

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΖΟΥΜΠΑΝΕΑΣ

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
Master Practitioner in Eating Disorders and Obesity

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΗ ΒΟΥΛΙΜΙΑ,
ΤΗΝ ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ ΚΑΙ
ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ



7ⁿ

ΑΝΑΝΕΩΜΕΝΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΜΕ ΟΔΗΓΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Περιεχόμενα

Πρόλογος	11
1ο Κεφάλαιο: «Δουλεύοντας» με τη βουλιμία	
«Προλογίζοντας» τη βουλιμία.....	15
Εισαγωγή: Τα κριτήρια της βουλιμίας.....	17
ΜΕΡΟΣ Α΄: Παράγοντες ανάπτυξης της βουλιμίας και της πολυφαγίας.....	21
ΜΕΡΟΣ Β΄: Ψυχολογική και διατροφική προσέγγιση της βουλιμίας και της πολυφαγίας.....	35
ΜΕΡΟΣ Γ΄: Μέθοδοι και τεχνικές αντιμετώπισης ατόμων με διατροφική διαταραχή	47
Τα βασικότερα σημεία που μπορείς να θυμάσαι από το κεφάλαιο.....	89
2ο Κεφάλαιο: Η διατροφική πολιτική στη θεραπεία των διατροφικών διαταραχών	
ΜΕΡΟΣ Α΄: Μηχανισμοί πείνας και κορεσμού	93
ΜΕΡΟΣ Β΄: Η αναγκαιότητα ενός σωστά επιλεγμένου διατροφικού προγραμματισμού.....	117
Τα βασικότερα σημεία που μπορείς να θυμάσαι από το κεφάλαιο.....	129
3ο Κεφάλαιο: Εκπαιδεύοντας τα άτομα με διατροφική διαταραχή	
ΜΕΡΟΣ Α΄: Εκπαιδεύοντας με απλά λόγια.....	133
ΜΕΡΟΣ Β΄: Τα έξυπνα τρόφιμα	153
Τα βασικότερα σημεία που μπορείς να θυμάσαι από το κεφάλαιο.....	169
4ο Κεφάλαιο: Υπόδειγμα διαιτολογίου στην αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών	
Υπόδειγμα διαιτολογίου.....	175
Τα βασικότερα σημεία που μπορείς να θυμάσαι από το κεφάλαιο.....	187

5ο Κεφάλαιο: Δείκτης διατροφικής νοημοσύνης

Δείκτης διατροφικής νοημοσύνης	191
Τα βασικότερα σημεία που μπορείς να θυμάσαι από το κεφάλαιο	215

6ο Κεφάλαιο: Επιστολές και τροφή για σκέψη

ΜΕΡΟΣ Α΄ : Επιστολές	219
ΜΕΡΟΣ Β΄ : Τροφή για σκέψη	241
ΣΧΟΛΙΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ	245
Τα βασικότερα σημεία που μπορείς να θυμάσαι από το κεφάλαιο	249

7ο Κεφάλαιο: Κατανοώντας τη φωνή της διαταραχής

Συνήθειες ερωτήσεις και απορίες από το περιβάλλον όσων πάσχουν από διατροφικές διαταραχές	255
Τα βασικότερα σημεία που μπορείς να θυμάσαι από το κεφάλαιο	267

8ο Κεφάλαιο: Η σημασία της ορθής διάγνωσης της διαταραχής

Τι αποκαλύπτουν τα πρώτα αποτελέσματα έρευνας για τις διατροφικές διαταραχές στην Ελλάδα	271
Τα βασικότερα σημεία που μπορείς να θυμάσαι από το κεφάλαιο	277

9ο Κεφάλαιο: Συνομιλώντας για τις διατροφικές διαταραχές

Αποσπάσματα συνεντεύξεων του συγγραφέα στον ελληνικό Τύπο	281
Τα βασικότερα σημεία που μπορείς να θυμάσαι από το κεφάλαιο	291

10ο Κεφάλαιο: Βασικές οδηγίες οργάνωσης της διατροφής

ΜΕΡΟΣ Α΄ : Βασικές οδηγίες οργάνωσης της καθημερινής διατροφής	295
ΜΕΡΟΣ Β΄ : Υγιές έντερο για ευτυχία	307
ΜΕΡΟΣ Γ΄ : Χρειάζομαι συμπληρώματα διατροφής;	317
Τα βασικότερα σημεία που μπορείς να θυμάσαι από το κεφάλαιο	321

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Σήμερα, διανύοντας τις πρώτες ημέρες του Ιανουαρίου του 2025, λίγο πριν την 7η ανανεωμένη έκδοση του βιβλίου *Διατροφική Νοημοσύνη* και κάνοντας τον απολογισμό μιας ολόκληρης δεκαετίας, δεν θα μπορούσα ποτέ να φανταστώ πόσοι απόφοιτοι «διαμάντια» –επαγγελματίες υγείας, πλέον– θα ξεπηδούσαν με το άστρο τους από τις εκδόσεις και την εκπαίδευση Master Practitioner on Eating Disorders του Κέντρου Εκπαίδευσης και Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών (ΚΕΑΔΔ).

Ήταν πραγματικά αδύνατο να οραματισθεί κάθε ένας από τους εκπαιδευτές ότι θα μπορούσαμε –μέσα από την εμπνευσμένη εκπαίδευση της **Deanne Jade** του **National Center of Eating Disorders** της Μεγάλης Βρετανίας– όχι μόνο να μεταδώσουμε απλώς κάποιες γνώσεις για τις διαταραχές πρόσληψης τροφής που θα μπορούσε ο καθένας να αποκτήσει διαβάζοντας σχετικά βιβλία ή παρακολουθώντας ένα πρόγραμμα e-learning, αλλά και να δημιουργήσουμε νέους δασκάλους, πολυτάλαντους θεραπευτές, χαρισματικούς συγγραφείς και φωτεινούς επαγγελματίες που ξεχωρίζουν για το ήθος και την αγάπη τους για τον άνθρωπο που χρειάζεται απεγνωσμένα τη βοήθειά τους.

Όλοι είχαν ως κοινή αφετηρία τη *Διατροφική Νοημοσύνη*, ένα βιβλίο-σταθμό για την εκπαίδευση, που έμελλε να αποτελέσει το βασικότερο κίνητρο πρώτα για την προσωπική αλλαγή του καθενός κι έπειτα για τη μετατροπή αυτής της αλλαγής σε νέα γνώση, σε επόμενα εμπνευσμένα βιβλία και καταλυτικές θεραπευτικές δεξιότητες. Ενθουσιάζομαι και μόνο με τη σκέψη πόσους ακόμα εμπνευσμένους και χαρισματικούς συνεργάτες μπορεί να κερδίσει στο μέλλον η οικογένεια του ΚΕΑΔΔ.

Είμαι βέβαιος όμως ότι οι χαρισματικοί συνεργάτες μου θα βρίσκουν πάντα τρόπους και νέες δεξιότητες για περισσότερη έμπνευση και υπέροχες εκπλήξεις για όλους τους ανθρώπους με πηγαίο ταλέντο που ζητούν να ενσωματωθούν στην οικογένεια του ΚΕΑΔΔ.

Θαυμάζω αυτά τα υπέροχα μυαλά, απολαμβάνω το γεγονός ότι ήμουν η αιτία να ξεπηδήσουν τόσα αστραφτερά διαμάντια από τα σπλάχνα της εκπαίδευσης και είμαι ευγνώμων για όσα μπόρεσα και όσα θα μπορέσω να προσφέρω, διότι η έκφραση και η ευαισθησία των αποφοίτων έφτασαν να αγγίζουν και να απαλύνουν και τη δική μου ψυχή.

Άλλωστε, όπως λέμε μεταξύ μας όλοι οι συντελεστές του ΚΕΑΔΔ, το μόνο σενάριο που υπάρχει στη θεραπεία των διατροφικών διαταραχών είναι ότι...

«Δεν υπάρχει άλλο σενάριο!»

Ευάγγελος Ζουμπανέας
Διαιτολόγος Διατροφολόγος
Master Practitioner on Eating Disorders
Διευθυντής Κέντρου Εκπαίδευσης &
Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών

1ο Κεφάλαιο «Δουλεύοντας» με τη βουλιμία



Η βουλιμία αγγίζει κυρίως ταλαντούχα άτομα
που δεν έτυχε ποτέ να ξεδιπλώσουν το ταλέντο στους

«ΠΡΟΛΟΓΙΖΟΝΤΑΣ» ΤΗ ΒΟΥΛΙΜΙΑ...

Η μέγιστη αντοχή σε υποθερμιδικό πρόγραμμα διατροφής του ατόμου που πάσχει από διατροφική διαταραχή είναι κατά μέσο όρο δύο μήνες. Το επόμενο βήμα είναι η διακοπή της δίαιτας και η γρήγορη επαναφορά του ατόμου στο ίδιο ή και σε μεγαλύτερο βάρος από αυτό που είχε πριν ξεκινήσει τη συγκεκριμένη δίαιτα. Με την τακτική αυτή, ανά δύο μήνες διακόπτει τη δίαιτα ή καταπιάνεται και πάλι με κάποια νέα μαγική μέθοδο αδυνατίσματος.

Αυτό δεν σχετίζεται με την έλλειψη ισχυρής θέλησης αλλά με την αποδιοργάνωση των φυσικών μηχανισμών άμυνας του οργανισμού. Δεν έχει να κάνει με το γεγονός ότι έπειτα από δύο μήνες, πιθανόν να έπαψαν τα κίνητρα για περαιτέρω αδυνάτισμα, αλλά με το ότι χάθηκαν τα μαγικά κλειδιά που θα κλειδώσουν το θηρίο της βουλιμίας στο κλουβί του. Το θηρίο θα είναι πάντα εκεί, κάθε μέρα και κάθε ώρα. Κάθε φορά που χάνεται ένα γεύμα ή κάθε φορά που επιθυμεί να φάει κάτι περισσότερο από αυτό που συνιστά η δίαιτα, τότε αυτό θεριεύει πίσω απ' την πλάτη του, περιμένοντας την πρώτη στιγμή αδυναμίας για να τον κατασπαράξει.

Αν αντιμετωπισθεί απερίσκεπτα η βουλιμία, αν δεν μάθει κανείς πώς να τη χειρίζεται, αν δεν κατανοήσει τους μηχανισμούς και τις τεχνικές που απαιτούνται για να καταφέρει να τη δαμάσει, τότε αυτό το θηρίο είναι πολύ πιθανό να γεράσει μαζί του και να καταντήσει κανείς ένας ακόμα άνθρωπος που πέρασε τη ζωή του κάνοντας αποτυχημένες δίαιτες. Όσο πιο πολλές δίαιτες κάνει κάποιος τόσο ενδυναμώνεται το θηρίο της βουλιμίας, μέχρις ότου κυριαρχήσει η δύναμή του και τον αναγκάσει να συμβιβασθεί μαζί του αλλά και με το πάθος του.

Κι όμως, η βουλιμία αντιμετωπίζεται. Δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο. Για να καταφέρεις να τη νικήσεις, αρκεί να μπορέσεις να τη γνωρίσεις. Να αναγνωρίσεις τα αδύνατα σημεία της, να μάθεις πώς να τη δαμάξεις, να βρεις τα κουμπιά της, να καταστρώσεις σχέδια για την αντιμετώπισή της σε «μια μάχη σώμα με το σώμα σου». Οι λύσεις βρίσκονται μέσα σου και το μυστικό της νίκης είναι να μάθεις να αναγνωρίζεις ποιους μηχανισμούς εκμεταλλεύεται η ίδια η βουλιμία για να διασπάσει τις άμυνές σου.

Το πρώτο βήμα για την επιτυχία είναι να ξεκινήσεις ενισχύοντας και πάλι τους φυσιολογικούς, οργανικούς μηχανισμούς άμυνας που διαθέτει το σώμα σου. Η γνώση είναι δύναμη. Αποκτώντας γνώση θα καταφέρεις σιγά σιγά να υπερισχύσεις του αντιπάλου και τελικά να τον κερδίσεις. Είναι σημαντικό να καταφέρεις κάποια στιγμή να είσαι αδύνατος μα πρέπει ταυτόχρονα να επιτύχεις να είσαι και «δυνατός».

Ας ξεκινήσουμε τώρα μαζί το ταξίδι του κρυμμένου θησαυρού για να συγκεντρώσουμε τα κλειδιά που θα σε βοηθήσουν να δαμάξεις τη βουλιμία και να ανοίξεις το σεντούκι που κρύβει τον χαμένο θησαυρό της γοητείας.

ΤΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΤΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑΣ

«Είναι βράδυ και μόλις τώρα τελείωσα τις δουλειές μου. Η μοναδική ώρα που μπορώ να αφιερώσω στον εαυτό μου, να μείνω μόνη μου, να χαλαρώσω. Πριν από λίγο έφαγα μια σαλάτα για βραδινό, αφού έχω ξεκινήσει δίαιτα... πάλι. Δυστυχώς, τώρα στο μυαλό μου έχει αρχίσει να στριφογυρίζει η ιδέα της σοκολάτας που έχω κρυμμένη στο ντουλάπι για ώρα ανάγκης. Δεν πρέπει να τη φάω... δεν πρέπει να σπάσω τη δίαιτά μου... όμως τη θέλω... δε θα ησυχάσω αν δε φάω λίγη σοκολάτα... θα φάω μόνο λίγο, μόνο ένα κομματάκι και μετά τέλος... Λίγη σοκολάτα... λίγα μπισκότα ... λίγο τυρί με ψωμί. Α! έχει μείνει και ένα κομμάτι τυρόπιτα στον φούρνο... και το χθεσινό φαγητό που περίσσεψε... ας φάω και την υπολοίπινη σοκολάτα, εξάλλου, τώρα τη χάλασα τη δίαιτα! Τι γουρούνα που είμαι! Πάλι δεν κατάφερα να κρατήσω τη δίαιτα, πάλι τα χάλασα όλα! Είμαι χοντρή και άχρηστη!»

Μήπως οι παραπάνω σκέψεις σάς θυμίζουν κάτι από τη ζωή σας; Προσωπικά, πιστεύω ότι δεν υπάρχει γυναίκα που να μην έχει ζήσει έστω και μία φορά αυτή την κατάσταση. Αυτά θα μπορούσαν να είναι τα λόγια της Εύης της διπλανής πόρτας έπειτα από κάθε ανεξέλεγκτο βουλιμικό επεισόδιο. Πριν εξετάσουμε τους τρόπους αντιμετώπισης της βουλιμίας, ας ασχοληθούμε με τις δύο συνηθισμένες διατροφικές διαταραχές που συνδέονται με την πολυφαγία.

Η συνάδελφος Ιωάννα Κοντελέ τις καταγράφει παρακάτω εύληπτα, όπως δημοσιεύθηκαν στο 20ό τεύχος του περιοδικού «Διατροφή. Health & Wellness» της επιστημονικής ομάδας Διαιτολόγων, «Διατροφή».

Όταν ο κύκλος υπερφαγίας και ακολούθως των τύψεων κυριαρχήσει για μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε μιλάμε για ύπαρξη μίας πολύ συχνής διατροφικής διαταραχής, της αδηφαγικής διαταραχής, ή αλλιώς binge eating disorder. Αν μάλιστα τα επεισόδια αυτά συνοδεύονται από αντισταθμιστικές συμπεριφορές όπως εμετό, υπεργυμναστική, χρήση καθαρτικών και διουρητικών ή νηστεία, μιλάμε για μια πολύ επικίνδυνη διατροφική διαταραχή, τη νευρική βουλιμία. Το κοινό χαρακτηριστικό όπως φαίνεται και στους πίνακες κριτηρίων είναι τα επεισόδια υπερφαγίας, η απώλεια ελέγχου και οι τύψεις που ακολουθούν.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΔΗΦΑΓΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ (DSM-IV)

1. Επανελημμένα επεισόδια υπερφαγίας όπου καταναλώνεται μεγάλη ποσότητα τροφής σε μικρό χρονικό διάστημα.
2. Κατά τη διάρκεια αυτών των επεισοδίων υπάρχει μεγάλη αίσθηση απώλειας ελέγχου, το άτομο δηλαδή νιώθει πως δεν μπορεί να σταματήσει να τρώει.
3. Κατά τη διάρκεια των επεισοδίων συμβαίνουν τουλάχιστον τρία από τα ακόλουθα:
 - το άτομο τρώει πιο γρήγορα από τον συνηθισμένο ρυθμό
 - το άτομο τρώει μέχρι να νιώσει δυσφορία
 - το άτομο τρώει μεγάλες ποσότητες φαγητού χωρίς να πεινάει
 - το άτομο τρώει μόνο του γιατί νιώθει ντροπή και αμηχανία
 - το άτομο νιώθει αηδία για τον εαυτό του και μεγάλες ενοχές
 - υπάρχει έντονη δυσφορία μετά το επεισόδιο υπερφαγίας
4. Τα επεισόδια υπερφαγίας συμβαίνουν κατά μέσον όρο τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα για 6 μήνες.
5. Δεν χρησιμοποιούνται μέθοδοι εκκαθάρισης ή ελέγχου βάρους (εμετός, υπεργυμναστική κ.λπ.).

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΝΕΥΡΙΚΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑΣ (DSM-IV)

1. Επανελημμένα επεισόδια υπερφαγίας όπου καταναλώνεται μεγάλη ποσότητα τροφής σε μικρό χρονικό διάστημα.
2. Κατά τη διάρκεια αυτών των επεισοδίων υπάρχει μεγάλη αίσθηση απώλειας ελέγχου, το άτομο δηλαδή νιώθει πως δεν μπορεί να σταματήσει να τρώει.
3. Επανελημμένη απρόσφορη αντισταθμιστική συμπεριφορά (αυτοπροκαλούμενος εμετός, χρήση διουρητικών και καθαρτικών, νηστεία, υπερβολική άσκηση).
4. Τα επεισόδια υπερφαγίας και η αντισταθμιστική συμπεριφορά εμφανίζονται τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα για 3 μήνες.
5. Η αυτοαξιολόγηση επηρεάζεται υπέρμετρα από το βάρος και το σχήμα του σώματος.

Ελάχιστες είναι οι μελέτες που έχουν ερευνήσει την εμφάνιση της αδηφαγικής διαταραχής στον πληθυσμό. Τα στοιχεία δείχνουν ότι το 3% του πληθυσμού καλύπτει τα κριτήρια της αδηφαγικής διαταραχής. Στα παχύσαρκα άτομα το ποσοστό αυτό αυξάνεται στο 8%, ενώ πολύ υψηλό είναι το ποσοστό και στα άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Ανάμεσα στα άτομα που επισκέπτονται κάποιον ειδικό για να χάσουν βάρος, το 30% καλύπτει όλα τα κριτήρια της διαταραχής. Αν και το ποσοστό εμφάνισης στον γενικό πληθυσμό δεν είναι πολύ υψηλό, υπάρχουν πάρα πολλά άτομα με άτυπες μορφές της διαταραχής, καλύπτουν δηλαδή κάποια από τα κριτήρια, για παράδειγμα τα υπερφαγικά επεισόδια δεν είναι τόσο μεγάλα αλλά το άτομο νιώθει πολλές ενοχές. Τα άτομα αυτά βιώνουν το ίδιο έντονο ψυχολογικό στρες και έχουν επίσης ανάγκη για βοήθεια.

Η νευρική βουλιμία φαίνεται να εμφανίζεται στο 1-1,4% του πληθυσμού, όμως οι άτυπες μορφές, όπου π.χ. οι συμπεριφορές αυτές εμφανίζονται σε μικρότερη συχνότητα, είναι περισσότερες. Επίσης, πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι τα άτομα που συμμετέχουν στις μελέτες, λόγω ντροπής, συχνά δεν αναφέρουν ότι κάνουν εμετό, χρήση καθαρτικών ή υπεργυμναστική, και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνεται η πιθανότητα εμφάνισης της νευρικής βουλιμίας.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΛΥΦΑΓΙΑΣ

Με αφορμή ένα πραγματικό περιστατικό

Το περιστατικό το οποίο θα εξετάσουμε είναι μια κλινική περίπτωση δίαιτας γιο γιο με χαρακτηριστικά συναισθηματικής διαταραχής. Χρησιμοποιώντας τον όρο δίαιτα γιο γιο θέλουμε να περιγράψουμε όλες εκείνες τις αναρίθμητες περιπτώσεις ανθρώπων που στη ζωή τους αυξομειώσαν το βάρος τους στη ζυγαριά τόσες πολλές φορές, όπως ακριβώς συμβαίνει και με το παιδικό παιχνίδι που ένας κύλινδρος τυλίγεται και ξετυλίγεται ρυθμικά πάνω σε μια κλωστή. Μια κλωστή που από το συνεχές τέντωμα και μάζεμα σπάει κάνοντας κομμάτια την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση εκατομμυρίων ανθρώπων, που αναλώνονται σχεδόν στο σύνολο της ζωής τους σε αποτυχημένες δίαιτες, κλονίζοντας τελικά όχι μόνο την ψυχική τους υγεία αλλά και την ίδια τους τη ζωή. Μια ζωή που χάνεται σε διαρκώς όλο και πιο αυστηρές δίαιτες και βασανιστικές τεχνικές. Ως αποτέλεσμα, τα άτομα αυτά γίνονται ευάλωτα σε κάθε μορφή εκμετάλλευσης τού ανθρώπινου πόνου τους και έρμαια κάθε κακόβουλης συμπεριφοράς που μοναδικό στόχο έχει την κατά το δυνατόν μέγιστη οικονομική αποστράγγιση των απελπισμένων θυμάτων μέσω της παραοικονομίας και των καρτέλ του αδυνατίσματος.

Το περιστατικό που θα μελετήσουμε αποτελεί ένα από τα πιο κλασικά παραδείγματα μιας γυναίκας που από την εφηβεία της μέχρι σήμερα –ήδη διανύει την 5η δεκαετία της ζωής της– αναλώθηκε σε δίαιτες και τεχνικές κάθε μορφής, με μοναδικό αποτέλεσμα τη συνεχή αύξηση του βάρους της αμέσως μετά από κάθε δίαιτα αλλά και τη διαρκώς αυξανόμενη ψυχολογική και συναισθηματική πίεση.

Αρχικά, για να γίνει περισσότερο κατανοητό και να μπορέσουμε να γνωρίσουμε την ψυχολογική της κατάσταση και τους λόγους που την οδήγησαν σε αυξημένα επίπεδα παχυσαρκίας, θα αναλυθούν οι πολιτισμικοί παράγοντες που σχετίζονται με αυτό, καθώς και το πώς επηρεάζουν την εικόνα του σώματος και την αυτοεκτίμηση.

Με άλλα λόγια, θα προσπαθήσουμε να μπούμε «μέσα στα παπούτσια της» για να οδηγηθούμε με σαφή και απλά βήματα στο σήμερα, διαβάζοντας και ξεφυλλίζοντας σελίδα σελίδα όλα τα σημαντικά στάδια της ζωής της που είχαν ουσιαστική επίδραση στις επαναλαμβανόμενες υποτροπές της δίαιτας. Επίσης, θα γίνει μία πιο εξειδικευμένη ανάλυση της συναισθηματικής διαταραχής και του «πώς το κάθε συναίσθημα μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που αυτή η γυναίκα τρέφεται». Ακόμα, θα εξεταστούν οι οικογενειακοί παράγοντες και το πώς κάποιες προσωπικότητες τής οικογένειας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της διαταραχής. Αξίζει ακόμα να γίνει μία αναφορά στην ψυχολογική εξέλιξη ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της εφηβείας, αφού η συστηματική αυξομείωση των κιλών του συγκεκριμένου περιστατικού ξεκίνησε στην εφηβεία. Για πολλούς ψυχολόγους, η συγκεκριμένη περίοδος αποτελεί «ελεύθερη πτήση προς την ωρίμανση» που σαφώς και επηρεάζεται από τους ανέμους που τυγχάνει να πνέουν κάθε στιγμή.

Για την κατανόηση και την εκμείωση όλων των πληροφοριών που θα παρουσιαστούν στη συνέχεια, χρειάστηκαν πέντε συναντήσεις με την Εύη, της οποίας η περίπτωση στάθηκε αφορμή για τη συγγραφή αυτού του βιβλίου. Μέσα από τις συνεδρίες αυτές και με τη συνεργασία της ψυχολόγου Ανδρούλας Ηλία θα ξεδιπλωθούν οι στόχοι, οι παρεμβάσεις, οι υποθέσεις, οι δυσκολίες, το τι συνειδητοποίησε η συγκεκριμένη γυναίκα, καθώς και τα αποτελέσματα των συναντήσεων.

Γιατί επιλέχτηκε αυτό το περιστατικό;

Οι λόγοι για τους οποίους επιλέχτηκε η μελέτη του συγκεκριμένου περιστατικού της Εύης είναι πολλοί. Έχοντας λάβει υπόψη ότι η συγκεκριμένη γυναίκα είχε χάσει αρκετές φορές έναν σημαντικό αριθμό κιλών (τουλάχιστον 2 φορές είχε χάσει 20-30 κιλά τα οποία ξανάπαιρνε), της εξηγήσαμε ότι είχε έρθει η στιγμή που θα έπρεπε να δει τα πράγματα με μια οπτική πέρα από τη δίαιτα και πως θα έπρεπε πλέον να αρχίσει να σκέφτεται ότι οι λόγοι για τους οποίους τελικά δεν καταφέρνει να διατηρήσει το επιθυμητό βάρος είναι πολύ βαθύτεροι. Το μοναδικό πράγμα που είχε έως τώρα στο μυαλό της ήταν πως η ίδια ήταν ανίκανη και πως το βασικό της πρόβλημα ήταν η έλλειψη εγκράτειας. Η γυναίκα αυτή, λόγω της εμπειρίας που απέκτησε από τις πολλές δίαιτες, γνώριζε ήδη αρκετά πράγματα σχετικά με τη διατροφή, παρ' όλα αυτά δεν καταφέρνει να ελέγξει τη διατροφή της, και συχνότατα (τουλάχιστον δύο με τρεις φορές τη βδομάδα) χάνει τον έλεγχο και κάνει βουλιμικά επεισόδια (cravings). Το

γεγονός αυτό μας προκάλεσε να εξετάσουμε και να μάθουμε τα αίτια της αποτυχίας. Πώς μία γυναίκα τόσο ενημερωμένη δεν καταφέρνει να ελέγξει τη διατροφή της; Γιατί τόση προσπάθεια, σε συνεργασία με τους διαιτολόγους, πάει πάντα χαμένη; Παράλληλα, έπρεπε να ακολουθήσουμε άλλη μια διαδικασία συλλογιστικής και γνώσης για το τι μπορεί να κάνει αυτή η γυναίκα από εδώ και πέρα.

Πολιτισμικοί παράγοντες

Είναι πολύ σημαντικό η ανάλυση του περιστατικού να ξεκινήσει με τη διερεύνηση των πολιτισμικών παραγόντων. Η γυναίκα αυτή ζει στην Ελλάδα, και συγκεκριμένα στην Αθήνα, σε ένα παραδοσιακό, πολιτισμικό αλλά ταυτόχρονα και μοντέρνο περιβάλλον. Το περιβάλλον γεννά εσωτερικές συγκρούσεις καθώς μεγάλωσε σε μια οικογένεια που υπηρετεί τις παραδοσιακές αξίες ενώ η ίδια, εδώ και πολλά χρόνια, ζει –όπως μια μοντέρνα γυναίκα– μόνη της και ανεξάρτητη. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής απαιτεί από τη νέα γυναίκα να είναι ανεξάρτητη και να αντεπεξέρχεται στις απαιτήσεις της μοντέρνας κοινωνίας. Ο παραδοσιακός ρόλος όμως της γυναίκας στην ελληνική οικογένεια είναι να υπηρετεί τις ανάγκες των άλλων, να τους ευχαριστεί όλους, με συνέπεια πολύ συχνά να μην έχει επαφή με τις προσωπικές της ανάγκες. Η κατάσταση αυτή πιέζει πολύ ψυχολογικά το άτομο που προσπαθεί να προσεγγίσει τις προδιαγραφές της μοντέρνας γυναίκας, αλλά δεν τα καταφέρνει ποτέ γιατί μέσα στην οικογένεια καλείται να υπηρετήσει και άλλους ρόλους που τη φέρνουν σε σύγκρουση με τις επιθυμίες της. Αυτή η κατάσταση χαρακτηρίζει τις περισσότερες γυναίκες, που ζουν όχι μόνο στην Αθήνα αλλά και σε όλες τις μεγαλουπόλεις, οι οποίες βρίσκονται ταυτόχρονα μεταξύ του μοντέρνου και του παραδοσιακού, υπερδεύοντας αξίες και αρχές. Το φαινόμενο αυτό παρουσιάζεται επίσης στα χωριά και στις κωμοπόλεις, όπου υπάρχει γενικά μια τάση φυγής από τις νεαρές ηλικίες προς τις μεγαλύτερες πόλεις και κατά συνέπεια τις πιο εκσυγχρονισμένες.

Συναισθηματική διαταραχή ή διαταραχή διάθεσης

Είναι πολύ σημαντικό να εστιάσουμε στη συναισθηματική διαταραχή (emotional disorder) της συγκεκριμένης γυναίκας καθώς είναι ένα συχνό αλλά και ταυτόχρονα περίπλοκο περιστατικό. Η δυσκολία του έγκειται στο γεγονός ότι δεν μπορείς να καταπολεμήσεις μία τέτοια κατάσταση με γνωσιακές μεθόδους, αξιοποιώντας

δηλαδή τη γνώση και την εμπειρία: «Ναι, Ξέρω ότι αυτό που κάνω είναι κακό, άρα και θα το σταματήσω». Μία συναισθηματική διαταραχή, ταυτόχρονα με την ελληνική κουλτούρα, δεν ψυχάζει με απλές διαδικασίες, γιατί τα συναισθήματα υποβόσκουν. Αν τα συναισθήματα δεν ψυχάσουν, αν δεν βρουν απαντήσεις και διεξόδους, ό,τι και να Ξέρει, όσα και να Ξέρει κάποιος, δεν μπορεί με κανένα τρόπο να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που δημιουργούνται από τη συναισθηματική διαταραχή. Έτσι, πολύ συχνά, βλέπουμε ανθρώπους όπως η Εύη η οποία, παρόλο που είναι ένα μορφωμένο άτομο που γνωρίζει πάρα πολλά, είναι ενήμερη για πάρα πολλά, όμως την ίδια στιγμή «σαμποτάρει» όλο αυτό το γνωστικό κομμάτι και παρασύρεται σε τακτικές που σαφώς τη βλάπτουν εν γνώσει της αλλά που με κανένα τρόπο δεν μπορεί να ελέγξει.

Ο ρόλος του στρες

Παράλληλα, θα δούμε και τον ρόλο του στρες στη συναισθηματική διαταραχή, ο οποίος είναι ιδιαίτερα σημαντικός καθώς πρόκειται για μια αδιαφοροποίητη συγκινησιακή κατάσταση στην οποία το άτομο αισθάνεται ένταση χωρίς να γνωρίζει τι ακριβώς συμβαίνει. Όταν το στρες είναι πάρα πολύ έντονο, για οποιοδήποτε λόγο κι αν συμβαίνει στη ζωή κάποιου ανθρώπου, δεν μπορεί να ακολουθήσει καμία δίαιτα. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι υπό την επήρεια του στρες ένας άνθρωπος δεν μπορεί να φροντίσει τον εαυτό του, αδυνατεί να κάνει κάτι σημαντικό για τον ίδιο, έστω και αν Ξέρει τι θέλει ή τι πρέπει να κάνει. Άρα το θεωρούμε πολύ σημαντικό ανασταλτικό παράγοντα της επίτευξης του στόχου. Είναι επίσης σημαντικό να εμβραθύνουμε στους παράγοντες που στρεσάρουν το άτομο, όπως οι πολιτισμικοί (π.χ. το γεγονός ότι πρέπει να είναι αδύνατη το καλοκαίρι), οι ενδοοικογενειακοί (π.χ. μία αρρώστια στο οικογενειακό περιβάλλον), η εργασία κ.ά., ώστε να δούμε κατά πόσο είναι έτοιμη να κάνει μία προσπάθεια. Η αξιολόγηση της έντασης του στρες μέσω ειδικών τεστ θεωρείται απαραίτητη ώστε να ελεγχθεί η ετοιμότητα του πελάτη για το αν είναι πράγματι σε θέση να ξεκινήσει μια δίαιτα στη συγκεκριμένη φάση της ζωής του (Βλ. σελ. 34).

Κατάθλιψη

Σιγά σιγά θέλουμε να εξειδικεύσουμε και τις συναισθηματικές καταστάσεις καθώς η γυναίκα αυτή μπορεί να εμφανίζει μορφή κατάθλιψης που μπορεί να είναι παθογόνος.

Η κατάθλιψη δεν είναι απαραίτητο να είναι ενδογενής, συνοδευόμενη από αρρώστια και να έχει ανάγκη φαρμακευτικής αγωγής. Θέλουμε να καταλάβουμε πού οφείλεται η κατάθλιψη, τι είναι αυτή η θλίψη που κουβαλάει, να εξερευνήσουμε δηλαδή τη θλίψη και την προέλευσή της. Μπορεί, για παράδειγμα, να προέρχεται από τις αποτυχίες στη ζωή της ή από το γεγονός ότι δεν είναι ευχαριστημένη από την εικόνα του σώματός της. Πάρα πολλές γυναίκες προσπαθώντας να είναι όπως ορίζει η κοινωνία, βιώνουν προσωπικές αποτυχίες που τους προκαλούν θλίψη την οποία είναι δύσκολο να προσδιορίσουμε αν είναι ενδογενής ή αν οφείλεται σε άλλες αιτίες.

Δυσκολία επίλυσης συγκρούσεων και ανικανότητα αντιμετώπισης του θυμού

Άλλη μία σημαντική συγκινησιακή κατάσταση είναι η δυσκολία επίλυσης συγκρούσεων. Αυτό είναι ένα θέμα ιδιαίτερα σημαντικό, κυρίως σε αυτούς τους ανθρώπους που στο κοινωνικό πλαίσιο παρουσιάζονται καλόβολοι ενώ σε ψυχολογικό επίπεδο είναι άνθρωποι που δυσκολεύονται να επιλύσουν τις συγκρούσεις και να φέρουν αποτέλεσμα μέσα από αυτό. Οι άνθρωποι αυτοί συχνά πνίγουν τον θυμό τους (swallow anger down) και άλλα συναισθήματα, π.χ. τη χαρά, γιατί υπάρχει μια πολιτισμική προκατάληψη κατά την οποία αν δείχνεις τη χαρά σου στους άλλους θα σε ματιάσουνε και θα σου συμβεί κάτι κακό.

Συναισθηματικό και υπαρξιακό κενό

Οι άνθρωποι αυτοί βιώνουν επίσης έντονα το συναισθηματικό κενό. Το συναίσθημα του κενού είναι πάρα πολύ σημαντικό στην παχυσαρκία και πάρα πολύ συχνά, κατά τη διάρκεια της θεραπείας αισθάνεσαι ότι ο ασθενής ή ο πελάτης δεν σταματάει ποτέ, δεν χορταίνει ποτέ, δεν σταματά με τίποτα. Ο θεραπευτής χρειάζεται να προσφέρει συνέχεια, να φροντίζει, να δίνει ασταμάτητα, έως που κάποιες φορές θα εξαντλείται (professional burn out). Αυτό το κενό ο πελάτης χρειάζεται να το γεμίσει και να συνειδητοποιήσει ότι αν δεν βάλει ο ίδιος ένα φρένο σε αυτή την κατηφόρα, δεν πρόκειται να θεραπευτεί. Σε οργανικό επίπεδο, το μήνυμα του κορεσμού μπορεί να εκφραστεί είτε μέσω της σεροτονίνης είτε μέσω πολλών άλλων μηνυμάτων που εκλύονται από το σώμα και οδηγούν προς τη διακοπή λήψης τροφής (αναλύονται διεξοδικά στο 1ο μέρος του 2ου κεφαλαίου). Υπάρχει όμως και η ψυχολογική πείνα

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΛΥΦΑΓΙΑΣ, ΜΕ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΩΝ ΒΟΥΛΙΜΙΚΩΝ ΕΠΕΙΣΟΔΙΩΝ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΠΙΣΤΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.

Βασιζόμενος σε πραγματικές εμπειρίες και αληθινά περιστατικά, ο συγγραφέας εξηγεί με άμεσο και κατανοητό τρόπο όλα όσα πρέπει να γνωρίζει κανείς πριν και κατά τη διάρκεια της δίαιτας, ώστε να καταφέρει, αν έχει διαταραγμένη σχέση με το φαγητό, να αποκτήσει ξανά τη χαμένη ικανότητα να πει «τέλος» και να βρει τη δύναμη να παραμείνει σταθερός και πιστός στη δίαιτα.

Ένας σημαντικός οδηγός που απευθύνεται τόσο σε θεραπευόμενους όσο και σε θεραπευτές των διατροφικών διαταραχών και της παχυσαρκίας.

«Εξαιρετικό έργο, με επιστημονική προσέγγιση και ανάλυση. Χρήσιμο εργαλείο τόσο για διατροφολόγους όσο και για ανθρώπους που αντιμετωπίζουν διατροφικές διαταραχές και θέλουν να ενημερωθούν γι' αυτό που τους συμβαίνει και να πάρουν πρακτικές συμβουλές αντιμετώπισης».

–Φύλλης Γαβριηλίδου, συγγραφέας, podcaster, σύμβουλος μάθησης και παραγωγικότητας

«Η Διατροφική Νοημοσύνη είναι ένα βιβλίο που πρέπει να διαβάσει οποιοσδήποτε έχει νιώσει ποτέ μπερδεμένος ή επιβαρυνμένος από το φαγητό ή ακόμα και από τη σκέψη του φαγητού. Περιέχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για την κατανόηση του τι σημαίνει ισορροπημένη διατροφή και πώς να φτάσει κανείς εκεί».

–Δρ Μαργαρίτα Αγγελική Σχινά, Κλινική Ψυχολόγος, Master Practitioner on Eating Disorders

«Ο Ευάγγελος Ζουμπανέας, με αυτό το βιβλίο, προσφέρει μια επαναστατική και εξαιρετικά αποτελεσματική προσέγγιση στις διαταραχές πρόσληψης τροφής. Διδάσκει τις αρχές του ανθρώπινου μεταβολισμού και της βιοχημείας ώστε να βοηθήσει τους ασθενείς να αποκτήσουν τον έλεγχο των συνηθειών τους. Οι παρεμβάσεις ενισχύουν τη φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος και σέβονται την προσωπικότητα κάθε ατόμου που αντιμετωπίζει προβλήματα υπερφαγίας και παχυσαρκίας. Συνιστώ ανεπιφύλακτα αυτό το βιβλίο ως τον καλύτερο σύντροφο για κάθε ασθενή που παλεύει με διαταραχές πρόσληψης τροφής. Ένα πολύτιμο εργαλείο για τους επαγγελματίες που ασχολούνται με ασθενείς που έχουν διαταραχές πρόσληψης τροφής».

–Δρ Δημήτρης Τσουκαλάς, MD, PhD, Επιστημονικός Διευθυντής του ιατρικού ομίλου Metabolomic Medicine®, μέλος του World Academy of Sciences, πρόεδρος του European Institute of Molecular Medicine