



✓ Recomandari APTTA Ghidul parintilor

Simptome si comportamente frecvente in bolile de alimentatie

ANOREXIA NERVOASA – SIMPTOME SI COMPORTAMENTE

- Scadere dramatica in greutate;
- Preocupare obsesiva in legatura cu mancarea, dieta, greutatea, caloriile ;
- Cantarirea alimentelor inainte de a le manca;
- Numaratul 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 criteriile 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 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 cauze: 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 aspecte 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

atrage atenția ca anumite alimente îngrășă, uneori chiar să jignească în legătură cu preferințele alimentare;

- Apar de multe ori tot felul de ritualuri legate de alimente: mănâncă numai din recipiente mici, sau într-o anumită ordine specială, mâncărurile nu trebuie să se atingă unele de altele, dacă o mâncare “permisă” s-a atins de una “nepermisă” înseamnă că s-a contaminat și e refuzată vehement, etc;
- Apar probleme digestive: constipația, durerile abdominale, ulcerul gastric, etc; adesea are retenție de fluide;
- La femei dispare ciclul, iar la bărbați dispare apetitul sexual;
- Apar căderi ale părului, unghiile pot deveni friabile, în situații cronice chiar și oasele devin fragile, din cauza osteoporozei ;
- Senzație de frig chiar și la temperaturi normale, obișnuite;
- De multe ori apare un mare interes pentru mișcare, sport, adeseori efectuat cu îndârjire și perseverență neobișnuită, chiar și atunci când se petrece cu mari suferințe;
- Există un mare și subit interes pentru gătit, cărți de bucătărie, rețete, pentru preparatul meselor pentru ceilalți; gătește cu plăcere, dar nu mănâncă din ce prepară, adeseori nici măcar nu vrea să guste;
- La masă manifestă uneori preferințe bizare, cum ar fi mese alcătuite din mustar, sau exclusiv din murături, sau numai supe clare de la plic, sau numai ceai, etc;
- Porțiile de mâncare sunt nefirești de mici, de multe ori constau doar dintr-un fruct sau o salată; o porție normală e considerată gigantică și produce oroare;
- Uneori importanta dată unei anumite calități sau caracteristici a alimentelor e atât de mare, încât dacă nu sunt îndeplinite aceste condiții de calitate sau caracteristici se preferă să nu se mănânce deloc, în pofida foamei sau starvării îndelungate; de exemplu, mărul e roșu, și nu galben, sau pestele e salau și nu pastrav, sau salata e cu spanac și nu simplă, sau ardeiul e galben și nu verde, etc; sau uneori aceste calități sunt legate de “masă sănătoasă”: salata nu e suficient de crocantă, sau un anumit ingredient nu e cel mai sănătos, sau proveniența nu e strict stabilită, etc.

- Dacă ceilalți îi atrag de multe ori atenția asupra greutateii excesive de mici sau asupra aspectului nesănătos, nu manifestă îngrijorare atât față de sănătate, cât față de îngrășare, și minimizează de obicei pierderea de greutate sau semnalele corpului referitoare la probleme de sănătate (“mă simt bine, n-am nimic, o să-mi treacă, așa sunt eu, etc”);
- De multe ori manifestă o încăpățănare neobișnuită, o vehemență în afirmații și o imposibilitate de a găsi o cale de mijloc, de a face concesii;
- Manifestă un spirit de competiție foarte pronunțat și se compară foarte mult cu ceilalți, de multe ori în defavoare;
- Gândirea e “în alb și negru”, adică radicală în general; adesea se pun tot felul de condiții privind un lucru sau o acțiune, și dacă una dintre aceste condiții e încălcată, se manifestă foarte vehement; se fixează țeluri înalte, și în cazul în care nu sunt atinse, atunci se consideră că totul e pierdut; de exemplu: “dacă nu ies prima, atunci sunt o proastă”, “dacă mănânc chiar și o firimitură, atunci sunt o vacă grasă”, “dacă nu fac x exerciții, atunci nu merit să mănânc” etc;
- De obicei laudele de genul “arăți mai bine” sunt interpretate ca fiind “te-ai îngrășat”, și declanșează sentimente negative;
- Proportțiile corpului pot capăta o importanță crucială și sunt adeseori măsurate cu grijă și obsesiv, în special circumferința abdomenului, sau membrele, etc;
- La copii și adolescenți încetinesc și chiar încetează creșterea și dezvoltarea;
- Mesele în oras devin un lucru interzis, sau o problemă, fie pentru că nu se știe exact ce conțin, fie pentru că nu se pot lua în compania altora, fie pentru că nu se poate recurge la un anumit ritual de “compensare” (în cazul anorexiilor cu compensare: recurgerea la vomită, laxative, etc);
- Uneori apar ametele, ba chiar leșinuri; în cazurile mai grave pot apărea aritmii cardiace și chiar – uneori – decesul. Anorexia poate fi fatală.

TELEFON URGENTE: 112

BULIMIA NERVOASA – SIMPTOME ȘI COMPORTAMENTE

- Preocupare obsesivă în legătură cu mâncarea, dieta, greutatea, caloriiile ;
- Trecerea din dietă în dietă – dietă perpetua, încercarea tuturor dietelor posibile, căutarea dietei perfecte, etc;
- Preferă să mănânce în singurătate, iar mesele cu ceilalți devin inconfortabile și sunt chiar evitate cu totul;
- Apar episoade de mâncat excesiv, în care conștiința actului de a mânca e înlocuită de o stare de pierdere a controlului. Cantitățile de mâncare consumate sunt de obicei mai mari decât normal (dar asta e relativ de la persoană la persoană), uneori chiar uriașe.
- Încep să dispară cantități mari de mâncare din casă, uneori sub diferite prețuri (“am avut invitați”, “am împartit-o”, “se stricase”); adeseori se găsesc în gunoii mai multe ambalaje de mâncăruri ce nu au fost cumpărate în comun; ba chiar cineva povestește cum mânca noaptea ce se gătise pentru familie și apoi re-gătise totul, astfel încât ceilalți să nu simtă dispariția mâncării.
- Mari cantități de bani sunt cheltuite misterios și regulat pe mâncare.
- Evitarea frecvenței a meselor sub felurite prețuri: “am mâncat mai devreme”, “nu mi-e deloc foame”, “am mâncat la prietena mea”, “am mâncat la școală”, “ieri am mâncat îngrozitor de mult și acum mă simt rău (sau balonată)”, “nu-mi place mâncarea asta”, “măncă la mine în camera mai târziu”, etc.;
- Își manifestă frecvent teama de a se îngrășa; sau vorbește despre cât de gras/grasă e, sau despre cât de grasă e o anumită parte a corpului în special, cel mai frecvent abdomenul;
- Apar de multe ori tot felul de ritualuri legate de alimente: mănâncă numai din recipiente mici, sau într-o anumită ordine specială, mâncarea e plimbată prin farfurie, se bea apă multă, etc;
- De multe ori sunt descoperite alimente ascunse în diverse locuri prin casă sau afară;
- Episoadele de “binge” (mesele excesive) sunt compensate prin diverse metode (“purge”):
 - Vomismente, caz în care ori respirația miroasă specifică, a acru, ori mirosul ei e adesea camuflat cu guma de mestecat, sau apă de gură, periajul dinților după fiecare masă, etc. În acest caz de asemenea încheieturile degetelor sunt uneori înroșite, iritate (din cauza conținutului acid al stomacului și salivei), glandele salivare sunt umflate și se manifestă prin umflături ale obrazilor, aspect de “obraji pufoși” sau față ușor umflată; gatul adesea e dureros, înroșit, uneori cu edem și chiar varice; apar decolorări ale dinților, distrugerii ale smaltului, probleme mari cu dantura;
 - Folosirea de laxative în exces, ceea ce duce în timp la dependența de ele, la constipație, la imposibilitatea de a avea o digestie normală, evacuarea întârziată a stomacului, chiar și gastropareză în cazurile mai severe;
 - Folosirea de diuretice, pastile de slăbit, ceaiuri de slăbit, etc.
 - Infometare pe perioada imediat următoare “binge”-ului;
 - Sport excesiv, exerciții istovitoare, adesea în ciuda oboselei extreme, durerilor, pe orice vreme, etc
- După mese în general dispare la baie;
- Există o mare preocupare pentru o imagine fizică desăvârșită, pentru aparența perfectă;
- Apar probleme digestive: constipația, durerile abdominale, ulcer gastric, etc;
- adesea are retenție 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;
- Proportiile 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 dispare ciclul, iar la barbati poate dispare 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 "nobilete" 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 alimentatie ucid 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.