



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ΝΕΥΡΙΚΗ ΒΟΥΛΙΜΙΑ

Επιδημιολογία, Κλινική Παρουσίαση, Διάγνωση

Prof. Livia Pisciotta

MD, PhD, Full Professor MEDS-08/C

University of Genoa



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

Ορισμός

Η Νευρική Βουλιμία χαρακτηρίζεται από:

- Επαναλαμβανόμενα επεισόδια **υπερφαγίας** (τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα).
- Επαναλαμβανόμενες **αντισταθμιστικές συμπεριφορές** (τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα) για πρόληψη αύξησης βάρους (αυτοπρόκλητος έμετος, κατάχρηση καθαρτικών, διουρητικών ή άλλων φαρμάκων, νηστεία μετά το επεισόδιο ή υπερβολική σωματική δραστηριότητα).
- Και οι δύο συμπεριφορές εμφανίζονται κατά μέσο όρο τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα για 3 μήνες.
- Η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται αδικαιολόγητα από το σχήμα σώματος και το βάρος.
- Η διαταραχή δεν εμφανίζεται αποκλειστικά κατά τα επεισόδια ΝΑ.



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

Υπερφαγία

Κριτήρια DSM-5:

- Αντικειμενική ποσότητα: κατανάλωση, σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (π.χ. εντός δύο ωρών), ποσότητας τροφής σαφώς μεγαλύτερης από αυτή που θα κατανάλωνε η πλειονότητα των ανθρώπων σε παρόμοιο διάστημα υπό παρόμοιες συνθήκες.
- Απώλεια ελέγχου: αίσθηση έλλειψης ελέγχου κατά τη διάρκεια του επεισοδίου — αίσθηση αδυναμίας να σταματήσει ή να ελέγξει τι ή πόσο τρώει.



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

Το επεισόδιο πρέπει επίσης να συνοδεύεται από τουλάχιστον τρία από τα παρακάτω:

- Κατανάλωση τροφής πολύ γρηγορότερα από το συνηθισμένο.
- Κατανάλωση τροφής μέχρι να νιώσει δυσάρεστα πλήρης.
- Κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφής όταν δεν αισθάνεται σωματικά πεινασμένος/η.
- Φαγητό μόνος/η λόγω ντροπής για την ποσότητα που καταναλώνει.
- Αίσθηση αηδίας, κατάθλιψης ή έντονης ενοχής μετά.



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

- **Αντικειμενική υπερφαγία:** μεγάλη ποσότητα τροφής που συνοδεύεται από πραγματική απώλεια ελέγχου.
- **Υποκειμενική υπερφαγία:** μικρή ποσότητα τροφής (π.χ., μια συσκευασία κράκερ) αλλά με έντονη αίσθηση **απώλειας ελέγχου** (πολύ συνηθισμένο στην ανορεξία).



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

Το επεισόδιο υπερφαγίας συχνά προηγείται από αρνητικό συναίσθημα.

- Σοβαρότητα βάσει συχνότητας:
 - Ήπια: 1–3 επεισόδια αντισταθμιστικών συμπεριφορών ανά εβδομάδα
 - Μέτρια: 4–7 επεισόδια αντισταθμιστικών συμπεριφορών ανά εβδομάδα
 - Σοβαρή: 8–13 επεισόδια αντισταθμιστικών συμπεριφορών ανά εβδομάδα
 - Ακραία: 14 ή περισσότερα επεισόδια αντισταθμιστικών συμπεριφορών ανά εβδομάδα



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

Κλινικά χαρακτηριστικά ασθενών με NB

- Συχνά φυσιολογικού βάρους ή ελαφρώς υπέρβαροι.
- Συχνές έμμηνες ανωμαλίες (στα θηλυκά).
- Ηλεκτρολυτικές ανισορροπίες.
- Υψηλή αλληλεπικάλυψη με άλλες διαταραχές διατροφής.



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

Πώς να αναγνωρίσουμε ότι κάτι δεν πάει καλά;

- **Εξαφανίσεις μετά το γεύμα:** τακτική επίσκεψη στο μπάνιο αμέσως μετά το φαγητό.
- **Σημάδια στο μπάνιο:** μυρωδιά εμέτου, υπερβολική χρήση αρωματικών, ή τρεχούμενο νερό για μεγάλο διάστημα για κάλυψη ήχων.
- **Τελετουργίες με το φαγητό:** φαγητό κρυφά, αποθήκευση τροφίμων ή εύρεση κρυμμένων άδειων συσκευασιών στο δωμάτιο.
- **Τιμωρητική άσκηση:** συμμετοχή σε άθλημα καταναγκαστικά, ακόμα και σε κατάσταση κόπωσης, τραυματισμού ή δυσμενών καιρικών συνθηκών, με μοναδικό σκοπό την "καύση" θερμίδων.



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

Ο κύκλος της βουλιμίας

- **Η άκαμπτη δίαιτα:** σε πολλές περιπτώσεις ξεκινά με πολύ αυστηρούς διατροφικούς κανόνες ("δεν θα φάω ποτέ γλυκά").
- **Πείνα και συναίσθημα:** το άγχος ή η υπερβολική πείνα οδηγούν σε απώλεια ελέγχου.
- **Η υπερφαγία:** μεγάλη ποσότητα τροφής καταναλώνεται σε σύντομο χρόνο για να κατευνασθεί το άγχος.
- **Ενοχή:** μετά το επεισόδιο εμφανίζονται αισθήματα αηδίας και φόβος αύξησης βάρους.
- **Αντιστάθμιση:** έμετος ή καθαρτικά χρησιμοποιούνται για να "αναιρεθεί" η υπερφαγία, αλλά αυτό επαναφέρει τον κύκλο και η αυστηρή δίαιτα ξεκινά ξανά.

Δεν ξεκινούν όλα τα περιστατικά NB με αυστηρή δίαιτα: σε ορισμένες περιπτώσεις η παρορμητικότητα και η συναισθηματική δυσρύθμιση προηγούνται του περιορισμού



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

Τι δεν είναι η βουλιμία

- **Δεν είναι καπρίτσιο:** είναι σύνθετη ψυχική ασθένεια, όχι έλλειψη θέλησης.
- **Δεν επηρεάζει μόνο αδύνατα άτομα:** τα περισσότερα άτομα με βουλιμία έχουν φυσιολογικό βάρος· οι εμφανίσεις απατούν.
- **Δεν είναι μόνο "έμετος":** υπάρχει βουλιμία "χωρίς κάθαρση", όπου η αντιστάθμιση περιλαμβάνει νηστεία ή ακραία άσκηση.



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

Προσέχτε τα λόγια σας

- **Μιλήστε χωρίς να κρίνετε:** αποφύγετε φράσεις όπως «γιατί δεν σταματάς απλώς;» ή «κοίτα πόσο έφαγες.»
- **Εστιάστε στα συναισθήματα:** ρωτήστε "πώς νιώθεις;" αντί "τι έφαγες;"
- **Μην γίνετε η "αστυνομία φαγητού":** ο έλεγχος πιάτων ή η παρακολούθηση της πόρτας του μπάνιου επιδεινώνει την ντροπή και τη μυστικότητα.
- **Ενθαρρύνετε επαγγελματική βοήθεια:** υπενθυμίστε ότι η ανάρρωση μόνοι/ες είναι σχεδόν αδύνατη και ότι υπάρχουν συγκεκριμένα θεραπευτικά μονοπάτια (CBT-ED ή Οικογενειακή Θεραπεία).



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

Κλινικά σημεία στη NB

- Ρούχα που αποκρύπτουν.
- Σημείο Russell.
- Πρόσωπο σκίουρου (διόγκωση παρωτίδων).



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

“Αόρατοι” κίνδυνοι

- **Η Καρδιά:** ανισορροπίες σε μέταλλα (κάλιο και μαγνήσιο) μπορεί να προκαλέσουν αιφνίδιες καρδιακές αρρυθμίες.
- **Το Πεπτικό Σύστημα:** ο χρόνιος έμετος μπορεί να προκαλέσει σοβαρή παλινδρόμηση και μόνιμη βλάβη στον οισοφάγο.
- **Αφυδάτωση:** η κατάχρηση διουρητικών ή ο έμετος οδηγεί σε ξηρό δέρμα, ζαλάδα και μπορεί να βλάψει τους νεφρούς.



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

Ιατρικές επιπλοκές

- Ηλεκτρολυτικές ανισορροπίες (υποκαλιαιμία, υπομαγνησισαιμία, αφυδάτωση).
- Γαστρεντερικές επιπλοκές (καθυστερημένη κένωση στομάχου που οδηγεί σε φούσκωμα).
- Διάβρωση σμάλτου δοντιών (περίμολυση), βλάβη οισοφάγου.
- Σημείο Russell



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

Οδηγίες Θεραπείας ΔΔ 2017 – Ενήλικες

Είναι απαραίτητο να ενημερώνονται οι ασθενείς ότι οι ψυχολογικές θεραπείες έχουν περιορισμένη επίδραση στις αλλαγές σωματικού βάρους.

- **Πρώτο Βήμα (αυτοβοήθεια):** η αρχικά συνιστώμενη θεραπεία είναι η καθοδηγούμενη αυτοβοήθεια (GSH) βασισμένη στη CBT-ED.
- **Δεύτερο Βήμα (ατομική θεραπεία):** εάν η αυτοβοήθεια δεν γίνεται αποδεκτή, αντενδείκνυται ή αποδεικνύεται αναποτελεσματική μετά από 4 εβδομάδες, πρέπει να προσφερθεί ατομική CBT-ED.



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

Οδηγίες Θεραπείας ΔΔ 2017 – Ενήλικες

- **Φαρμακευτική Θεραπεία:** τα φάρμακα δεν πρέπει ποτέ να προσφέρονται ως μοναδική θεραπευτική επιλογή για τη βουλιμία.



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

Η παρουσίαση της Νευρικής Βουλιμίας είναι πλήρως συνεπής με το DSM-5 σε διαγνωστικό επίπεδο και ιδιαίτερα αποτελεσματική σε κλινικό και ψυχοεκπαιδευτικό επίπεδο.

Ο βασικός περιορισμός είναι μια πιθανή υπεραπλούστευση της διαταραχής ως συμπεριφορικού κύκλου, ενώ η Νευρική Βουλιμία είναι επίσης σύνθετη διαταραχή συναισθηματικής ρύθμισης και ταυτότητας, συχνά συγκαλυμμένη πίσω από φαινομενικά φυσιολογικό σωματικό βάρος. **σύνθετη διαταραχή συναισθηματικής ρύθμισης και ταυτότητας**, συχνά συγκαλυμμένη πίσω από φαινομενικά φυσιολογικό σωματικό βάρος.



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.