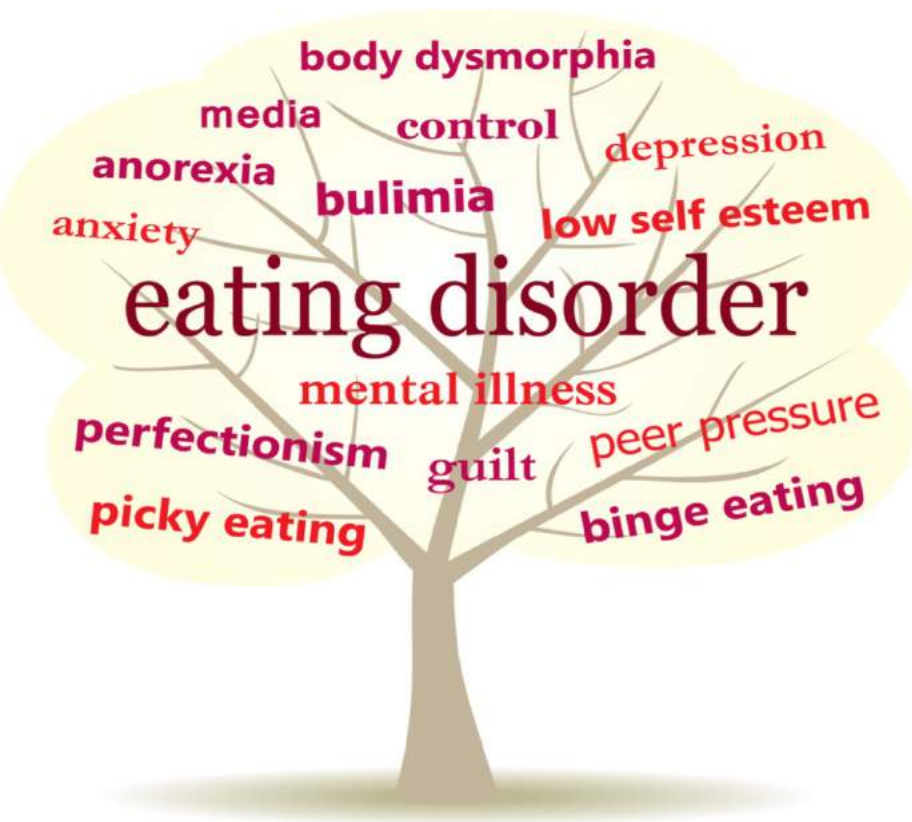


Διατροφικές Διαταραχές στην Καθημερινή Διαιτολογική Πράξη. Αποτελέσματα Διερεύνησης Διατροφικών Διαταραχών στην Ελλάδα

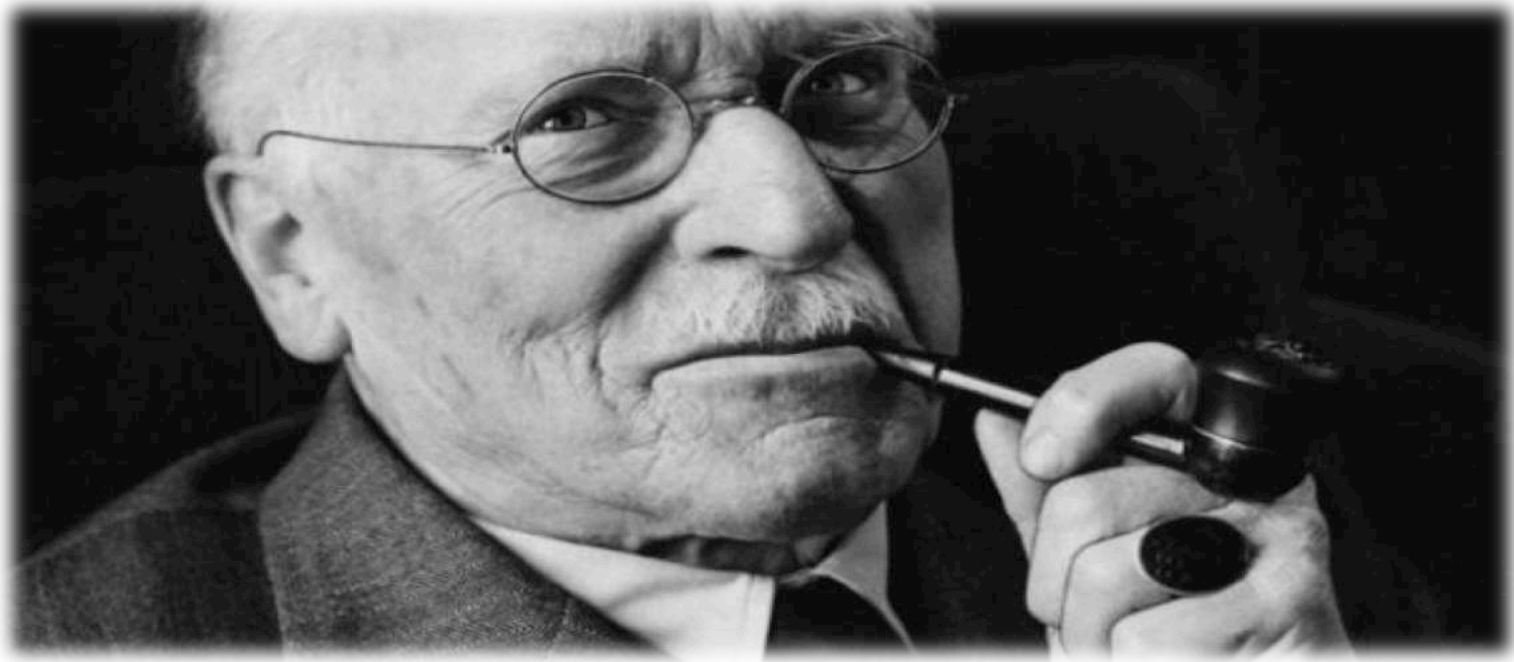


ΚΑΤΣΙΛΑΣ Ε. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
MSc ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
Διευθυντής Υλης Επιστημονικού Portal Diatrofi.gr
Master Practitioner in Eating Disorders and Obesity

Ευχαριστούμε θερμά για την συμβολή τους :

- Ευάγγελος Ζουμπανέας
- Ιωάννα Κοντελέ
- Δημήτρης Πέτσιος
- Περίανδρος Πάμπαλος
- Αθανάσιος Τσιούδας
- Νικόλ Δουνά
- Γεωργία Αρβανίτη
- Δήμος Νίκος
- Γιώτα Τριγώνι
- Αρετή Ζαντή
- Αγγελική Μενεδιάτου
- Δάφνη Νταλάπα
- Χριστοδούλου Ολυμπία
- Ανδρομάχη Μπαριάμη
- Μαργαρίτα Γαβαλά





**Δείξτε μου έναν υγιή και θα σας τον
γιατρέψω.**

Καρλ Γιούνγκ, 1875-1961, Ελβετός ψυχίατρος

Συνηθέστερες Διατροφικές Διαταραχές

- Νευρική Βουλιμία (Bulimia nervosa - BN)
- Ψυχογενής Ανορεξία (Anorexia)
- Επεισοδιακή Υπερφαγία (Binge Eating Disorder - BED)
- Μη Προσδιοριζόμενες Διατροφικές Διαταραχές (EDNOS)



Ορισμοί Διατροφικών Διαταραχών

Ψυχογενής ανορεξία: Πρόκειται για ηθελημένη απουσία διατροφής. Ένα άτομο με Ψυχογενή Ανορεξία ζυγίζει λιγότερο από το 85% του αναμενόμενου για την ηλικία και το ύψος του βάρους του.

Νευρική Βουλιμία: Η νευρική ή ψυχογενής βουλιμία είναι μια σοβαρή ψυχική ασθένεια που απαιτεί θεραπεία και χαρακτηρίζεται από επανειλημμένα επεισόδια υπερφαγίας, ακολουθούμενο από αντισταθμιστικές συμπεριφορές

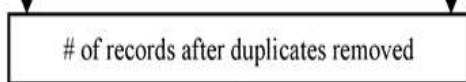
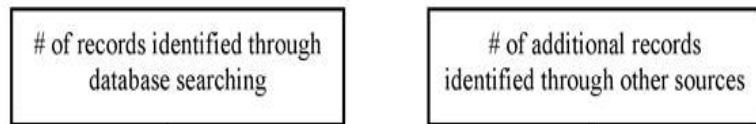
Αδηφαγική διαταραχή: περιγράφεται ως η κατανάλωση φαγητού σε ποσότητες μεγαλύτερες του φυσιολογικού, συνοδευόμενη από αίσθηση απώλειας ελέγχου και συναισθήματα ντροπής και αηδίας σχετικά με το φαγητό χωρίς όμως να χρησιμοποιούνται εκκαθαριστικές μέθοδοι (έντονη γυμναστική, χάπια, εμετός, καθαρτικά κ.α.)

Bratman & Knight, 2000

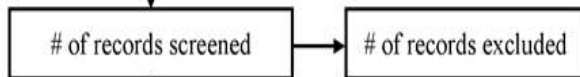
National Eating Disorders Collaboration, 2011β

Έρευνες που δημοσιεύτηκαν μετά το 2000.

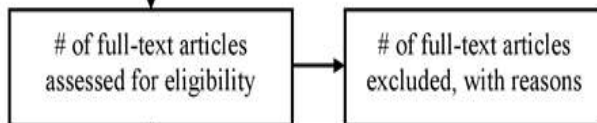
Identification



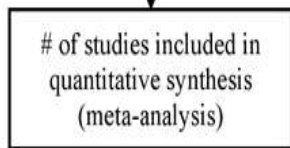
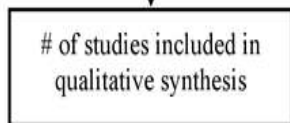
Screening



Eligibility



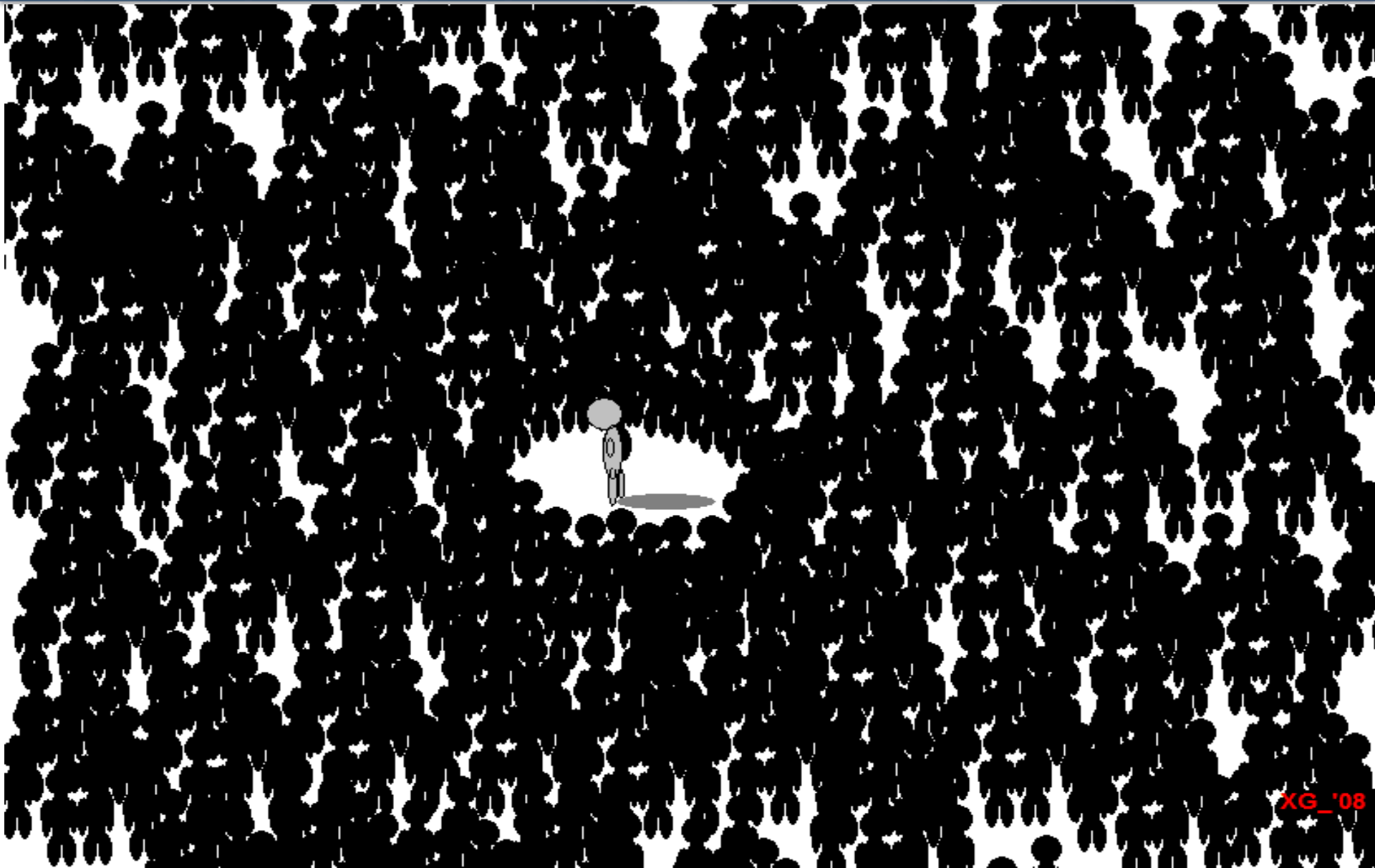
Included



<p>Συστηματική αναζήτηση των μελετών σχετικά με τις Δ.Δ στις βάσεις δεδομένων PubMed και Google Scholar (mesh terms)</p>
<p>Eating disorders</p>
<p>Anorexia nervosa</p>
<p>Bulimia</p>
<p>Orthorexia</p>
<p>Binge Eating Disorder</p>
<p>cohort OR prospective OR longitudinal OR follow-up OR incidence OR risk OR rate</p>

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. & Altman, D.G. 2009, "Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement", *Annals of Internal Medicine*, vol. 151, no. 4, pp. 264-269

Διάσημοι που Βίωσαν Διατροφικές Διαταραχές



Διεθνείς Μελέτες και Αποτελέσματα

- 5 εκατομμύρια γυναίκες και 1 εκατομμύριο άνδρες βρίσκονται με αυτές τις διαταραχές στην Αμερική
- Οι ασθενείς, με κάποια από αυτές τις διαταραχές, δε αντιλαμβάνονται το πρόβλημα και όταν φτάσουν σε σημείο οι οικείοι τους να το παρατηρήσουν, μπορεί να είναι μη αναστρέψιμο
- Όλες οι διατροφικές διαταραχές επιφέρουν σημαντικές βλάβες στην υγεία, την ψυχοκοινωνική λειτουργία και την ποιότητα ζωής
- Στο Ηνωμένο Βασίλειο μελέτη 5658 γυναικών, ηλικίας 40-50 ετών, μόνο το 27,4% με διαγνωστική διάσπαση του DSM-5 κατά τη διάρκεια μιας Δ.Δ, είχε αναζητήσει βοήθεια ή έλαβε θεραπεία .

Keski-Rahkonen & Mustelin, 2016; Smink et al, 2013

Whiteford et al, 2013; Treasure et al, 2010

Agy et al, 2016; Stuhldreher et al, 2012

Kazdin et al, 2017; Regan et al, 2017; Peterson et al, 2016

Διεθνείς Μελέτες και Αποτελέσματα

- Η αύξηση του κόστους της υγειονομικής περίθαλψης έχει τεκμηριωθεί
- Η ΨΑ εμφανίζεται σε ποσοστό έως 4% των νέων γυναικών
- Η έλλειψη έλεγχου των Δ.Δ και η προσωπικότητα του ασθενή (π.χ. έλλειψη πληροφοριών) μπορεί να αντιπροσωπεύουν αυτό το «κενό» θεραπείας

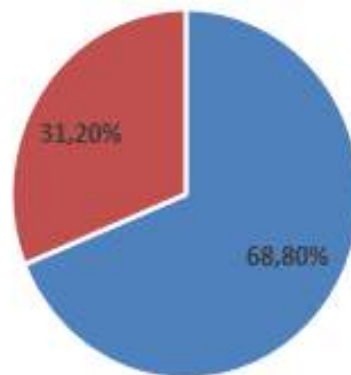
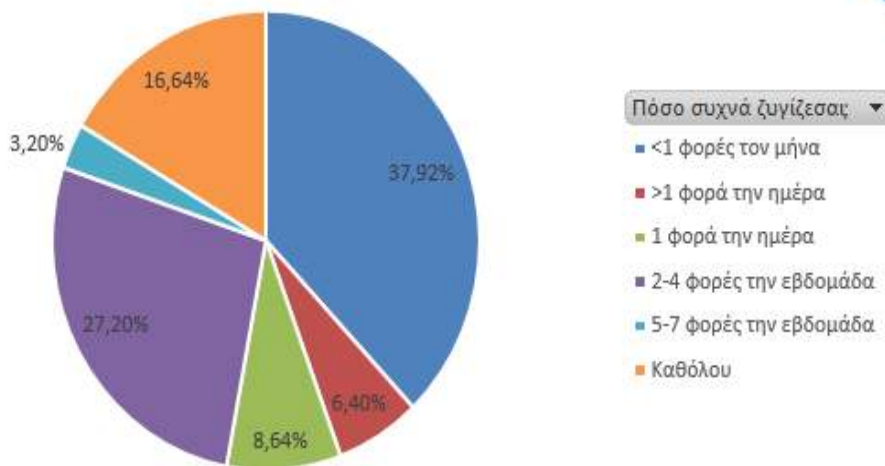


Keski-Rahkonen & Mustelin, 2016; Smink et al, 2013
Whiteford et al, 2013; Treasure et al, 2010
Agy et al, 2016; Stuhldreher et al, 2012
Kazdin et al, 2017; Regan et al, 2017; Peterson et al, 2016

Διερεύνηση Διατροφικών Διαταραχών στην Ελλάδα

Το νούμερο που δείχνει η ζυγαριά σου επηρεάζει την διάθεση σου και τον τρόπο που βλέπεις τον εαυτό σου όλη την ημέρα;

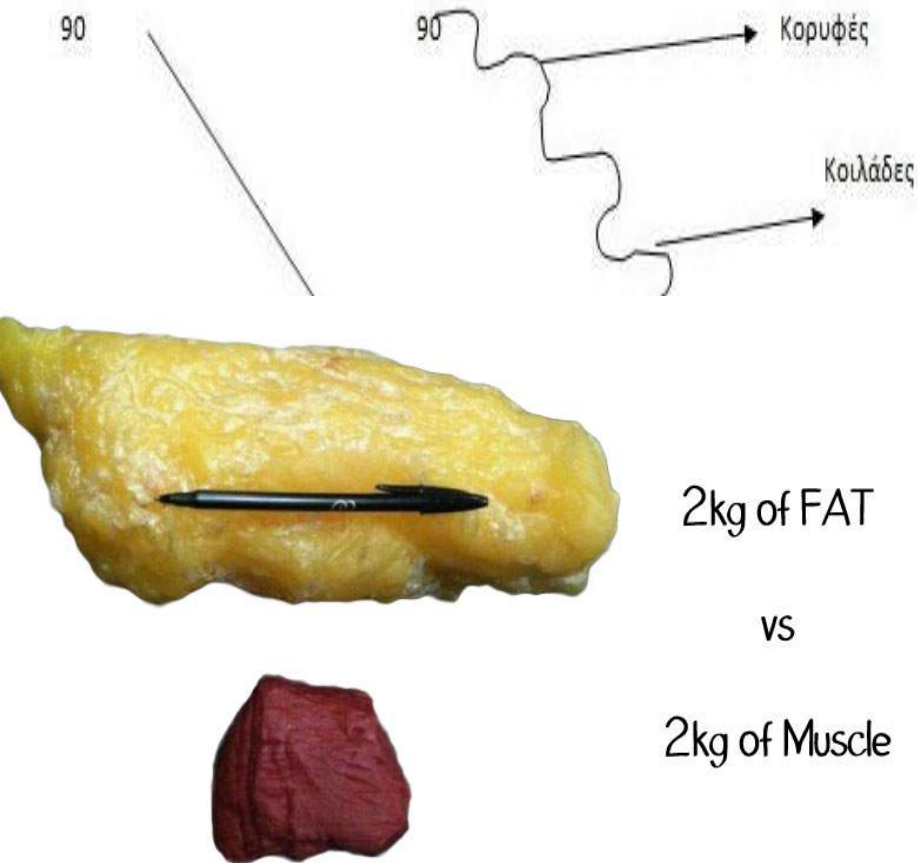
Πόσο συχνά ζυγίζεσαι;



Το νούμερο που δείχνει η ζυγ...

- Ναι
- Όχι

Ζυγαριά Ως Μέσο Προόδου



Λόγοι Αυξομείωσης Βάρους:

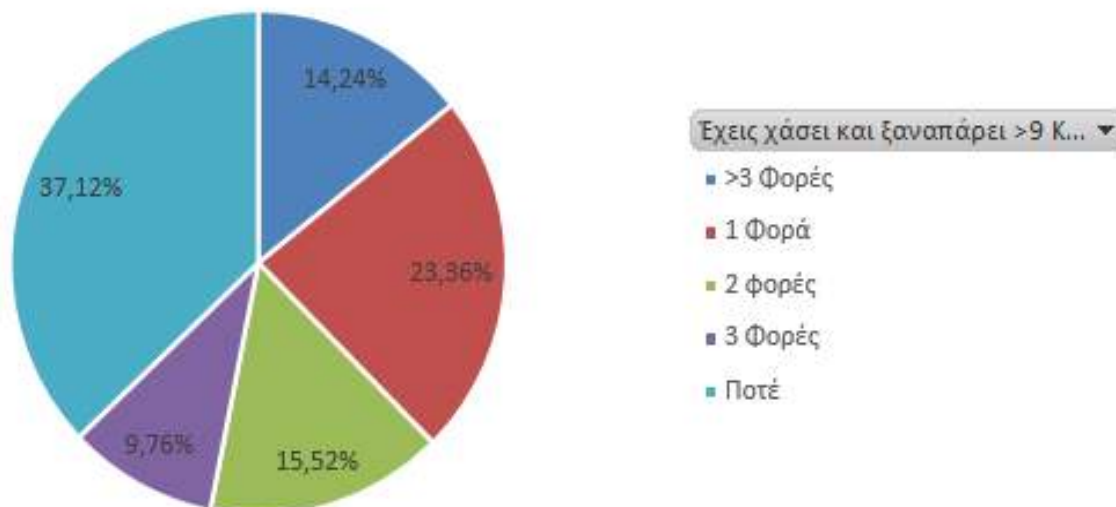
- Ορμονικοί (στρες, γυναικολογικά)
- Κατακρατήσεις (περισσότερο αλάτι, απουσία νερού στη διατροφή)
- Κακή λειτουργία του εντέρου (δυσκοιλιότητα)
- Κακός συγχρονισμός στην καθιερωμένη ώρα ζυγίσματος
- Ατελής πέψη του γεύματος που προηγήθηκε
- Διαφορετικά ρούχα σε σχέση με την προηγούμενη μέτρηση
- Αλλαγή στη σύσταση του σώματος (ανάπτυξη μυϊκής μάζας λόγω άσκησης).

Όλες αυτές τις παραμέτρους η ζυγαριά δεν μπορεί να τις διαχωρίσει. Αντιθέτως, τις συνυπολογίζει στην τελική της ένδειξη.



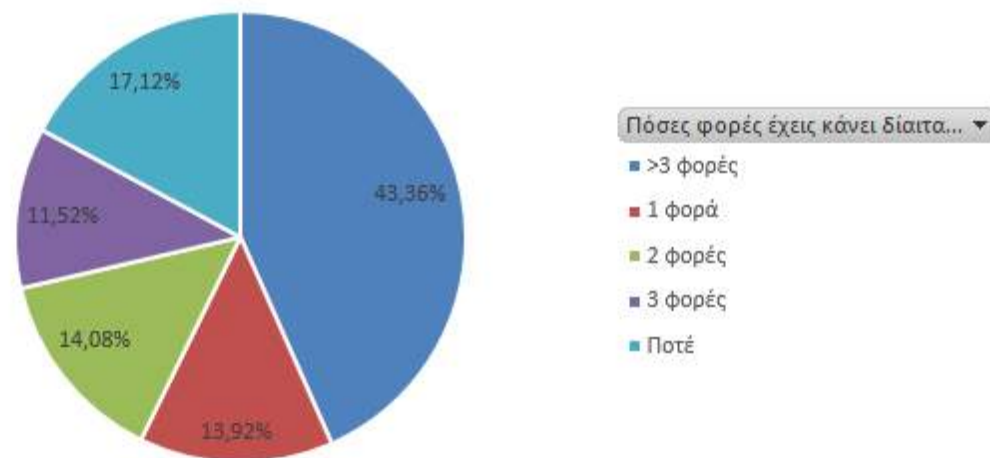
Διερεύνηση Διατροφικών Διαταραχών στην Ελλάδα

Έχεις χάσει και ξαναπάρει >9 Kg στην ζωή σου μέσω Δίαιτας?

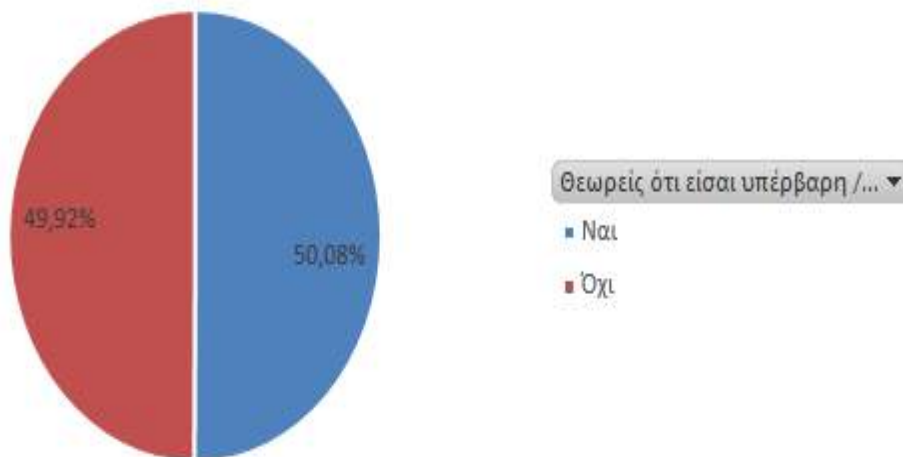


Διερεύνηση Διατροφικών Διαταραχών στην Ελλάδα

Πόσες φορές έχεις κάνει δίαιτα στο παρελθόν;

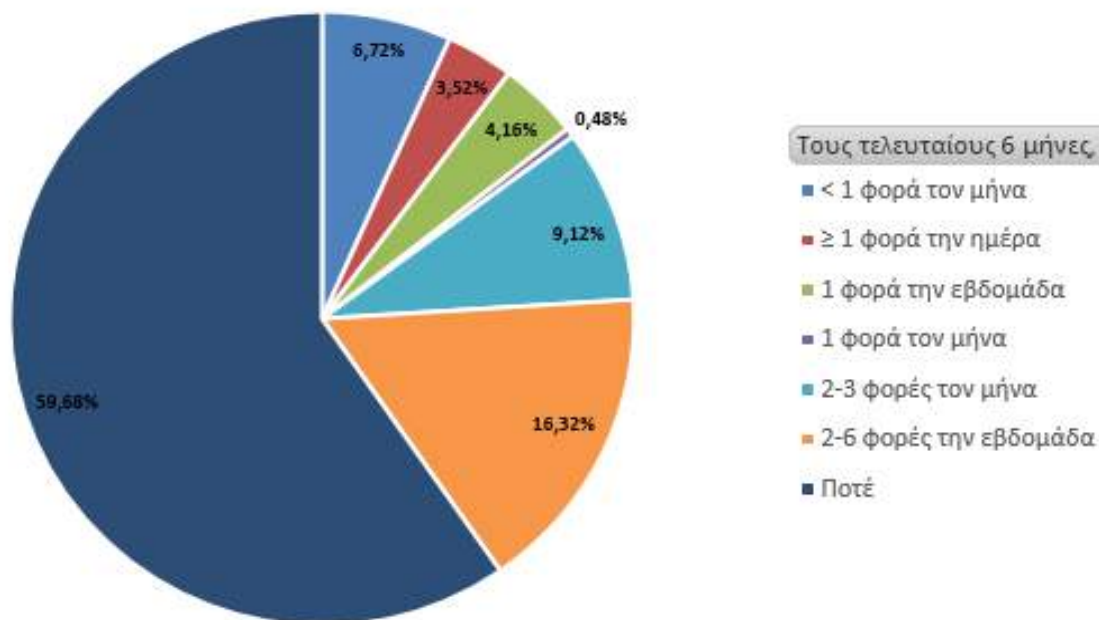


Θεωρείς ότι είσαι υπέρβαρη / ος παρόλο που οι άλλοι σου λένε ότι δεν είσαι;



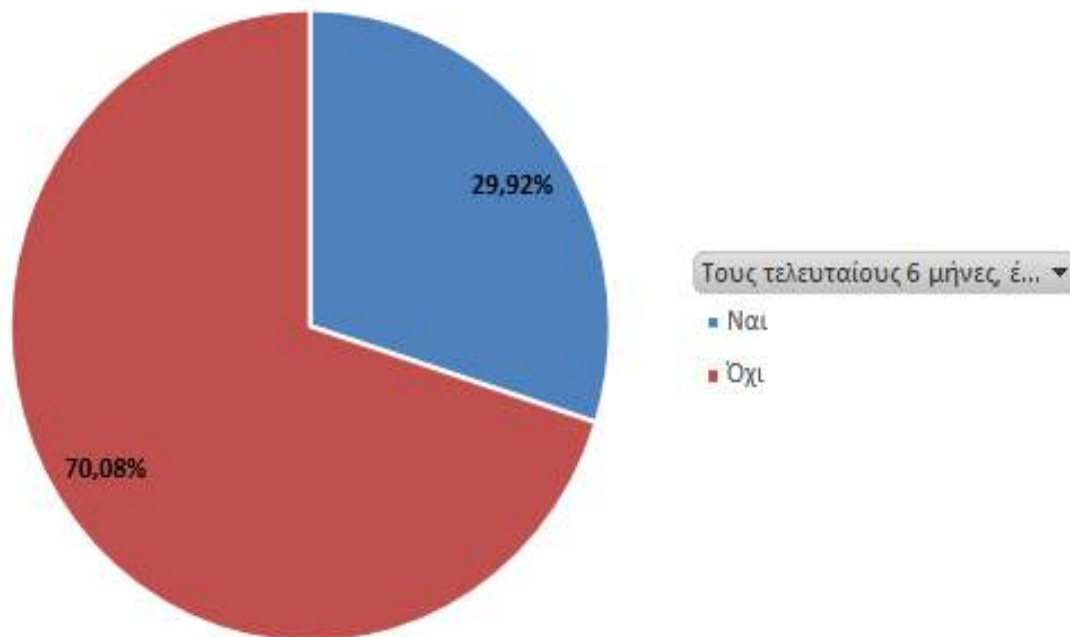
Διερεύνηση Διατροφικών Διαταραχών στην Ελλάδα

Τους τελευταίους 6 μήνες, έχεις : Ασκηθεί περισσότερα από 60 λεπτά την ημέρα για να χάσεις ή να ελέγξεις το βάρος σου;



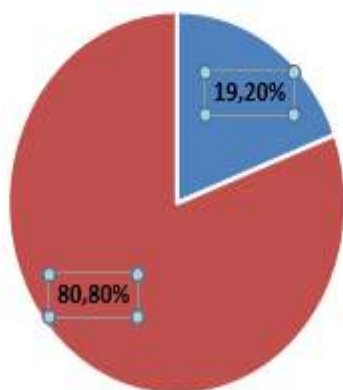
Διερεύνηση Διατροφικών Διαταραχών στην Ελλάδα

Τους τελευταίους 6 μήνες, έχεις χάσει 10Kg (κιλά) ή περισσότερα ;

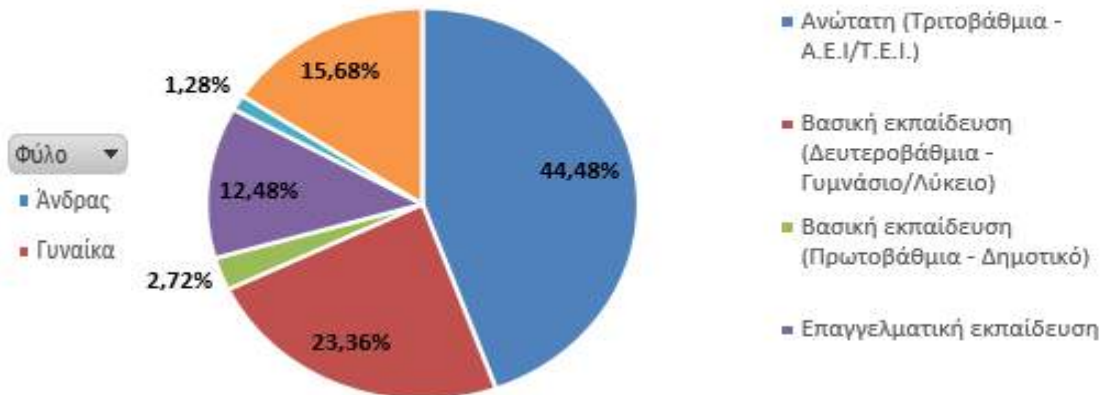


Κοινωνικοοικονομικά Χαρακτηριστικά Πληθυσμού

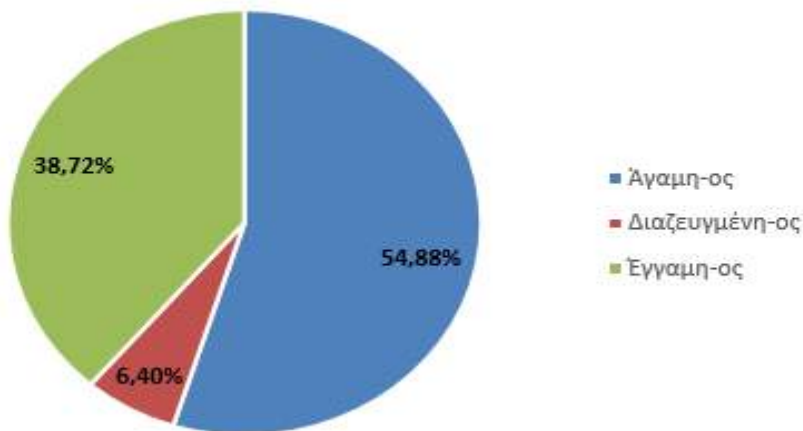
Φύλο



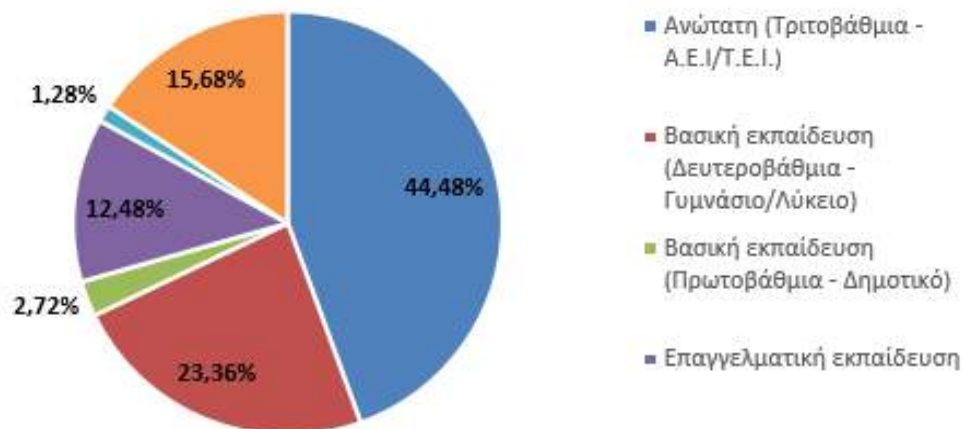
Ποιο είναι το μορφωτικό σας επίπεδο;



Οικογενειακή κατάσταση

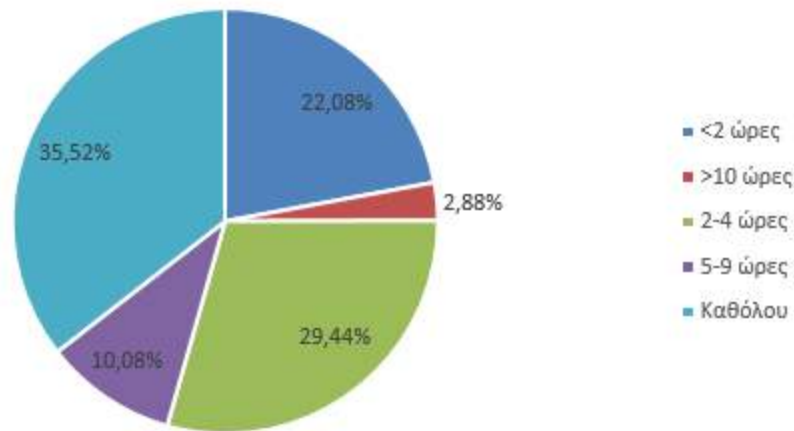


Ποιο είναι το μορφωτικό σας επίπεδο;

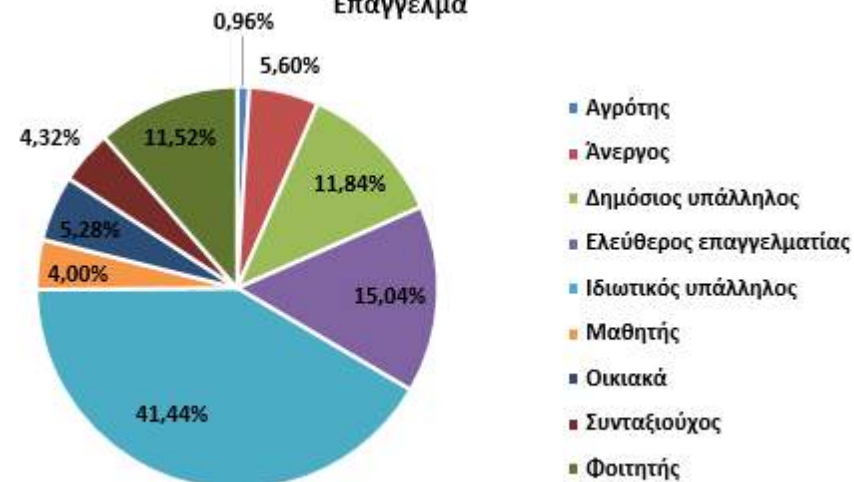


Κοινωνικοοικονομικά Χαρακτηριστικά Πληθυσμού

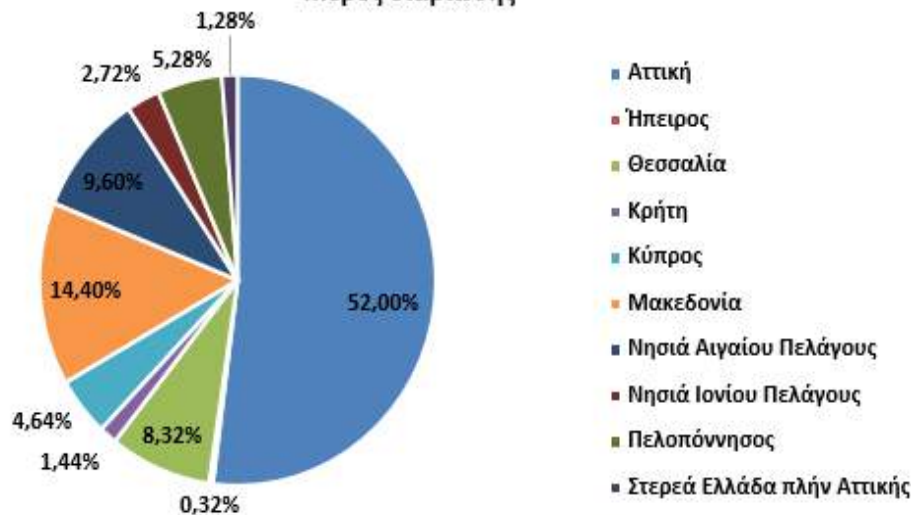
Πόσο συχνά γυμνάζεσαι ανά εβδομάδα?



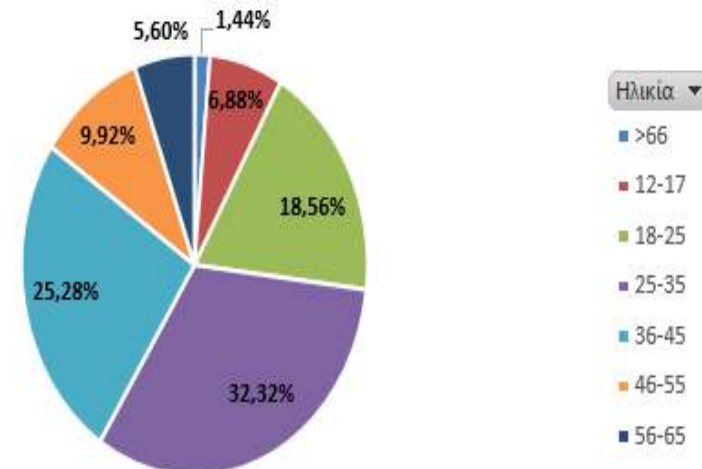
Επάγγελμα



Μέρος διαβίωσης

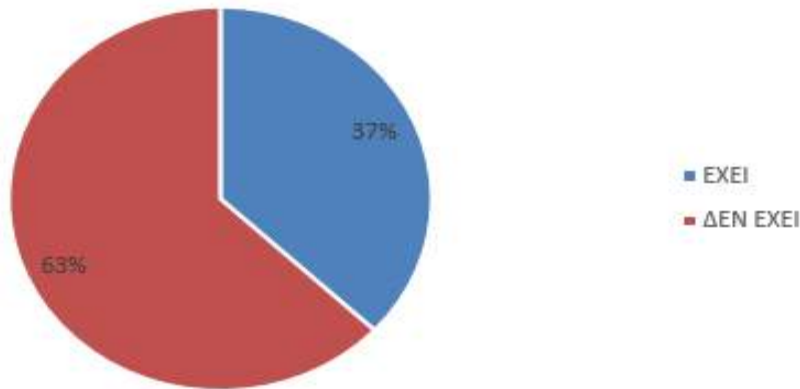


Ηλικία

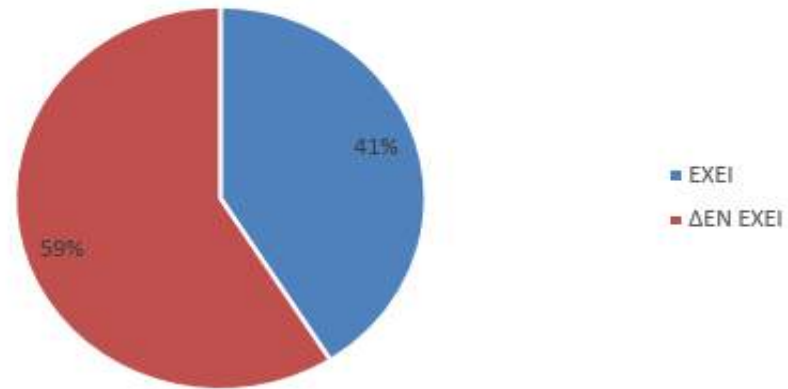


Γνωρίζεις αν έχεις διατροφική διαταραχή ή αν είχες στο παρελθόν?

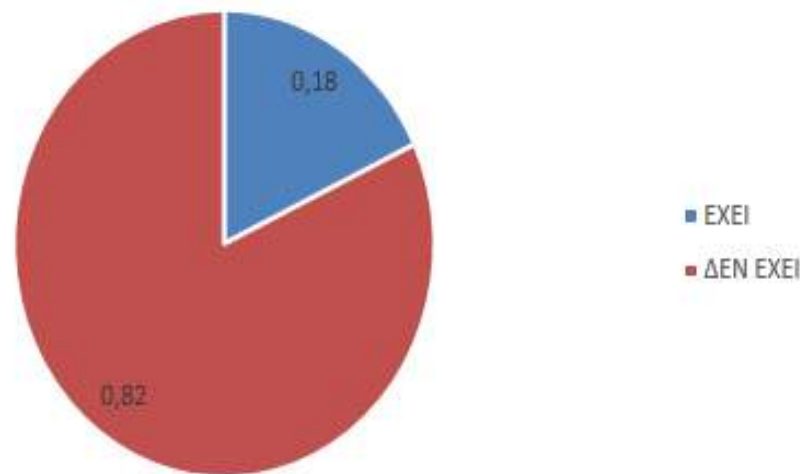
ΝΑΙ ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΩ



ΕΙΧΑ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

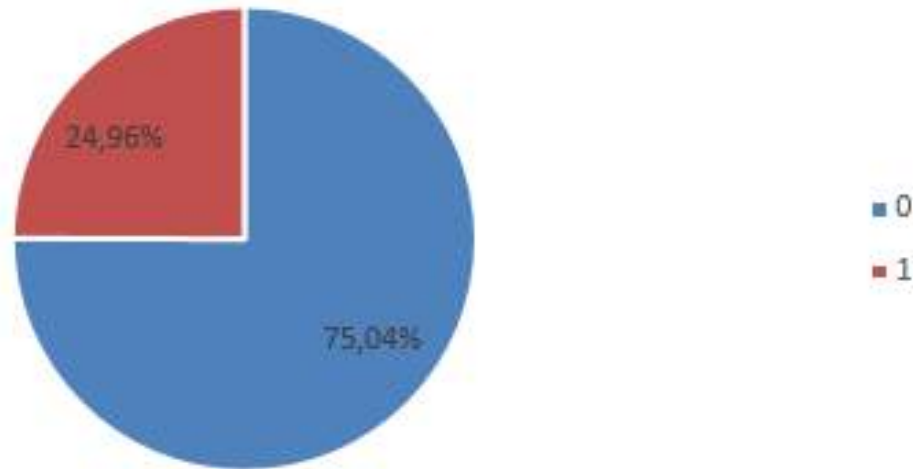


ΔΕΝ ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΩ



Διερεύνηση Διατροφικών Διαταραχών στην Ελλάδα

Percentage of Eating Disorder



Διερεύνηση Διατροφικών Διαταραχών στην Ελλάδα



Κατανόηση Μεθοδολογίας Προσδιορισμού

Ο δείκτης αξιοπιστίας, το λεγόμενο : P Value
Ορίστηκε να είναι $<0,01$

Μέθοδοι εκτίμησης : Pearson και Spearman Correlation

Δείκτες : -1 (αρνητική συσχέτιση Έως 1 (θετική συσχέτιση)

Το εκάστοτε αποτέλεσμα όσο μεγαλώνει και φτάνει προς το 1
τόσο πλησιάζουμε σε μεγαλύτερο σκορ Διατροφικής Διαταραχής.

Όταν το σκορ είναι 0 δεν υπάρχει καμία συσχέτιση (είναι αδιάφορο)

Διερεύνηση Διατροφικών Διαταραχών στην Ελλάδα

Correlations

Θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στην πιθανότητα να έχει κάποιος Δ.Δ.

		noumero_zygarias_ephrraezei	theoreis_yperbaros	last_6_months_more_than_10kg	gender	score
<u>noumero_zygarias_ephrraezei</u>	Pearson Correlation	1	,260**	,078	,207**	,315**
	Sig. (2-tailed)		,000	,051	,000	,000
	N	625	625	625	625	625
<u>theoreis_yperbaros</u>	Pearson Correlation	,260**	1	,114**	,106**	,281**
	Sig. (2-tailed)	,000		,004	,008	,000
	N	625	625	625	625	625
last_6_months_more_than_10kg	Pearson Correlation	,078	,114**	1	-,116**	,160**
	Sig. (2-tailed)	,051	,004		,004	,000
	N	625	625	625	625	625
gender	Pearson Correlation	,207**	,106**	-,116**	1	,132**
	Sig. (2-tailed)	,000	,008	,004		,001
	N	625	625	625	625	625
score	Pearson Correlation	,315**	,281**	,160**	,132**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,001	
	N	625	625	625	625	625

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

- 1) Το νούμερο της ζυγαριάς σου, επηρεάζει την διάθεση σου και τον τρόπο που βλέπεις τον εαυτό σου όλη μέρα?
- 2) Θεωρείς ότι είσαι υπέρβαρη / ος παρόλο που οι άλλοι σου λένε ότι δεν είσαι?

Διερεύνηση Διατροφικών Διαταραχών στην Ελλάδα

Θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στην πιθανότητα να έχει κάποιος Δ.Δ.

			Correlations									
			frequency_of_weighting	times_of_diet_in_the_past	πρόκληση_εμετού	υπερφαγικό_επεισόδιο	χάπια_ελέγχου_βάρους	άσκηση_πάνω_από_60_λεπτά	μηνιαίο_εισόδημα	επίπεδο_εκπαίδευσης	score	
Spearman's rho	lostgained_more_than_9	Correlation Coefficient	1,000	,074	,605**	,058	,258**	,167**	,099*	,071	,033	,254*
		Sig. (2-tailed)		,063	,000	,148	,000	,000	,014	,082	,413	,000
		N	625	625	625	625	625	625	625	600	625	625
frequency_of_weighting		Correlation Coefficient	,074	1,000	,102*	,076	,121**	,101*	,072	,027	-,021	,137**
		Sig. (2-tailed)	,063		,011	,057	,003	,012	,072	,504	,594	,001
		N	625	625	625	625	625	625	625	600	625	625
times_of_diet_in_the_past		Correlation Coefficient	,605**	,102*	1,000	,077	,253**	,096*	,075	,109**	,117**	,331**
		Sig. (2-tailed)	,000	,011		,054	,000	,016	,061	,007	,003	,000
		N	625	625	625	625	625	625	625	600	625	625
πρόκληση_εμετού		Correlation Coefficient	,058	,076	,077	1,000	,167**	,476**	,135**	-,094*	-,062	,218*
		Sig. (2-tailed)	,148	,057	,054		,000	,000	,001	,021	,120	,000
		N	625	625	625	625	625	625	625	600	625	625
υπερφαγικό_επεισόδιο		Correlation Coefficient	,258**	,121**	,253**	,167**	1,000	,169**	,119**	,080*	-,057	,269**
		Sig. (2-tailed)	,000	,003	,000	,000		,000	,003	,050	,155	,000
		N	625	625	625	625	625	625	625	600	625	625
χάπια_ελέγχου_βάρους		Correlation Coefficient	,167**	,101*	,096*	,476**	,169**	1,000	,106**	-,082*	-,128**	,199**
		Sig. (2-tailed)	,000	,012	,016	,000	,000		,008	,044	,001	,000
		N	625	625	625	625	625	625	625	600	625	625
άσκηση_πάνω_από_60_λεπτά		Correlation Coefficient	,099*	,072	,075	,135**	,119**	,106**	1,000	-,042	-,103**	,157**
		Sig. (2-tailed)	,014	,072	,061	,001	,003	,008		,300	,010	,000
		N	625	625	625	625	625	625	625	600	625	625
μηνιαίο_εισόδημα		Correlation Coefficient	,071	,027	,109**	-,094*	,080*	-,082*	-,042	1,000	,330**	-,042
		Sig. (2-tailed)	,082	,504	,007	,021	,050	,044	,300		,000	,302

- 1) Πόσες φορές έχεις κάνει δίαιτα στο παρελθόν?
- 2) Κάνει υπερφαγικό όπου αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να σταματήσεις?
- 3) Έχεις χάσει και ξαναπάρει >9 Kg στην ζωή σου μέσω δίαιτας?

Κατανόηση Μεθοδολογίας Προσδιορισμού

Πρακτικά είμαστε -1 του P Value κατά 99% σίγουροι για την αξιοπιστία του αποτελέσματος.



Βαθύτερη εξήγηση :

Η πιθανότητα ότι, τα συμπεράσματα μας οφείλονται σε απλή τύχη είναι κάτω του 1%

Πρότυπο Μοντέλο Αξιολόγησης Πιθανότητας Ύπαρξης Δ.Δ

- 1) Πόσες φορές έχεις κάνει δίαιτα στο παρελθόν?
- 2) Κάνει υπερφαγικό όπου αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να σταματήσεις?
- 3) Έχεις χάσει και ξαναπάρει >9 Kg στην ζωή σου μέσω δίαιτας?
- 4) Θεωρείς ότι είσαι υπέρβαρη / ος παρόλο που οι άλλοι σου λένε ότι δεν είσαι?
- 5) Το νούμερο της ζυγαριάς σου, επηρεάζει την διάθεση σου και τον τρόπο που βλέπεις τον εαυτό σου όλη μέρα?



ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ



- ✓ Μειωμένη ικανότητα προσοχής, συγκέντρωσης, μνήμης κλπ
- ✓ Ενδοκρινικές αλλαγές
- ✓ Μείωση BMP
- ✓ Γαστρεντερικές επιπλοκές
- ✓ Έντονες εναλλαγές διάθεσης
- ✓ Καρδιαγγειακές επιπλοκές
- ✓ Δερματολογικά προβλήματα
- ✓ Οδοντική διάβρωση
- ✓ Αναιμία
- ✓ Οστεοπόρωση
- ✓ Αμηνόρροια
- ✓ Μείωση αποθεμάτων λίπους
- ✓ Θνησιμότητα (ΨΑ 5,9%)
- ✓ Καθυστέρηση ανάπτυξης
- ✓ Ηλεκτρολυτικές διαταραχές

Πρόληψη Των Διατροφικών Διαταραχών

- Έγκαιρη διάγνωση
- Ισορροπημένοι τρόποι ελέγχου βάρους
- Καθοδήγηση σε θέματα διατροφής
- Παραπομπή σε ειδικούς
- Ενημέρωση για τις επιπτώσεις

Απαραίτητη η Διεπιστημονική Ομάδα Αποτελούμενη :

- Διαιτολόγο
- Γιατρό
- Νοσηλεύτη
- Ψυχολόγο / Ψυχίατρο
- Καθηγητή Φυσικής Αγωγής



Ως Διατροφολόγοι – Διαιτολόγοι καλούμαστε να γνωρίζουμε

- Ιστορικό βάρους
- Αιματολογικές εξετάσεις - Βιοχημικές
- Διαιτητικές συνήθειες (ανάκληση 24ώρου, FFQ)
- Ιστορικό ΕΡ
- Οικογενειακό ιστορικό βάρους και διατροφικών συνηθειών
- Φυσική δραστηριότητα

Ευρωπαϊκές Χώρες

- Δομές
- Κονδύλια
- Πληροφόρηση
- Εξειδικευμένο προσωπικό
- Εθνική στρατηγική αντιμετώπισης Δ.Δ

Ελλάδα

- Οι Δ.Δ θεωρούνται ταμπού
- Δεν υπάρχουν δομές
- Φοβούνται ή ντρέπονται να το εκφράσουν
- Κανένα ερευνητικό ενδιαφέρον
- Μηδενική εθνική στρατηγική αντιμετώπισης Δ.Δ

Όραμα



- Άριστη συνεργασία των διαιτολόγων με διεπιστημονικές ομάδες (γιατρούς, ψυχολόγους, καθ. φυσικής αγωγής)
- Να έχουν την ίδια εκπαίδευση
- Να μιλούν την ίδια γλώσσα (επιστημονικών όρων)
- Να υπάρχει έρευνα στο κομμάτι των Δ.Δ

Οι διατροφολόγοι να μπορούν να ανιχνεύουν τα περιστατικά των Δ.Δ και να τους δίδουν την κατάλληλη θεραπεία.

Η δουλειά μας είναι να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να βελτιώσουν την ζωή τους και όχι έναν αριθμό στην ζυγαριά

Στόχος μας να γίνουν Ευτυχισμένοι, η ζωή είναι πολύ μικρή για να είναι Θλιβερή...

Σας Ευχαριστώ Για την Προσοχή Σας



ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Ε. ΚΑΤΣΙΛΑΣ



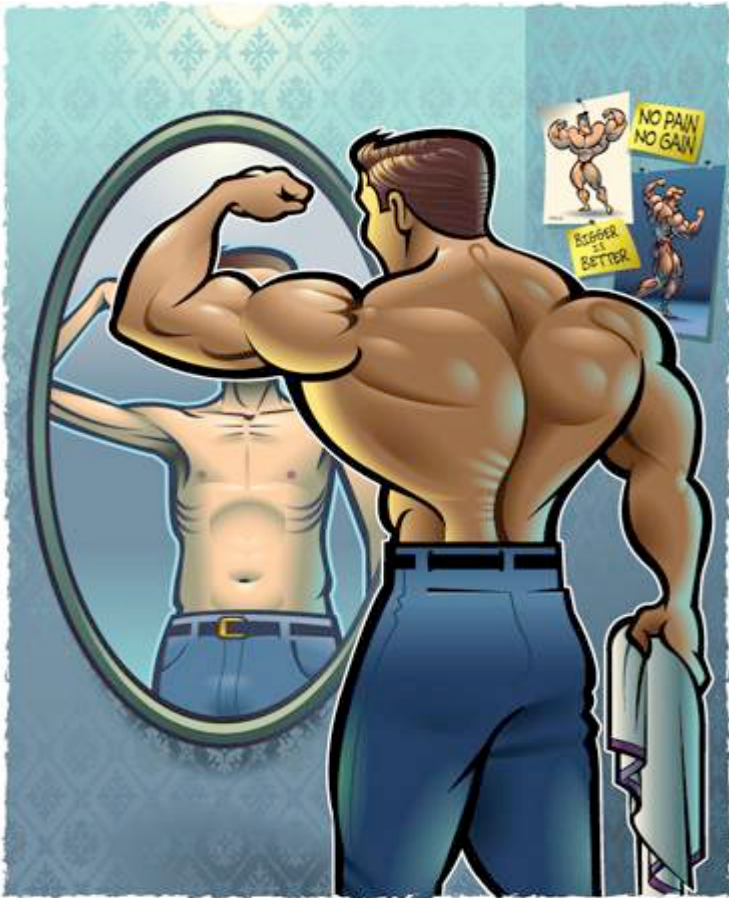
ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

www.keadd.gr

**Επίσημος Επιστημονικός Συνεργάτης
Κέντρου Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης
Διατροφικών Διαταραχών ΚΕΑΔΔ**

www.keadd.gr

BIGOREXIA



ΟΡΙΣΜΟΣ

Πρόκειται για μια ψυχική ασθένεια στην οποία το άτομο ανησυχεί ότι το σώμα του είναι πολύ μικρό και αδύναμο και προσπαθεί να φάει μόνο τρόφιμα, τα οποία θεωρεί ότι θα το βοηθήσουν να χτίσει μεγαλύτερους μυς.

Η ανησυχία με την προσωπική φυσική εμφάνιση είναι κοινή σε όλο τον κόσμο και φαίνεται να αποτελεί μια αυξανόμενη ανησυχία, ιδιαίτερα στις δυτικές κουλτούρες. Μολονότι ένας βαθμός δυσαρέσκειας του σώματος μπορεί να είναι φυσιολογικός, η υπερβολική δυσαρέσκεια και η ανησυχία με φανταστικά ή ελαφρά ελαττώματα ονομάζονται «δυσμορφία».

Διαγνωστικά Κριτήρια για τη Σωματική Δυσμορφική Διαταραχή, (Body Dysmorphic Disorder - BDD) είναι:

Σύμφωνα με το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο
Ψυχικών Διαταραχών (Diagnostic and Statistical Manual of
Mental Disorders - DSM-IV)

- Η ανησυχία για την εμφάνιση ελαττωμάτων ή φθορών στη φυσική τους εμφάνιση
- Αυτές οι καταστάσεις δεν είναι ορατές από τρίτους, αλλά προκαλούν κλινικά σημαντική διαταραχή και λειτουργική δυσλειτουργία στο άτομο.
- Η ανησυχία δεν μπορεί να εξηγηθεί καλύτερα από μια άλλη ψυχική διαταραχή όπως είναι η νευρική ανορεξία.

Οι Pore et al προτείνουν τα ακόλουθα λειτουργικά διαγνωστικά κριτήρια:

- Το άτομο έχει μια ανησυχία με την ιδέα ότι το σώμα του έχει πολύ λίπος και καθόλου μυϊκό ιστό.
- Η ανησυχία προκαλεί κλινικά σημαντική αγωνία ή κοινωνική δυσλειτουργία.
- Η πρωταρχική εστίαση είναι η ανεπάρκεια στον μυϊκό ιστό και λιγότερο στην ύπαρξη λίπους.