



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Πρακτικές συμβουλές και συμπεράσματα

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

Πρακτικές συμβουλές για μια πρώτη προσέγγιση σε άτομα με ΔΔ

Δώστε προσοχή σε:

- **διατροφικό περιορισμό** που μπορεί να εμφανίζεται ως έναρξη δίαιτας, αποκλεισμός ορισμένων τροφίμων ή ομάδων τροφίμων, παράλειψη γευμάτων, κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες, μέτρηση θερμίδων, κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων υγρών και light ποτών, μετάβαση σε vegan ή χορτοφαγικές δίαιτες κ.λπ.
- **Υπερβολική άσκηση**, δηλαδή συμμετοχή σε άθλημα πέραν των απαιτήσεων του προπονητή, υπερβολική άσκηση με στόχο την απώλεια 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

- **επεισόδια υπερφαγίας**, δηλαδή κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφής που συνοδεύεται από αίσθηση απώλειας ελέγχου επί της διατροφής· αυτά τα επεισόδια συνήθως συμβαίνουν σε μοναξιά, τρώγοντας κρυφά, με έντονα συναισθήματα ενοχής και αποτυχίας. Τα επεισόδια υπερφαγίας συχνά εμφανίζονται μετά από μεγαλύτερες ή μικρότερες περιόδους διατροφικού περιορισμού ή ως απόκριση σε συναισθηματική δυσφορία.
- **Αυτοπρόκλητος έμετος**, που χρησιμοποιείται για αποβολή τροφής που καταναλώθηκε κατά τα επεισόδια ή για κάθαρση κανονικών γευμάτων που υποκειμενικά θεωρούνται υπερβολικά.



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

- **Ανησυχία για εικόνα σώματος**, που εκφράζεται κυρίως ως επιθυμία αδυνατίσματος και συχνός έλεγχος σωματικού βάρους και σχήματος.
- **Κατάθλιψη διάθεσης**, θλίψη, θυμός, κοινωνική απομόνωση, εμμονές, αγχώδεις καταστάσεις και άλλες συναισθηματικές και ψυχολογικές διαταραχές, που μπορεί να συνοδεύουν τα παραπάνω συμπτώματα και συχνά εντείνονται από την κατάσταση υποθρεψίας.



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

Οι ΔΔ δεν αφορούν μόνο το φαγητό, αλλά μια συνολική αλλαγή στο άτομο.

- Περιορισμός “μεταμφιεσμένος”.
- Υπερβολική άσκηση.
- Κρυφή υπερφαγία.
- Ενασχόληση με το σώμα.
- Κοινωνική απόσυρση και αλλαγές διάθεσης.



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

Στο αθλητικό πλαίσιο:

- **Η εμμονή με το "περισσότερο":** προπόνηση κρυφά πέραν των προγραμματισμένων ωρών ή ποτέ ανάπαυση, ακόμα και με τραυματισμό.
- **Κοινωνικές αλλαγές:** ο αθλητής που σταματά να παρακολουθεί ομαδικά δείπνα ή που πάντα τρώει "πριν φτάσει" ή "μόνος/η."
- **"Αποτραβηγμένη" διάθεση:** υπερβολική ευερεθιστότητα, μειωμένη συγκέντρωση ή απάθεια όταν το θέμα δεν είναι ο αθλητισμός ή το φαγητό.



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 σημαντικό να θυμόμαστε ότι, παρόλο που η τυπική ηλικία έναρξης Διαταραχών Διατροφής είναι μεταξύ 12 και 25 ετών, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται **προοδευτική μείωση της ηλικίας έναρξης**, αφενός, αφετέρου δε και **αύξηση της ηλικίας** at which it is possible to develop these disorders, οπότε μια ΔΔ δεν μπορεί να αποκλειστεί σε ασθενή άνω των 25 ετών.

όχι μόνο έφηβοι
όχι μόνο γυναίκες



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

Γιατί οι Διαταραχές Διατροφής επηρεάζουν κυρίως τα κορίτσια;

Κλασικές μελέτες έχουν δείξει ότι στα κορίτσια οι αλλαγές της εφηβείας, ιδιαίτερα η φυσιολογική αύξηση λιπώδους μάζας, επιτείνουν **τη δυσαρέσκεια για το σώμα** και μπορεί να οδηγήσουν στην ανάπτυξη περιοριστικών διατροφικών μοτίβων και, ορισμένες φορές, στην έναρξη εμφανών διαταραχών διατροφής.

Στην πράξη, ωστόσο, οι διαταραχές διατροφής δεν αποτελούν πλέον αποκλειστικά γυναικεία κατάσταση: παρατηρείται **αύξηση αναζήτησης βοήθειας μεταξύ ανδρών**, αλλά αυτό το φαινόμενο παραμένει υποεκτιμημένο. Η έναρξη παρατηρείται συνηθέστερα σε εφήβους ή νέους ενήλικες.



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

Ποια είναι η σχέση μεταξύ παχυσαρκίας και διαταραχών διατροφής;

Το υπέρβαρο και η παχυσαρκία αντιπροσωπεύουν, σε ορισμένες περιπτώσεις, σύμπτωμα υπερφαγίας. Συχνά, τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά και εφήβους, το υπέρβαρο θεωρείται το κύριο πρόβλημα, υποτιμώντας την πιθανότητα να είναι εκδήλωση πραγματικής διαταραχής διατροφής.

Η παρουσία υπέρβαρου ή παχυσαρκίας στην παιδική ηλικία και εφηβεία είναι ένα από τα πιο μελετημένα **προηγούμενα διαταραχών διατροφής**, ιδιαίτερα για τη Νευρική Βουλιμία και τη Διαταραχή Υπερφαγίας, αλλά και, αν και λιγότερο συχνά, για τη Νευρική Ανορεξία. Άλλοι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν την έναρξη περιοριστικής δίαιτας για θεραπεία παχυσαρκίας και βίωση κριτικής και χλευασμού σχετικού με το βάρος από συνομηλίκους και μέλη της οικογένειας.



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 προσεγγίσετε κάποιον με ΔΔ

Αποφύγετε κατηγορίες ("Δεν τρως," "Είσαι άρρωστος/η"). Χρησιμοποιήστε μηνύματα πρώτου προσώπου που εκφράζουν ανησυχία για **την ευημερία του/της**, όχι για το βάρος του/της:

- **Όχι:** "Φαίνεσαι πολύ αδύνατος/η, πρέπει να φας περισσότερο." (Αυτό κλείνει κάθε πόρτα)
- **Ναι:** "Παρατήρησα ότι έχεις κουραστεί πολύ τελευταία και φαίνεσαι λιγότερο άνετος/η από συνήθως. Ανησυχώ για σένα: πώς νιώθεις;"
- **Εστίαση στην απόδοση:** "Παρατήρησα ότι δυσκολεύεσαι να ανακάμψεις από τις προπονήσεις: υπάρχει κάτι που μπορώ να κάνω για να βοηθήσω."



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

- **ΜΗΝ αυτοσχεδιάζετε ως γιατρός:** μην δίνετε διατροφικές συμβουλές ή προπονητικά προγράμματα. Δεν είστε διατροφολόγος.
- **Αποδείξτε φυσιολογική την ειδική βοήθεια:** προτείνετε ότι η επικοινωνία με επαγγελματία (αθλητικό ψυχολόγο ή κλινικό διατροφολόγο) αποτελεί μέρος της ψυχικής προπόνησης για έναν μεγάλο αθλητή.
- **Σεβαστείτε τον χρονισμό:** εάν ο αθλητής αρνείται το πρόβλημα, μην επιβάλετε το θέμα αμέσως. Ενημερώστε τον ότι η "πόρτα είναι ανοιχτή" και ότι είστε εκεί για να τον υποστηρίξετε, όχι να τον ελέγξετε.



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

Κριτήρια Νοσηλείας

- Σωματικό βάρος κάτω από 75% του ιδανικού σωματικού βάρους.
- Ταχεία, επίμονη, ανεξέλεγκτη απώλεια βάρους (10–15% στις 30 ημέρες πριν από την εισαγωγή).
- Επαναλαμβανόμενα συγκοπτικά επεισόδια.
- Θερμοκρασία σώματος $< 36,1^{\circ}\text{C}$.



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

- Σοβαρές εργαστηριακές ανωμαλίες (π.χ., $K^+ < 2,5 \text{ mmol/L}$, $Na^+ < 125 \text{ mmol/L}$, γλυκόζη αίματος $< 2,5 \text{ mmol/L}$, $Mg^{2+} < 0,7 \text{ mmol/L}$)· εκπεπτωμένη ηπατική και νεφρική λειτουργία.
- Σημαντικές ανωμαλίες καρδιακού ρυθμού ή/και καρδιακής συχνότητας ($HR < 50 \text{ bpm}$ σε ενήλικες· $< 45 \text{ bpm}$ σε παιδιατρικούς ή εφηβικούς ασθενείς).
- Σημαντική υπόταση ($ΑΠ < 90/50 \text{ mmHg}$).
- Τάσεις αυτοκτονίας.
- Παρατεταμένη αδυναμία επίτευξης αναμενόμενης ανάπτυξης ή σωματικής εξέλιξης (παιδιατρικοί ή εφηβικοί ασθενείς).



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

Μπορούν να ξεπεραστούν οι Διαταραχές Διατροφής;

Σήμερα, η πλήρης ανάρρωση από αυτές τις διαταραχές είναι δυνατή. Οι θεραπείες έχουν γίνει εξαιρετικά εξειδικευμένες και παρέχουν διαβεβαίωση σχετικά με τη δυνατότητα πλήρους ανάρρωσης. Όπως με όλες τις καταστάσεις, η έγκαιρη παρέμβαση και έγκαιρη θεραπεία είναι αποφασιστικές. Είναι σημαντικό οι θεραπείες να είναι **εξειδικευμένες και ολοκληρωμένες**.



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

Μηνύματα για απόθεμα

Οι ΔΔ δεν είναι διαταραχές του φαγητού, αλλά διαταραχές της σχέσης με το σώμα, τα συναισθήματα και τον έλεγχο.

Το βάρος δεν είναι αξιόπιστο διαγνωστικό κριτήριο: μπορεί να εξαπατά.

Οι διατροφικές συμπεριφορές είναι η κορυφή του παγόβουνου μιας σύνθετης ψυχοπαθολογίας.

Η υποθρεψία, είτε λόγω έλλειψης είτε υπερβολής, διατηρεί και ενισχύει τα ψυχολογικά συμπτώματα.

Το DSM-5 περιγράφει, αλλά η κλινική πράξη αναγνωρίζει, κατανοεί και παρεμβαίνει.

Η έγκαιρη διάγνωση and η διεπιστημονική φροντίδα αλλάζουν την πρόγνωση.



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 θεραπεία Διαταραχών Διατροφής σημαίνει να
ξεπεράσουμε το βάρος, να αναγνωρίσουμε τον πόνο και να
εργαστούμε στη σχέση με το σώμα και τον εαυτό μας**



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.