



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ  
ΑΚΑΚΙΟΥ  
ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2015 – 2016

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΔΣΠΥ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ  
ΥΠΝΟΥ ΕΦΗΒΩΝ

**Διατροφικές διαταραχές**

Είναι σοβαρές ασθένειες που πλήττουν ολοένα και μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού. Όσοι τις αντιμετωπίζουν, ανησυχούν σε υπερβολικό βαθμό, αναπτύσσοντας διατροφικές συνήθειες οι οποίες μπορεί να απειλήσουν τη ζωή τους



**Ποιες είναι οι διατροφικές διαταραχές**

- Νευρική ανορεξία
- Βουλιμία
- Υπερφαγία



**Νευρική ανορεξία**

- Τα άτομα με νευρική ανορεξία έχουν μια διαστρεβλωμένη εικόνα του σώματός τους
- Βλέπουν τους εαυτούς τους ως υπέρβαρους, ακόμη κι όταν είναι επικίνδυνα λεπτοί



- Η ανορεξία ταλαιπωρεί εκατομμύρια ανθρώπους σε όλον τον κόσμο
- Είναι το τρίτο συχνότερο χρόνιο νόσημα της εφηβικής ηλικίας στα κορίτσια και η συχνότητά της υπολογίζεται στο 0,5 - 3% όλων των εφήβων



**Χαρακτηριστικά ατόμων με νευρική ανορεξία**

- Απώλεια βάρους η οποία είναι προφανής, γρήγορη και δραματική
- Εμμονή με τις θερμίδες και την ποσότητα των λιπαρών στα τρόφιμα
- Εξαντλητικές δίαιτες παρόλο που τα άτομα είναι αδύνατα ή επικίνδυνα λιποβαρή
- Φόβος αύξησης του βάρους τους
- Άρνηση πρόληψης φαγητού
- Απόκρυψη και πέταγμα του φαγητού
- Πρόκληση εμετού αμέσως μετά το γεύμα για αποβολή των περιττών θερμίδων



**Βουλιμία**

- ❖ Είναι μια πολύ σοβαρή και απειλητική για τη ζωή διατροφική διαταραχή
- ❖ Τα άτομα με βουλιμία μπορεί να καταβροχθίζουν κρυφά μεγάλες ποσότητες τροφής και στη συνέχεια να προσπαθούν να απαλλαγούν από τις επιπλέον θερμίδες με ένα νοσηρό τρόπο



**Χαρακτηριστικά ατόμων με βουλιμία**

- ❖ Ασχολούνται ιδιαίτερα με το σχήμα του σώματός τους
- ❖ Ζουν με το φόβο απόκτησης βάρους
- ❖ Δεν μπορούν να ελέγξουν τη διατροφική συμπεριφορά τους
- ❖ Τρέφονται μέχρι του σημείου να νιώσουν δυσφορία ή πόνο
- ❖ Υποβάλλουν στον εαυτό τους να κάνει εμετό
- ❖ Ασκούνται έντονα
- ❖ Κάνουν κατάχρηση καθαρτικών, διουρητικών ή κλύσματα μετά το φαγητό
- ❖ Χρησιμοποιούν συμπληρώματα διατροφής ή φυτικά προϊόντα για την απώλεια βάρους
- ❖ Έχουν κατεστραμμένα δόντια και ούλα

