înfulecă" din când în când, majoritatea persoanelor ce suferă de bulimie nu suferă și de anorexie. Într-adevăr, ele au în general o greutate normală, sau puțin peste normal. Aceasta înseamnă că, dacă aceste persoane ascund faptul că mănâncă continuu, cum se întâmplă de obicei, poate dura mult timp până când problema să fie descoperită.

Bulimia afectează în special femeile și începe în general la vârste între 15-24 de ani și este urmată de obicei de cure de slăbire drastice. Cercetătorii nu sunt siguri de cauzele care duc la apariția bulimiei. Aceasta nu pare să fie legată de un tip de personalitate, dar poate fi accelerată de evenimente stresante, cum ar fi o insatisfacție sau o despărțire.

Cele mai multe femei declară că sunt încordate înainte să se apuce de "înfulecat" și că plictiseala sau singurătatea le determină uneori să facă acest lucru. Alimentele mâncate de o persoană ce suferă de bulimie pot varia de la 3 până la 30 de ori cantitatea normală. Se pare că neliniștea dispare în timpul alimentației, dar probabil reappare după terminarea înfulecării.

Tratamentul

Tratamentul eficient împotriva bulimiei începe din momentul în care persoana bolnavă recunoaște că are o problemă de alimentație care îi poate pune în pericol sănătatea și starea emoțională. Persoana bolnavă trebuie să fie motivată pentru a-și schimba obiceiurile de alimentație și să fie conștientă că poate urma o perioadă dificilă de adaptare la noi condiții.

Tratamentul cu ajutorul medicului sau terapeutului trebuie să îi determine pe pacienți să adopte noi atitudini față de mâncare și greutate. Ei trebuie să coopereze, mâncând regulat în vederea menținerii unei greutăți și evitând dietele excesive și alte metode nepotrivite de slăbire. Ei trebuie să descopere motivele care duc la consumul excesiv de mâncare, pentru a găsi alte metode de înlăturare a tensiunii.