

Elikadura-desoreka berriak: izen asko eta eta ziurtasun gutxi

Anorexiaz eta bulimiaz gain, elikadura-ohituren nahasmendu gehiago ere izendatu dituzte azkenaldian, nahiz eta zientzialariek ez aintzat hartu

Anorexia eta bulimia zer diren ikasi behar izan dugu, tamalez, baina izen horiek ere arrotz gertatu zitzaizkion herritar askori bere garaian. Orain badakigu elikadura-nahasmenduak direla, eta zientzialari eta medikuek gaitz moduan sailkatzen dituztela. Besterik gertatzen da, ordea, aspaldi honetan hango eta hemengo komunikabideetan agertu diren beste zenbait elikadura-gaitzekin. Ezezagunak egiten zaizkigu guztiz, eta zientzialari eta medikuek ere ez diete aitortzen gaitzaren mailarik. Hor dago, esaterako, permarexia deitzen dutena; beti dieta egiten ari denaren obsesioa izendatzeko erabiltzen da (bereziki, aldizkarietan ageri diren dietei lotzen zaizkie, edo ospetsuen irudiaz baliatzen direnei). Haurdun dauden emakumeen artean, anorexia urduria izaten dute batzuek, eta komunikabideek pregorexia izena eman diote horri. Drunkorexia terminoa ere agertu da, eta honako haxe adierazi nahi du elikadura-desoreka horrek: edaten aritu diren gazteek jateari uzten diote ordu batzuetan edo gutxiago jaten dute, edariak eman dien kaloria gehiegia orekatzeko. Elikadura-nahasmendu horientzat guztientzat ez dago sendabide jakinik, medikuek ez baitituzte sailkatu ofizialki gaitz edo eritasunen artean, eta, ondorioz, kasu horiek ez dituzte arretaz aztertzen.

Elikadura-nahasmendu espezifikoak

Anorexia eta bulimia

Anorexia duenak ahalik eta pisu gutxien eduki nahi izaten du, beldur handia izaten dio gizontzeari, janaria

ikusitako ere ez du nahi izaten eta gorputz-irudi distortsionatua eduki ohi du. Bulimia duenak, aldiz, betekada handiak egiten ditu aldika, egoeraren kontrola galtzen ari dela pentsatzerainokoak. Betekada handi horien ordainetan, egoera orekatzeko edo, goitika eginarazten dio bere buruari edo botika diuretikoak eta heste-aringarriak hartzera jotzen du, eta baraualdiak ere egiten ditu. Bi nahasmendu horiei sendabidea garaiz jarri ezean, osasun arazo larriak etor litezke, eta txar-tzarrean, heriotza ere eragin lezakete.

Betekada-nahasmendua

Zer eta zenbat jan kontrolatzeko joera izaten du maiz jendeak, pisurik ez hartzeko edo sobera duena galtzeko, eta joera horrek elikagaiekiko gutizia agerrarazten duela ikusi izan da askotan. Eta gutizia horrek, janari jakin batzuk jateko nahi bizi horrek, betekadak egitera eraman gaitzake. Lotu-lotuak daude gutziak, betekadak eta elikadura-ohituren nahasmenduak, eta azalpena ere argia da: mendekotasuna sortzen duten substantzien faltak sortzen duen egoeraren antzekoa eragiten dute dieta arloan ezartzen diren murrizpenek (tabakoa edo alkohola kentzea bezala izango litzateke). Zenbaitetan buruak ezin izaten du kontrolatu zenbait jaki jan ezina, eta hor hasten da arazoa; estutasuna sumatzen du pertsonak, eta jaki horrek obsesioa eragiten dio. Egoera hori maiz agertzen da jendea argaltzeko dieta egiten ari denean.

Pisuaren kezka janaria zaintzea eta kontrolatzea, berez, kaltegabea izan behar luke, eta osasungarria ere bai, >

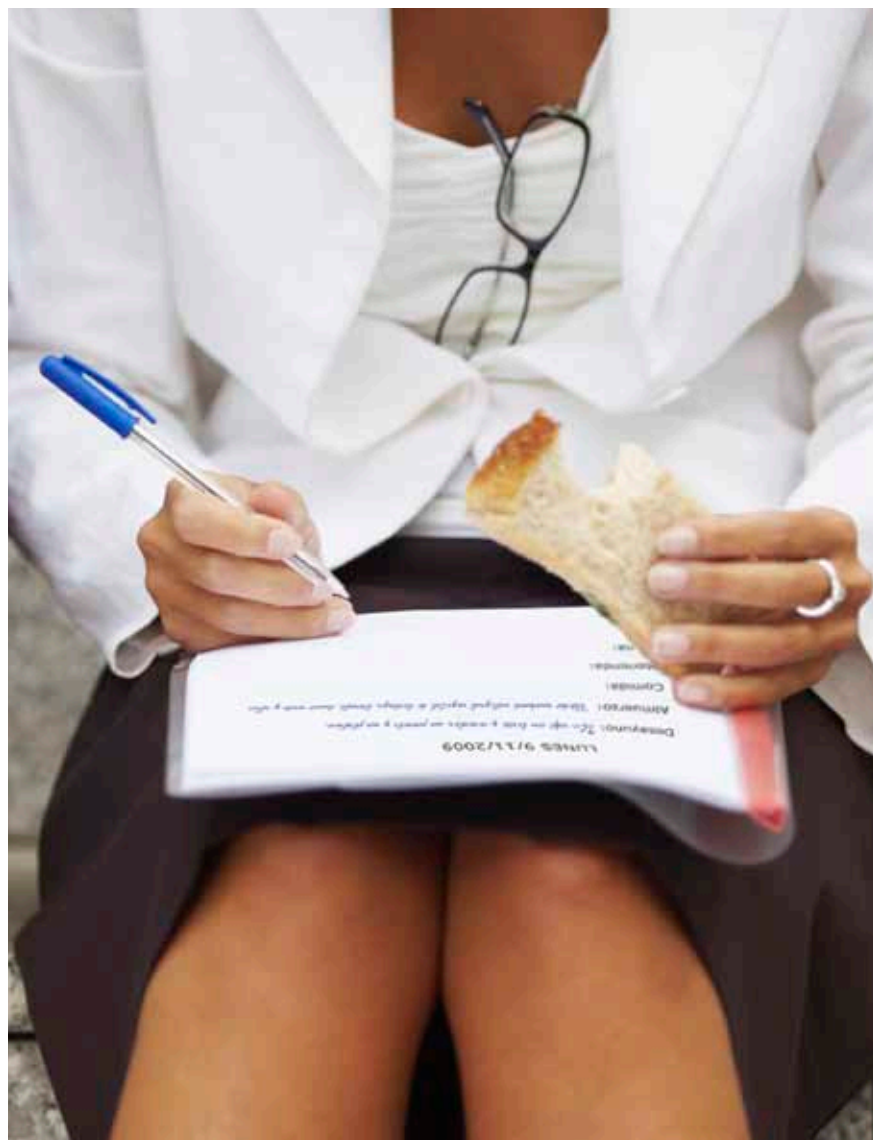


GAUEKO JATUNAREN SINDROMEA

Oso argi ikusten ez den beste nahasmendu bat gaueko jatunaren sindromea da (*night eating syndrome*). Hori jasaten duten pertsonak antzeko jarrera batzuk izaten dituzte: goizetan goserik ez dute izaten, ia ezertxo ere ez dute jaten egunaren lehen erdian eta gose handia edukitzen dute egunaren bukaeran. Ondorioz, afaritan gehiegi jaten dute, eta gauean zehar ere bai. Sintoma horiekin batera, loezina ere izaten dute, eta gauen oso maiz esnatu ohi dira, gose handiz eta derrigor zerbait jan beharrez. Horrela indartzen da sorgin-gurpila.

Bulimiarekin edo betekada-nahasmenduekin ez bezala, sindrome honekin ez da janari kopuru handirik jaten kolpean; mokadutxo txikiak izaten dira, gau osoan behin eta berriz. Lehenik biskote batzuk gaztatzeekin, gero galletak, ondoren baso bat esne, hurrena txokolate zati bat... Horiek guztiak batuta, egunean 600 kaloria izango lirateke, zenbait ikerketak erakutsi dutenez. Sindrome hori antzeman dieten gaixoen erdiek pisu normala zeukaten elikadura-desoreka jasan aurretik, eta pentsatzekoa da, beraz, nahasmendu horrek lagundu edo baldintzatu egiten duela gizontasuna agertzea. Hain zuzen, gizontasun arazoak dituzten pertsona askorengan agertu da.





ELIKAGAIEN EGUNEROKOA

Psikologiako eta psikiatriako espezialistek erabiltzen dute elikagaien egunerokoa izeneko teknika, elikadura-desoreken diagnostikoa egin eta sendabidean jartzeko erabili ere.

Egunean zehar norberak jan dituen elikagai guztiak orri batean idazteko agintzen du teknika horrek; ahalik eta zehatzen egitea komeni da, xehe-xehe ahal bada: zenbat jan dugun, zer jaki mota izan den edo nola prestatua egon den, zein ordutan edo eguneko zein unetan jan dugun... Gainera, zer jaki jan den idazteaz gain, horietako bakoitza jaterakoan edo hautatzerakoan zer sentimendu sortu diren ere idatzi behar da (tristura, euforia, asperdura, frustrazioa, etsipena...).



baina nahasmendu larriak eragin ditzake elikadura-jokabideetan: betekada-nahasmendua, hain zuzen. Adin ertaineko emakumeetan agertzen da gehien; itxurak eta gorputzak kezkatzen duten emakumeak izan ohi dira, bizi guztia dietak eginez igaro dutenak, dieta miragarriak askotan, eta psikiatren eta psikologo adituen laguntza behar izaten dute aurrera egiteko. Pisuarekin izaten duten kezka gehiegizkoak ez die uzten garbi bereizten noiz diren gose eta noiz ase diren, eta neurrigabe jatera eraman ohi ditu horrek.

Ameriketako Psikiatria Elkarteak ere aipatzen du betekada-nahasmendua (binge eating) eskuliburu batean (Buru-Nahasmenduen Diagnostiko-eta Estatistika-Eskuliburu, DSM-IV). Nahasmendu hori dutela esan ohi da bost sintoma hauetako bi agertzen dituztenek: ohi baino azkarrago irenstea, betekada deserosoa eta desatsegina sentitzeraino jatea, goserik eduki gabe ere erruz jatea, aseezina ezkutatu nahi eta bakarrik dagoenean jatea, eta ondoren errudun sentitzea. Pertsonak kontrola galtzen duenean, betekada egitea izaten da ohikoena. Janari kopuru handiak jaten ditu, inolako kontrolik gabe: gai da bi orduan baino gutxiagotan hartzeko egun osorako behar dituen kaloriak. Gozo bat janez hasten da, eta ohartu orduko, ziplo amaitu izango du galleta paketea edo txokolate tableta. Galleta pakete batek 1.000 kaloria ematen ditu, eta pertsona heldu batek 2.000 behar izaten ditu eguneroko. Nahasmendu hau dutenek, hala ere, bulimia urdurua dutenek ez bezala, ez dute jotzen gehiegikeria horiek orekatzera, eta beren buruari ez diote goitika eginarazten, ez dute heste-aringarririk hartzen edo dieta murrizpenik egiten. Eurek desio eta nahi duten plazera janarian bilatuz hasten dira, eta azkenerako, obsesio kezagarri bihurtzen zaie, janari jakin batzuk neurrigabe jan behar izateraino.

Elikadura-nahasmendu ez-espezifikokoak

Hainbat argitalpen, blog eta web orri aritzen dira elikadura-desoreken inguruko gaiak lantzen, eta izen berriak ere asmatzen dituzte. Ez dira medikuntzak ematen dizkien izen ofizialak, baina jokabide anomalo eta

osasunaren aurkakoen berri ematen dute.

Ortorexia deitzen diote, esaterako, jaki osasungarri eta garbiak soilik jateko kezka gehiegizko eta irrazionalari. Lirainexia izango litzateke gorputz ezin lirainagoa lortu nahi duenaren obsesioa, eta zapore ezezagunen beldur denak, berriz, geumatofobia duela esaten dute. Haur eta helduetan, batik bat haurdun dauden emakumeetan, agertu izan da jateko ez diren substantziak hartzeko beharra (klarina, papera, karea, lurra, eta abar). Elikadura-jokabide anormaltzat har liteke, halaber, norbaitek zenbait jaki-ri muzin egitea (food refuse), gehiago gustatzen zaion zerbait lortzeko. Drunkorexia da osasunaren aurkako beste jokabide gero eta hedatuagoa, batez ere neska gazteen artean. Arenal egoteko obsesioa eta alkohola edateak gizartean duen onarpen edo irudi ona, bi horiek daude nahasmendu larri horren jatorrian. Barau eginez, garagardo lata baten 110 kaloriak orekatzen saiatzen dira gazteak, konbinatu baten 200 kaloriak edo freskagarri lata baten 150ak. Beste kontzeptu bat ere indarra hartzen ari da gero eta gehiago: manorexia da, eta gizonek izaten duten anorexia urduriaren berri ematen du.

Diabulimia hitza ere berria da; diabetesa duten gazteak, euren gaitzak elikadura arloan eskatzen dien zorrotasuna eta diziplina baliatuz, ahalik eta gehien argaltzen saiatzen dira. Baina pisua galtzeko asmo horrekin insulina dosiak propio gutxitzea arazo larri bihurtu liteke. Intsulina falta duela, organismoak ezin die probetxurik atera eta ezin ditu metabolizatu azukre guztiak, gorputzari energia gutxiago iristen zaio eta, ondorioz, argaldu egiten da. Elikadura-desorekak oso arriskutsuak izan daitezke gaixotasun kroniko bat dutezentzat, eta diabetesa hala da. Luze-za, azukre gehiegia kalte egiten die nerbioak garatzatzen dituzten odol-hodiei, eta neuropatiak sortzen dira. Kalte hori erretinako odol-hodietan gertatzen bada, erretinopatia diabetikoa ager liteke, ikusmenari eragiten dion gaitza. //



PREGOREXIA, BADA EDO EZ DA?

Pregorexia terminoa duela urte batzuk agertu zen lehen aldiz, eta haurdun dauden emakumeen jokabide bat islatu nahi zuen: haurdunaldian emakumeak gizendu egiten dira berez, eta horri aurka egiteko, kaloria gutxiago hartzea eta kirol gehiago egitea erabaki ohi dute zenbaitek. *American Dietetic Association* (JADA) aldizkari ofizialak ikerketa bat argitaratu zuen 2009ko ekainean, non aztertzen zuen termino hori nondik sortu zen; alegia, komunikabideek asmatua ote zen edo herritarrei benetan eragiten dien arazo baten aurrean gauden. Ikerketa horretan iritzia ematen duten adituen ustez, ezin da esan AEBetako emakumeak gero eta kezkatuagoa daudenik kontu horrekin, baina ez dute ukatzen, hala ere, emakume askok ezinegona izaten duela haurdunaldian gizen-tzen direlako eta gorputzaren itxura aldatzen zaielako. Iradokitzen dute, halaber, pregorexia-ri buruzko zurrumuruak aukera ona izan daitezkeela osasun langileek bideak landu ditzaten haurdun dauden emakumeei dieta arloko laguntza eta aholku hobeak emateko: zer energia-behar izaten den argi azaltzea, zergatik gizen-tzen diren, elikagai osasungarrienak zein diren, eta zenbateraino den garrantzitsua pisua ongi zaintzea bai haurdun geratu aurretik eta bai haurdunaldian bertan, arazo asko saihesten ditu-eta amarentzat bezala haurarentzat ere.