

Διατροφικές Διαταραχές: Γιατί ανησυχούν σοβαρά και τους 50ρηδες - Η ευάλωτη ομάδα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι διατροφικές διαταραχές δεν αποτελούν αποκλειστικά πρόβλημα των εφήβων, επισημαίνει νέα έρευνα, η οποία «δείχνει» προς μια συγκεκριμένη ομάδα υψηλού κινδύνου - Διαβάστε παρακάτω για να δείτε ποιοι είναι πιο επιρρεπείς σε αυτή την απειλή



Τείνει να επικρατεί η αντίληψη ότι οι διατροφικές διαταραχές, όπως η ανορεξία ή η βουλιμία, είναι παθήσεις που ταλαιπωρούν τους εφήβους. Πρόκειται, όμως, για μια λανθασμένη άποψη, καθώς ένας ολοένα αυξανόμενος όγκος επιστημονικών στοιχείων αναδεικνύει ότι πρόκειται για ένα πρόβλημα που αφορά και στους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας. Νέα έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο *Menopause*, υπογραμμίζει μια ομάδα ανθρώπων, που δείχνει να είναι πιο επιρρεπής στις διατροφικές διαταραχές: Τις μεσήλικες γυναίκες στην εμμηνόπαυση.

«Υπολογίζεται ότι περίπου το 3,5% των γυναικών άνω των 40 ετών αντιμετωπίζουν μια διατροφική διαταραχή, η οποία μάλιστα εκδηλώνεται διαφορετικά από ό,τι στους νεότερους», εξηγεί η δρ. Stephanie Faubion, διευθύντρια του *North American Menopause Society* και του *Mayo Clinic Center for Women's Health* του Rochester.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, που μελέτησε τις περιπτώσεις 36 γυναικών ηλικίας 45 - 61 ετών, η κύρια αιτία που πυροδοτεί μια διατροφική διαταραχή σε αυτή την ομάδα ανθρώπων είναι η δυσαρέσκεια για το σώμα και το άγχος διατήρησης του βάρους. Το στρες που προκαλούν οι απαιτήσεις μιας εξιδανικευμένης εξωτερικής εμφάνισης φαίνεται ότι συνοδεύει τις γυναίκες σε όλη τους τη ζωή. Γίνεται, όμως, ιδιαίτερα έντονο στη μέση ηλικία, με τις γυναίκες που βρίσκονται στη φάση της εμμηνόπαυσης να αναφέρουν εντονότερα τον φόβο να πάρουν βάρος ή να χάσουν τον έλεγχο της διατροφής τους. «Οι γυναίκες στην εμμηνόπαυση ενδέχεται να έχουν πιο απορρυθμισμένες διατροφικές συμπεριφορές,

όπως αυστηρό έλεγχο βάρους, καταμέτρηση θερμίδων ή κατανάλωση διαιτητικών τροφών», είπε η Faubion.

Σύμφωνα με την ίδια, τα διαθέσιμα ερευνητικά ευρήματα δεν έχουν κατορθώσει προς το παρόν να εξηγήσουν επαρκώς γιατί οι μεσήλικες γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς στις διατροφικές διαταραχές. «Οι διακυμάνσεις στα επίπεδα των ορμονών μπορεί να λειτουργούν ως παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων, ωστόσο αυτό δεν έχει αποδειχθεί», σημείωσε χαρακτηριστικά.

Σύμφωνα με την δρ. Kim Dennis, επικεφαλής του SunCloud Health στο Σικάγο: «Τα τελευταία χρόνια, έχουν εμφανιστεί αυξημένα ποσοστά διατροφικών διαταραχών σε μεσήλικες γυναίκες. Είναι πολύ πιθανό αυτές οι γυναίκες να είχαν αντιμετωπίσει παρόμοια προβλήματα και στο παρελθόν και τώρα τα συμπτώματα να επανεμφανίζονται ή να επιδεινώνονται». Η ίδια τονίζει ότι οι γυναίκες που παρατηρούν συμπτώματα διατροφικών διαταραχών θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικές, καθώς μπορεί συχνά να συνοδεύονται και από άλλες απειλές για την υγεία, όπως, για παράδειγμα, κατάθλιψη.

Οποιαδήποτε αλλαγή στη ζωή, συμπεριλαμβανομένων των ορμονικών αλλαγών ή άλλων γεγονότων που αποτελούν ορόσημο, μπορεί να προκαλέσει επιδείνωση ή εκ νέου αφύπνιση των συμπτωμάτων διατροφικής διαταραχής, πρόσθεσε η δρ. Evelyn Attia, διευθύντρια του Columbia Center for Eating Disorders. «Συνήθως, υπάρχουν παλαιότερα συμπτώματα που συνδέονται με την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών σε γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας. Μερικοί μπορεί να μην πληρούσαν τα κριτήρια για διάγνωση της διατροφικής διαταραχής σε νεότερη ηλικία, αλλά η κατάθλιψη ή μια αλλαγή στο βάρος ως απόκριση σε ορμονικές αλλαγές μπορεί να αποκαλύψει μια πιο επίσημα καθορισμένη διατροφική διαταραχή», σχολίασε χαρακτηριστικά.

Τέλος, η ίδια τόνισε ότι όσοι παλεύουν με μια διατροφική διαταραχή είναι σημαντικό να ζητούν βοήθεια από κάποιον ειδικό, ώστε να μη θέσουν τη ζωή τους σε σοβαρό κίνδυνο.

Πηγή: ygeiamou.gr