



✓ **Recomandari APTТА** Ghidul parintilor

● Simptome si comportamente frecvente in bolile de alimentatie

ANOREXIA NERVOASA – SIMPTOME SI COMPORTAMENTE

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Scadere dramatica in greutate; ■ Preocupare obsesiva in legatura cu mancarea, dieta, greutatea, caloriile ; ■ Cantarirea alimentelor inainte de a le manca; ■ Numarutul caloriilor din fiecare aliment, chiar si al celor mai putin importante, cum ar fi condimentele; ■ Restrictionarea atat a cantitatilor de mancare, cat si a tipurilor de alimente: unele alimente sunt considerate “permise”, iar altele interzise, chiar si dupa criterii care par absurde, nu numai dupa continutul caloric (dar in special), de exemplu se considera permise alimentele care nu contin carbohidrati, sau alimentele care nu contin deloc grasimi, etc. Se ajunge la ”interzicerea” unor categorii largi de alimente, de multe ori sub pretextul ca nu sunt sanatoase; ■ Evitarea frecventa a meselor sub felurite pretexte: “am mancat mai devreme”, “nu mi-e deloc foame”, “am mancat la prietena mea”, “am mancat la scoala”, “ieri am mancat ingrozitor de mult si acum ma simt rau (sau balonata)”, “nu mi place mancarea asta”, “mananc la mine in camera mai tarziu”, etc.; ■ La masa mancarea e plimbata prin farfurie, taiata in imbucaturi minuscule, se bea apa multa; ■ Isi manifesta frecvent teama de ingrasare, chiar daca e slab/slaba; sau vorbeste despre cat de gras/grasa e, sau despre cat de grasa e o anumita parte a corpului in special, cel mai frecvent abdomenul, in ciuda emacierii; ■ De multe ori se imbraca gros si in haine largi, ori pentru a | <ul style="list-style-type: none"> masca slabirea excesiva, ori pentru ca se simte gras/grasa sau balonat/balonata; ■ Are parerea ca e mai gras/grasa decat in realitate - se vede plina de “sunci”, obeza, umflata, cu burta imensa, sau cu picioare sau trasaturi de barbat, etc; ■ Apare o racire a relatiilor cu prietenii sau apropiatii; incepe sa nu mai iasa, se izoleaza si apar comportamente mai secrete; de asemenea, nu manifesta spontaneitate si indrazneala in relatiile cu ceilalti, in situatii sociale; ■ La cumparaturi se pot ivi tensiuni din diverse cause: fie numarul de calorii al unui aliment (o diferenta foarte mica de calorii devine obiect de lupta, devine extrem de importanta, si in toate situatiile e preferat alimentul cu numarul cel mai mic de calorii), fie continutul ingredientelor (de exemplu o cantitate cat de mica de grasime, sau zahar, etc. face ca alimentul sa fie respins); ■ La cantarire cifra aratata de cantar devine extrem de importanta, chiar la gram uneori, fie ca e vorba de alimente, fie ca e vorba de greutatea corporala; o diferenta cat de mica fata de greutatea propusa poate declansa o criza de depresie, sau de manie, sau din contra, daca e o diferenta in jos, un val de fericire; ■ Nevoia de control e foarte mare, atat in ceea ce priveste emotiile, cat si alte aspect ale vietii; ■ Vorbeste in termeni foarte jignitori despre sine insusi: se considera inferior altora, proasta/prost, urat/urata, etc; ■ La mesele comune obisnuieste sa manifeste o mare atentie fata de mancarea altora, sa critice felul in care mananca, sa |
|---|--|

atraga atentia ca anume alimente ingrasa, uneori chiar sa jigneasca in legatura cu preferintele alimentare;

- Apar de multe ori tot felul de ritualuri legate de alimente: mananca numai din recipiente mici, sau intr-o anumita ordine speciala, mancarurile nu trebuie sa se atinga unele de altele, daca o mancare “permisa” s-a atins de una “nepermisa” inseamna ca s-a contaminat si e refuzata vehement, etc;
- Apar probleme digestive: constipatia, durerile abdominale, ulcer gastric, etc; adesea are retentie de fluide;
- La femei dispare ciclul, iar la barbati dispare apetitul sexual;
- Apar caderi ale parului, unghiile pot deveni friabile, in situatii cronice chiar si oasele devin fragile, din cauza osteoporozei ;
- Senzatie de frig chiar si la temperaturi normale, obisnuite;
- De multe ori apare un mare interes pentru miscare, sport, adeseori efectuat cu indarjire si perseverenta neobisnuita, chiar si atunci cand se petrece cu mari suferinte;
- Exista un mare si subit interes pentru gatit, carti de bucate, retete, pentru preparatul meselor pentru ceilalti; gateste cu placere, dar nu mananca din ce prepara, adeseori nici macar nu vrea sa guste;
- La masa manifesta uneori preferinte bizare, cum ar fi mese alcatuite din mustar, sau exclusiv din muraturi, sau numai supe clare de la plic, sau numai ceai, etc;
- Portiile de mancare sunt nefiresti de mici, de multe ori constau doar dintr-un fruct sau o salata; o portie normala e considerata gigantica si produce oroare;
- Uneori importanta data unei anumite calitati sau caracteristici a alimentelor e atat de mare, incat daca nu sunt indeplinite aceste conditii de calitate sau caracteristici se prefera sa nu se manance deloc, in pofida foamei sau starvarii indelungate; de exemplu, marul e rosu, si nu galben, sau pestele e salau si nu pastrav, sau salata e cu spanac si nu simpla, sau ardeiul e galben si nu verde, etc; sau uneori aceste calitati sunt legate de “masa sanatoasa”: salata nu e suficient de crocanta, sau un anumit ingredient nu e cel mai sanatos, sau provenienta nu e strict stabilita, etc.

- Desi ceilalti ii atrag de multe ori atentia asupra greutatii excesiv de mici sau asupra aspectului nesanos, nu manifesta ingrijorare atat fata de sanatate, cat fata de ingrasare, si minimalizeaza de obicei pierderea de greutate sau semnalele corpului referitoare la probleme de sanatate (“ma simt bine, n-am nimic, o sa-mi treaca, asa sunt eu, etc”);
- De multe ori manifesta o incapatanare neobisnuita, o vehementa in afirmatii si o imposibilitate de a gasi o cale de mijloc, de a face concesii;
- Manifesta un spirit de competitie foarte pronuntat si se compara foarte mult cu ceilalti, de multe ori in defavoare;
- Gandirea e “in alb si negru”, adica radicala in general; adesea se pun tot felul de conditionari privind un lucru sau o actiune, si daca una dintre aceste conditionari e incalcatata, se manifesta foarte vehement; se fixeaza teluri inalte, si in cazul in care nu sunt atinse, atunci se considera ca totul e pierdut; de exemplu: “daca nu ies prima, atunci sunt o proasta”, “daca mananc chiar si o firimitura, atunci sunt o vaca grasa”, “daca nu fac x exercitii, atunci nu merit sa mananc”etc;
- De obicei laudele de genul “arati mai bine” sunt interpretate ca fiind “te-ai ingrasat”, si declanseaza sentimente negative;
- Proportiile corpului pot capata o importanta cruciala si sunt adeseori masurate cu grija si obsesie, in special circumferinta abdomenului, sau membrilor, etc;
- La copii si adolescenti incetinesc si chiar inceteaza cresterea si dezvoltarea;
- Mesele in oras devin un lucru interzis, sau o problema, fie pentru ca nu se stie exact ce contin, fie pentru ca nu se pot lua in compania altora, fie pentru ca nu se poate recurge la un anumit ritual de “compensare” (in cazul anorexiilor cu compensare: recurgerea la vomitat, laxative, etc);
- Uneori apar ameteli, ba chiar lesinuri; in cazurile mai grave pot apare aritmii cardiace si chiar – uneori – decesul. Anorexia poate fi fatala.

TELEFON URGENTE: 112

BULIMIA NERVOASA – SIMPTOME SI COMPORTAMENTE

- Preocupare obsesiva in legatura cu mancarea, dieta, greutatea, caloriiile ;
- Trecerea din dieta in dieta – dieta perpetua, incercarea tuturor dietelor posibile, cautarea dietei perfecte, etc;
- Prefera sa manance in singuratate, iar mesele cu ceilalti devin inconfortabile si sunt chiar evitate cu totul;
- Apar episoade de mancat excesiv, in care constiinta actului de a manca e inlocuita de o stare de pierdere a controlului. Cantitatile de mancare consumate sunt de obicei mai mari decat normal (dar asta e relativ de la persoana la persoana), uneori chiar uriase.
- Incep sa dispara cantitati mari de mancare din casa, uneori sub diferite pretexte (“am avut invitati”, “am impartit-o”, “se stricase”); adeseori se gasesc in gunoi mai multe ambalaje de mancaruri ce nu au fost cumparate in comun; ba chiar cineva povestea cum manca noaptea ce se gatea pentru familie si apoi re-gatea totul, astfel incat ceilalti sa nu simta disparitia mancarii.
- Mari cantitati de bani sunt cheltuite misterios si regulat pe mancare.
- Evitarea frecventa a meselor sub felurite pretexte: “am mancat mai devreme”, “nu mi-e deloc foame”, “am mancat la prietena mea”, “am mancat la scoala”, “ieri am mancat ingrozitor de mult si acum ma simt rau (sau balonata)”, “nu-mi place mancarea asta”, “mananc la mine in camera mai tarziu”, etc.;
- Isi manifesta frecvent teama de ingrasare; sau vorbeste despre cat de gras/grasa e, sau despre cat de grasa e o anumita parte a corpului in special, cel mai frecvent abdomenul;
- Apar de multe ori tot felul de ritualuri legate de alimente: mananca numai din recipiente mici, sau intr-o anumita ordine speciala, mancarea e plimbata prin farfurie, se bea apa multa, etc;
- De multe ori sunt descoperite alimente ascunse in diverse locuri prin casa sau afara;
- Episoadele de “binge” (mesele excesive) sunt compensate prin diverse metode (“purge”):
 - Vomismente, caz in care ori respiratia miroase specific, a acru, ori mirosul ei e adesea camuflat cu guma de mestecat, sau apa de gura, periatul dintilor dupa fiecare masa, etc. In acest caz de asemenea incheieturile degetelor sunt uneori inrosite, iritate (din cauza continutului acid al stomacului si salivei), glandele salivare sunt umflate si se manifesta prin umflaturi ale obrazilor, aspect de “obraji pufosi” sau fata usor umflata; gatul adesea e dureros, inrosit, uneori cu edeme si chiar varice; apar decolorari ale dintilor, distrugerii ale smaltului, probleme mari cu dantura;
 - Folosirea de laxative in exces, ceea ce duce in timp la dependenta de ele, la constipatie, la imposibilitatea de a avea o digestie normala, evacuarea intarziata a stomacului, chiar si gastropareza in cazurile mai severe;
 - Folosirea de diuretice, pastile de slabit, ceaiuri de slabit, etc.
 - Infometare pe perioada imediat urmatoare “binge”-ului;
 - Sport excesiv, exercitii istovitoare, adesea in ciuda oboselii extreme, durerilor, pe orice vreme, etc
- Dupa mese in general dispare la baie;
- Exista o mare preocupare pentru o imagine fizica desavarsita, pentru aparenta perfecta;
- Apar probleme digestive: constipatia, durerile abdominale, ulcer gastric, etc;
- adesea are retentie de fluide;

- Apare o racire a relatiilor cu prietenii sau apropiatii; incepe sa nu mai iasa, se izoleaza si apar comportamente mai secrete; de asemenea, nu manifesta spontaneitate si indrazneala in relatiile cu ceilalti, in situatii sociale; se manifesta o mare lipsa de incredere in fortele proprii, in calitatile personale;
- Creeaza un plan de desfasurare pentru fiecare zi si pentru fiecare situatie/iesire, astfel incat sa poata sa exercite ritualul obisnuit de masa, eventual binge/purge.
- La cantarire cifra aratata de cantar devine extrem de importanta, chiar la gram uneori, fie ca e vorba de alimente, fie ca e vorba de greutatea corporala; o diferenta cat de mica fata de greutatea propusa poate declansa o criza de depresie, sau de manie, sau din contra, daca e o diferenta in jos, un val de fericire;
- De multe ori se imbraca gros si in haine largi, ori pentru a masca fluctuatiile de greutate, ori pentru ca se simte gras/grasa sau balonat/balonata;
- Greutatea corporala poate sa fluctueze foarte mult, de la sub-normal pana la peste normal;
- Proportiiile corpului pot capata o importanta cruciala si sunt adeseori masurate cu grija si obsesie, in special circumferinta abdomenului, sau membrilor, etc;
- Apar caderi ale parului, unghiile pot deveni friabile, in situatii cronice chiar si oasele devin fragile, din cauza osteoporozei ;
- La femei poate disparea ciclul, iar la barbati poate disparea apetitul sexual;
- La copii si adolescenti incetinesc si chiar inceteaza cresterea si dezvoltarea;
- Comportamentul poate fi in anumite cazuri foarte impulsiv, trecand prin dezinhibitii sexuale, abuz de diverse substante (alcool, droguri) sau cu recurgere la auto-mutilari;
- Uneori apar ameteli, ba chiar lesinuri; in cazurile mai grave pot apare aritmii cardiace si chiar – uneori – decesul.
- Un mare pericol in cazul acestor tipuri de boli sunt rupturile stomacale, care pot duce chiar si la deces. Bulimia poate fi fatala.

TELEFON URGENTE: 112

EDNOS – EATING DISORDERS NOT OTHERWISE SPECIFIED

EDNOS sunt boli de alimentatie care se manifesta cu amestecuri din comportamentele de mai sus. Persoana poate manifesta o problema de alimentatie, dar nu se incadreaza in descrierile stricte ale anorexiei sau bulimiei.

Majoritatea celor diagnosticati cu o tulburare de alimentatie intra in aceasta categorie; ba mai mult, persoanele cu EDNOS le depasesc in numar pe cele cu anorexie si bulimie luate impreuna.

BINGE EATING DISORDER (BED) intra in aceasta categorie: e o tulburare de alimentatie in care exista episoade de binge (mari excese alimentare), dar fara a fi urmate de purge (compensare, adica nu sunt luate masuri pentru eliminarea alimentelor sau pentru slabire). De asemenea, o tulburare in care toate caracteristicile anorexiei apar, dar nu a disparut ciclul, sau greutatea ramane in limite normale, e tot EDNOS.

De multe ori aceste tulburari alimentare se intrepatrund, se trece dintr-una in alta de-a lungul timpului, mai ales in cazurile cu vechime. Fiecare dintre aceste boli este la fel de dureroasa si periculoasa pentru persoana care o are si trebuie tratata cu toata atentia si seriozitatea. Nu exista nici o “noblete” si nici un aspect pozitiv in nici una dintre ele, deoarece sunt un atentat la sanatate si fericire in egala masura, iar implinirea sociala si personala la potentialul real nu este posibila in prezenta lor. Sunt afectiuni debilitante si cu un mare potential mortal – bolile de alimentatieucid aproximativ 10-15% dintre cei care le au. Statisticile pot varia, iar cifrele sunt in orice caz sub-evaluate, deoarece pe certificatele de deces de obicei cauza este o problema colaterala (cel mai adesea infarct, sau sinucidere), si nu boala de alimentatie in sine.