



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

## Преяждане и затлъстяване

Ливия Пишота

Доктор по медицина, доктор, редовен професор MEDS-08/C

Университет в Генуа



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

## Определение

**Преляждането** , известно в американската литература като „бинге-еатинг“ или според американското определение „бинге-еатинг разстройство“ (BED), е описано за първи път през 1959 г. от американския психиатър и изследовател Алберт Стънкард, за да илюстрира характеристиките на **подгрупа пациенти със затлъстяване, които съобщават за повтарящи се епизоди на прекомерно и неконтролируемо хранене .**



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

## КРИТЕРИИ НА DSM-5, ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ПРЕХРАНВАНЕ / НЕКОНТРОЛИРАНО ХРАНИТЕЛНО РАЗСТРОЙСТВО

**А - Повтарящи се епизоди на преяждане.** Епизодът на преяждане се характеризира с следните два симптома.

- 1) Консумиране, в рамките на дискретен период от време (например в рамките на два часа), на **количество храна, което е определено по-голямо от това, което повечето хора биха изяли** за подобен период при подобни обстоятелства .
- 2) **Чувство за липса на контрол върху храненето** по време на епизода (напр. чувство, че човек не може да спре да яде или да контролира какво или колко яде).



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Б – Епизодите на преяждане са съпроводени от **поне три** от следните:

- 1) Хранене **много по-бързо** от нормалното.
- 2) Хранене **до неприятно преяждане**.
- 3) Консумиране на големи количества храна, **когато не сте физически гладни**.
- 4) Хранене сам поради **срам от това колко яде**.
- 5) **Чувство на отвращение** от себе си, **депресия** или **силна вина** след това.



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

**C – Налице е изразен дистрес, свързан с епизоди на преяждане .**

**D – Преяждането се случва средно поне веднъж седмично в продължение на три месеца.**

**E – Преяждането не е свързано с повтарящо се използване на неподходящи компенсаторни поведения, както при булимия нервоза, и не се среща изключително по време на булимия нервоза или анорексия нервоза.**



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

През 2013 г. разстройството е признато за първи път като отделна диагностична категория в **Диагностичния и статистически наръчник за психични разстройства (DSM-5)**.

Това е клинично състояние, характеризиращо се с **прехранване**.

Основната характеристика на преяждането е наличието на повтарящи се епизоди на преяждане, които не са последвани от редовно използване на компенсаторни поведения (например самопредизвикано повръщане, злоупотреба с лаксативи или диуретици, гладуване и прекомерно хранене). упражнение).



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- Това е хранително разстройство, което се среща в **почти еднакъв брой при мъжете и жените**.
- Обикновено се проявява при хора във **възрастовия диапазон 30-40 години**, за разлика от анорексията и булимията, които най-често засягат възрастовата група 16-20 години.
- БЕД се проявява като периоди на **неконтролирано, импулсивно хранене** и непрекъснато преяждане, удължено до точката на екстремна физическа пълнота.
- Различава се от булимичните разстройства, тъй като **не включва използването на физически методи за прочистване**, въпреки че може да бъде последвано от опити за гладуване или диета.
- Епизодите често са предшествани от **чувство на самота и тъга**, докато срамът и самоунижението са често срещани след преяждане.



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

## Отличителни характеристики:

- Повтарящи се епизоди на компулсивно **преяждане, складиране, скриване и кражба на храна, бърза консумация на храна** и/или чувство на прекомерна ситост, консумиране на големи количества храна без апетит.
- Колебания в телесното тегло.
- Преживявания на **депресия**, **тревожност** и **самота**, ниско самочувствие, желание да се харесва на хората поведение, перфекционизъм и трудност изразяване емоции



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- Чувства на **срам и вина** по време и/или след компулсивно преяждане.
- Използване на преяждане за успокояване на чувствата, **облекчаване на напрежението** и контрол на гнева, тъгата или други емоционални състояния.
- Физическа умора, сърдечно-съдов риск, повишено кръвно налягане и/или хипергликемия.



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

## Профил на личността

- Ниско самочувствие.
- Недостатъчно чувство за идентичност.
- Психологическа крехкост.
- Трудност при разграничаване на емоциите.
- Трудност при използването на символичен език.



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

## Разпространение

В общността: 2 - 5%

Наднормено тегло сред пациенти с BED: 50%

БЕД сред хора с наднормено тегло: 5%

БЕД сред хора със затлъстяване: 25%

Разпределение по пол: 65:35 ( ж:м )



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

## Затлъстяване при BED срещу затлъстяване без BED

- Имат по-ранно начало на затлъстяване.
- Започнете опитите си за диета по-рано.
- Започнете да се тревожите за теглото си в по-ранна възраст.
- Съобщете за по-големи колебания в теглото.
- Като възрастни прекарвайте повече време в опити да отслабнете.

De Zwaan , 1995 + Мида , 1995



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

## ЛЕГЛО

## Затлъстяване

Природа

Психично разстройство (DSM-5)

Медицинско състояние

Централен критерий

Загуба на контрол

Излишна мастна тъкан

Тегло

Променлива

Централна

Емоции

Срам, вина, страдание

Не е задължително

Преяждане

Да (критерий)

Не е задължително

Лечение

Психотерапия (КПТ/ИПТ)

Мултидисциплинарен

Загуба на тегло

Не винаги

Често гол



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- Няма доказателства, че пациентите с BED са по-склонни към медицински последици от други хора със затлъстяване, ако теглото им е контролирано.
- Не са открити разлики в кръвното налягане, телесния състав, кръвната захар, инсулинемията, липидния профил или функцията на щитовидната жлеза.
- Изглежда не съществува корелация между тежестта на BED и диабет тип 2.
- Някои проучвания обаче показват, че преяждането изглежда носи по-голям риск от развитие на компоненти на метаболитния синдром в сравнение със затлъстяването.



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

## Терапевтични цели

В международната литература се посочват като **основни цели на лечението** на преяждането:

- 1) Въздържание от преяждане.
- 2) Загуба на тегло (при наличие на затлъстяване).

**Допълнителната цел**, която трябва да се преследва, включва:

- 3) Лечение на съпътстваща психопатология (прекомерна загриженост за телесното тегло и форма, контрол върху храненето, разстройства на настроението, тревожни разстройства и др.).



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

## Терапевтични възможности

- Психотерапия.
- Програми за отслабване, базирани на промяна в начина на живот (амбулаторни и жилищни).
- Фармакологично лечение.



Funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.