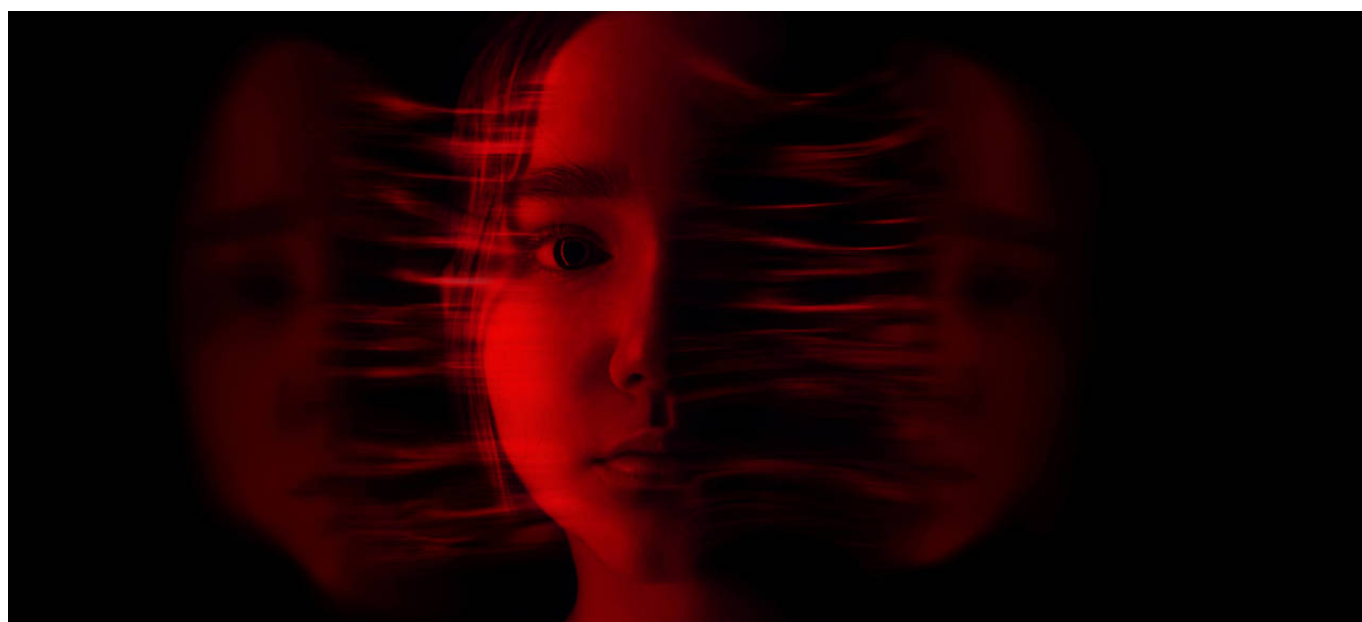




Medexpress, 2021-11-25 08:35

Czy po pandemii COVID-19 czeka nas epidemia zaburzeń odżywiania?



Polskie nastolatki cechują się jedną z najniższych samoocen na tle nastolatków z przebadanych 45 krajów świata. Sytuacja epidemiologiczna przyczyniła się do zmiany nawyków żywieniowych na niekorzystne u 8% badanych.

Sytuacja epidemiologiczna związana z COVID-19, a szczególnie obostrzenia sanitarne, które zapewnić miały społeczeństwu zabezpieczenie przed zakażeniem, wywołały wiele zmian w zachowaniach ludzkich – odosobnienie, rozluźnienie więzi rodzinnych, czy też przyjacielskich, a także utrudnienie w budowaniu nowych relacji. Zwłaszcza pierwsze fale pandemii przyniosły wiele złego dla zdrowia psychicznego. Szczególną grupą osób, które narażone są na destabilizację więzi w wyniku ciągłych lockdownów i przechodzenia na zdalny tryb pracy są uczniowie, głównie dzieci w wieku rozwojowym, kiedy kształtuje się ciało, ale również psychika.

- Przyczynami zaburzeń odżywiania są przede wszystkim czynniki wynikające z indywidualnego usposobienia, trwałości więzi rodzinnych i nacisku społecznego (kultura szczupłości), ale także czynniki wyzwalające i podtrzymujące – mówi dr Mateusz Grajek, z Zakładu Zdrowia Publicznego, Wydziału Nauk o Zdrowiu w Bytomiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. I to właśnie w czynnikach predysponujących i wyzwalających doszukiwać się można efektów pandemii COVID-19. W czym rzecz?

Z jednej strony dzieci i młodzież narażone zostały na brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami albo jego mocne ograniczenie, a z drugiej eksponowane zostały na, odbywający się często bez kontroli

dorosłych, kontakt z elektronicznymi nośnikami informacji (komputery, telefony komórkowe), gdzie za pośrednictwem sieci można znaleźć wiele wpisów propagujących wspomniany kult szczupłości.

- Pamiętajmy, że zaburzenia odżywiania to duża grupa zaburzeń psychicznych, które powstają na tle wadliwego sposobu odżywiania, a swoje podłoże mają właśnie w psychice. Do tego typu zaburzeń zaliczamy zazwyczaj anoreksję, bulimię, czy też patologiczne objadanie się. Są to zespoły chorobowe, które niejednokrotnie przebiegają w towarzystwie innych zaburzeń takich jak zaburzenia nastroju (np. depresja) lub zaburzenia lękowe. Ponadto istnieje szereg zaburzeń odżywiania, których próżno szukać w oficjalnych klasyfikacjach (np. ortoreksja, bigoreksja) – kontynuuje dr Grajek.

A jak wyglądają statystyki? Niestety w Polsce prowadzi się mało badań dotyczących **zaburzeń odżywiania**. Zaburzenia odżywiania, te specyficzne jak anoreksja, czy bulimia występują według różnych podań u kilku procent populacji (anoreksja 1-2%, bulimia, do ok. 4%). Są to zaburzenia dotyczące 10-krotnie częściej płci żeńskiej niż męskiej i występujące głównie w wieku pomiędzy 13-19 r.ż. Ponadto jak wykazują badania HBSC (Health Behaviour In School-aged Children) polskie nastolatki cechują się jedną z najniższych samoocen na tle nastolatków z innych przebadanych krajów (43 miejsce na 45 krajów) – badania z 2020 roku.

Według HBSC młodzież nie akceptuje siebie, swojego wyglądu i narzeka na kontakty z rodzicami. Ponadto NEDA (National Eating Disorders Association, USA) zaobserwowało blisko 80% wzrost liczby telefonów na wyniku lockdownów. Zmieniły się też nasze nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna. Dużo mówiło się o otyłości wynikającej z izolacji i pozbawienia możliwości ruchu na świeżym powietrzu. Mało jednak zwracało się uwagi na fakt, że wiele osób w obawie przed przytyciem zainteresowało się zdrowym odżywianiem i podjęło aktywność fizyczną we własnych czterech ścianach.

Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie wyniki badań podjętych przez dr Melissę Simone z Uniwersytetu w Minesocie, które pokazały, że sytuacja epidemiologiczna przyczyniła się do zmiany nawyków żywieniowych na niekorzystne u 8% badanych. Wszystkie te dane, choć nie wszystkie odnoszące się do Polski, mogą być alarmujące, szczególnie jeśli uświadomimy sobie, że zaburzenia odżywiania cechują się jedną z najwyższych śmiertelności ze wszystkich schorzeń psychiatrycznych i rzadko występują w pojedynkę. - Wiąże się je z depresją, nałogami, a także samookaleczeniami i myślami samobójczymi. Ważne jest, aby w porę wychwycić pierwsze sygnały zaburzenia, takie jak np. ograniczanie jedzenia, spożywanie posiłków w samotności, nagłe zainteresowanie zdrową dietą i ćwiczeniami fizycznymi, duży spadek masy ciała, niezadowolenie z wyglądu fizycznego. – dodaje dr Grajek.

Źródło: Śląski Uniwersytet Medyczny