



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Προειδοποιητικά Σημάδια Πώς να Αναγνωρίσουμε την Παρουσία Διατροφικής Διαταραχής σε έναν Αθλητή

Dr. Giulia Guardavilla



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

Ομάδες με υψηλότερο κίνδυνο διατροφικών προβλημάτων:

- έφηβοι, ιδίως κορίτσια.
- αθλητές που ασκούν αθλήματα όπου το βάρος συνδέεται στενά με την απόδοση.
- άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- άτομα από οικογένειες με υψηλές προσδοκίες ως προς την απόδοση και την εμφάνιση.
- άτομα που υποφέρουν από άγχος και κατάθλιψη.
- τελειομανείς άνθρωποι.



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

Τα προειδοποιητικά σημάδια που μπορούν να παρατηρηθούν χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

- σωματικά.
- ψυχολογικά.
- συμπεριφορικά.



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

Σωματικά Σημάδια:

- ραγδαία απώλεια βάρους ή συχνές διακυμάνσεις βάρους.
- αυξημένη ευαισθησία στο κρύο.
- κατεστραμμένα δόντια, πρησμένα μάγουλα, κάλοι στις αρθρώσεις.
- λιποθυμία ή ζάλη.
- συχνά αισθήματα κόπωσης.
- απώλεια έμμηνου ρύσης.



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

Συμπεριφορικά Σημάδια:

- δίαιτα.
- υπερβολική ή καταναγκαστική άσκηση.
- αποφυγή καταστάσεων που περιλαμβάνουν φαγητό.
- συχνή χρήση τουαλέτας, ιδίως μετά το φαγητό.
- αλλαγές στο στυλ ένδυσης (φόρεμα φαρδιών ρούχων).
- υπερβολική ευαισθησία σε σχόλια για το σώμα, το βάρος και τη διατροφή.
- αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, εντοπισμός «απαγορευμένων» τροφών.



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

Ψυχολογικά Σημάδια:

- διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος.
- αυξημένη ενασχόληση με το φαγητό, το βάρος και την εικόνα σώματος.
- αλλαγές στην ψυχολογική κατάσταση, άγχος και διάθεση.
- άκαμπτη σκέψη γύρω από το φαγητό.
- αίσθηση απώλειας ελέγχου σχετικά με το φαγητό.
- χρήση τροφής ως παρηγοριά ή τιμωρία.



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

Ειδικά Σωματικά Συμπτώματα σε Αθλητές:

- ρείωση συγκέντρωσης, ενέργειας, μυϊκής λειτουργίας, συντονισμού, αντοχής και ταχύτητας.
- αύξηση κόπωσης και μεγαλύτερη αντιλαμβανόμενη προσπάθεια.
- reduced training response and longer recovery times after training, matches, or competitions;
- φυχνές μυϊκές θλάσεις, διαστρέμματα ή κατάγματα (συχνά λόγω υπερφόρτωσης).
- σαμηλός καρδιακός ρυθμός και χαμηλή αρτηριακή πίεση.
- αοιλιακός πόνος ή γαστρεντερικές διαταραχές.
- jίδημα/πόνος αρθρώσεων.
- μυχνότερη υπερθέρμανση και αφυδάτωση.



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

Ειδικά Συμπεριφορικά και Ψυχολογικά Συμπτώματα σε Αθλητές:

- retirement or reduced interaction with coaches/teammates;
- δυσκολία στη λήψη ημερών ανάπαυσης ή στη σταδιακή μείωση της προπόνησης.
- εποφυγή ή υπερβολική κατανάλωση νερού.
- σύγκριση πρόσληψης τροφής, βάρους, σχήματος, μεγέθους ή ρουτινών προπόνησης.
- additional or prolonged training beyond what is required (e.g., sit-ups, laps, or extra workouts)
- προπόνηση σε επικίνδυνες καταστάσεις, όπως όταν τραυματίζεται, είναι άρρωστος ή μόνος τη νύχτα.
- υψηλό άγχος ή αίσθημα ενοχής όταν δεν μπορεί να προπονηθεί.
- αναφορές ανησυχίας από συναθλητές για το άτομο.



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.