



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Διαταραχή Υπερφαγίας και παχυσαρκία

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 Διαταραχή Υπερφαγίας, γνωστή στην αμερικανική βιβλιογραφία ως binge-eating ή σύμφωνα με τον αμερικανικό ορισμό Binge Eating Disorder (BED), περιγράφηκε για πρώτη φορά το 1959 από τον Αμερικανό ψυχίατρο και ερευνητή Albert Stunkard για να χαρακτηρίσει τα γνωρίσματα μιας **υποομάδας παχύσαρκων ασθενών που ανέφεραν επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερβολικής και ανεξέλεγκτης κατανάλωσης τροφής.**



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

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑΣ / ΑΝΕΞΕΛΕΓΚΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΚΡΙΤΗΡΙΑ DSM-5

Α - **Επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας.** Ένα επεισόδιο υπερφαγίας χαρακτηρίζεται και από τα δύο παρακάτω.

- 1) Κατανάλωση, σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (για παράδειγμα, εντός δύο ωρών), **ποσότητας τροφής σαφώς μεγαλύτερης από αυτή που θα κατανάλωνε η πλειονότητα των ανθρώπων** σε παρόμοιο διάστημα υπό παρόμοιες συνθήκες.
- 2) **Αίσθηση έλλειψης ελέγχου κατά τη διάρκεια του επεισοδίου** κατά τη διάρκεια του επεισοδίου (π.χ., αίσθηση ότι δεν μπορεί 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

B – Τα επεισόδια υπερφαγίας συνοδεύονται από **τουλάχιστον three** από τα παρακάτω:

- 1) Κατανάλωση τροφής **πολύ πιο γρήγορα** από το συνηθισμένο.
- 2) Κατανάλωση τροφής **μέχρι να νιώσει δυσάρεστα πλήρης**.
- 3) Κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφής **όταν δεν αισθάνεται σωματικά πεινασμένος/η**.
- 4) Φαγητό μόνος/η λόγω **ντροπής για την ποσότητα που καταναλώνει**.
- 5) **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

Γ – Παρατηρείται σημαντική δυσφορία σχετικά με τα επεισόδια υπερφαγίας. σχετικά με τα επεισόδια υπερφαγίας.

Δ – Η υπερφαγία εμφανίζεται κατά μέσο όρο **at least once a week for three months.**

Ε – Η υπερφαγία **δεν συνδέεται με επαναλαμβανόμενη χρήση ακατάλληλων αντισταθμιστικών συμπεριφορών** όπως στη Νευρική Βουλιμία, και δεν εμφανίζεται αποκλειστικά στο πλαίσιο Νευρικής Βουλιμίας ή Νευρικής Ανορεξίας.



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 2013, η διαταραχή αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά ως ξεχωριστή διαγνωστική κατηγορία
στο **Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM-5)**.

Είναι κλινική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από **υπερτροφία**.

Το βασικό χαρακτηριστικό είναι η παρουσία επαναλαμβανόμενων επεισοδίων υπερφαγίας που δεν ακολουθούνται από τακτική χρήση αντισταθμιστικών συμπεριφορών (π.χ. αυτοπρόκλητος έμετος, κατάχρηση of καθαρτικών or διουρητικών, νηστεία, and υπερβολική 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

- Είναι διαταραχή διατροφής που εμφανίζεται σε **σχεδόν ίσο αριθμό ανδρών και γυναικών**.
- Εμφανίζεται τυπικά σε άτομα **ηλικίας 30–40 ετών**, σε αντίθεση με την ανορεξία και τη βουλιμία που επηρεάζουν συνηθέστερα την ηλικιακή ομάδα 16–20 ετών.
- BED manifests as periods of **ανεξέλεγκτης, παρορμητικής κατανάλωσης τροφής** και συνεχούς υπερκατανάλωσης τροφής μέχρι σημείου ακραίας σωματικής πληρότητας.
- Διαφέρει από τις βουλιμικές διαταραχές, καθώς **δεν περιλαμβάνει χρήση μεθόδων σωματικής κάθαρσης**, αν και μπορεί να ακολουθείται από απόπειρες νηστείας ή δίαιτας.
- Τα επεισόδια συχνά προηγούνται από **αισθήματα μοναξιάς και θλίψης**, ενώ η ντροπή και η αυτοϋποτίμηση είναι συνηθισμένα μετά την υπερφαγία.



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

Βασικά χαρακτηριστικά:

- Επαναλαμβανόμενα επεισόδια καταναγκαστικής **υπερφαγίας**, **αποθήκευσης**, **απόκρυψης και κλοπής τροφίμων**, **ταχείας κατανάλωσης τροφής**, ή/και αισθήματα ακραίας πληρότητας, κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφής χωρίς όρεξη.
- Διακυμάνσεις σωματικού βάρους.
- Εμπειρίες of **κατάθλιψης**, **άγχους**, and **μοναξιάς**, χαμηλή αυτο-εκτίμηση, επιθυμία αρεσκείας, τελειομανία, and δυσκολία έκφρασης συναισθημάτων



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

- Αισθήματα **ντροπής και ενοχής** κατά τη διάρκεια ή/και μετά την καταναγκαστική υπερφαγία.
- Χρήση της υπερφαγίας για κατευνασμό συναισθημάτων, **ανακούφιση έντασης** και να ελέγξει τον θυμό, τη θλίψη ή άλλες συναισθηματικές καταστάσεις.
- Σωματική κόπωση, καρδιαγγειακός κίνδυνος, αυξημένη αρτηριακή πίεση ή/και υπεργλυκαιμία.



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

Προφίλ προσωπικότητας

- Χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Ελλιπής αίσθηση ταυτότητας.
- Ψυχολογική εύθραυστη.
- Δυσκολία διάκρισης συναισθημάτων.
- Δυσκολία χρήσης συμβολικής γλώσσας.



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

Επιπολασμός

Στον γενικό πληθυσμό: 2 - 5%

Υπέρβαροι ασθενείς με BED: 50%

BED σε υπέρβαρα άτομα: 5%

BED σε παχύσαρκα άτομα: 25%

Κατανομή φύλου: 65:35 (f:m)



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

Παχύσαρκοι με BED vs Παχύσαρκοι χωρίς BED

- Παρουσιάζουν παχυσαρκία σε νεαρότερη ηλικία.
- Ξεκινούν απόπειρες δίαιτας νωρίτερα.
- Ανησυχούν για το βάρος τους σε νεαρότερη ηλικία.
- Αναφέρουν μεγαλύτερες διακυμάνσεις βάρους.
- Αφιερώνουν περισσότερο χρόνο ως ενήλικες στην προσπάθεια απώλειας βάρους.



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

	BED	Παχυσαρκία
Φύση	Ψυχική διαταραχή (DSM-5)	Ιατρική κατάσταση
Κεντρικό κριτήριο	Απώλεια ελέγχου	Περίσσεια λιπώδους ιστού
Βάρος	Μεταβλητό	Κεντρικό
Συναισθήματα	Ντροπή, ενοχή, δυσφορία	Όχι απαραίτητα
Υπερφαγία	Ναι (κριτήριο)	Δεν απαιτείται
Θεραπεία	Ψυχοθεραπεία (CBT/IPT)	Διεπιστημονική
Βάρος loss	Όχι πάντα	Συχνά στόχος



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

- Δεν υπάρχουν στοιχεία ότι οι ασθενείς με BED είναι πιο επιρρεπείς σε ιατρικές επιπλώσεις από άλλα παχύσαρκα άτομα εάν το βάρος ελέγχεται.
- Δεν διαπιστώνονται διαφορές σε αρτηριακή πίεση, σύσταση σώματος, γλυκόζη αίματος, ινσουλιναιμία, λιπιδαιμικό προφίλ ή θυρεοειδή λειτουργία.
- Δεν φαίνεται να υπάρχει συσχέτιση μεταξύ σοβαρότητας BED και σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.
- Ωστόσο, ορισμένες μελέτες έχουν παρατηρήσει ότι η υπερφαγία φαίνεται να προσδίδει μεγαλύτερο κίνδυνο για ανάπτυξη συνιστωσών μεταβολικού συνδρόμου σε σχέση με αυτόν που αποδίδεται στην παχυσαρκία.



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

Θεραπευτικοί στόχοι

Η διεθνής βιβλιογραφία αναγνωρίζει ως **πρωταρχικούς θεραπευτικούς στόχους** για τη Διαταραχή Υπερφαγίας:

- 1) Αποχή από την υπερφαγία.
- 2) Απώλεια βάρους (όταν υπάρχει παχυσαρκία).

Πρόσθετοι στόχοι που πρέπει να επιδιωχθούν:

- 3) Θεραπεία της σχετιζόμενης ψυχοπαθολογίας (υπερβολική ανησυχία για το σωματικό βάρος και σχήμα, έλεγχος διατροφής, διαταραχές διάθεσης, αγχώδεις διαταραχές κ.λπ.).



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

Θεραπευτικές επιλογές

- Ψυχοθεραπεία.
- Προγράμματα απώλειας βάρους βασισμένα στη μεταβολή τρόπου ζωής (εξωτερικά και οικοτροφεία).
- Φαρμακευτική 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.