

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Nowe zaburzenie odżywiania



Czy można zbagatelizować fakt, że w ciągu dnia udaje nam się utrzymać dietę, sięgamy jedynie po zdrowe produkty, natomiast wieczorem i w nocy dopada nas niepohamowany apetyt? Zdaniem specjalistów jest to jedna z form zaburzenia odżywiania.

Mówiąc o zaburzeniach odżywiania naturalnie myślimy o anoreksji i bulimii. W ostatnim czasie pojawiło się również określenie odnoszące się do chorobliwego kontrolowania tego, co jemy i spożywania wyłącznie zdrowych produktów, zwane ortoreksją. Jednak specjaliści wyróżnili jeszcze jeden rodzaj zaburzenia, jakim jest kompulsywne objadanie się, które zostało włączone do klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

Eksperti wskazują, że jest to stosunkowo nowa diagnoza problemu, o tyle istotna, że dotyka ona zdecydowanie więcej osób niż anoreksja czy bulimia.

"W swojej praktyce spotykam się z klientami, którzy w ciągu dnia nie mają problemu z tym, aby kontrolować to, co i w jakich ilościach jedzą, odżywiają się racjonalnie. Jednak, kiedy przychodzą do domu i doświadczają niepohamowanego napadu głodu, jedzą dosłownie wszystko, do momentu, kiedy nie odczuwają bólu wynikającego z przejedzenia" - wyjaśnia problem dietetyk Amelia Freer.

Problem dotyczy głównie osób zestresowanych i przepracowanych

Taka forma zaburzenia odżywiania dotyka szczególnie osób, które są zestresowane, przelężnione i przepracowane. Jedzenie zaś jest formą odreagowania stresów, sposobem na poradzenie sobie z takimi emocjami jak poczucie samotności czy strachu.

"Osoby dotknięte tym problemem często sięgają po produkty o wysokiej zawartości cukru takie jak słodczy. To powoduje chwilowe, błogie samopoczucie, chwilę zadowolenia. Jednak szybko to poczucie zadowolenia zamienia się w poczucie winy, a nawet obrzydzenia. Tłumaczę pacjentom, że takie niepohamowane napady głodu, nawet jeśli nie zdarzają się często, są sygnałem niepokojącym" - wyjaśnia dietetyk.

Objadanie się nie jest spowodowane głodem

Rebecca Field z fundacji Beat zajmującej się osobami z zaburzeniami żywienia podkreśla, że kompulsywne objadanie się nie jest spowodowane głodem, a stanem emocjonalnym - poczuciem smutku, samotności, zdenerwowaniem czy znudzeniem. I tak, jak w przypadku anoreksji czy bulimii problem wynika z chęci utraty wagi, zaburzonym obrazem własnego ciała, tu problemem jest nieumiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami.

"Kompulsywne objadanie się, nie powinno być ignorowane, jest to problem, który dotyczy wielu osób i może mieć poważne konsekwencje zdrowotne. To zaburzenie może doprowadzić do nadwagi, a nawet otyłości i wszelkich dolegliwości wynikających ze zbyt wysokiej masy ciała. Ale nawet osoby, którym udaje się zachować właściwą wagę narażają swoje zdrowie na szwank. Dostarczanie organizmowi jednorazowo, w stosunkowo krótkim czasie, ogromnych ilości słodczy czy śmieciowego jedzenia negatywnie wpływa na ich stan zdrowia" - ostrzega Amelia Freer.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24340.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i](#)

[udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy