



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ  
ΚΥΠΡΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
10<sup>η</sup> ΜΑΙΟΥ 2013

**Θέμα: Σέβομαι & Αγαπώ το σώμα μου,  
Τρώω σωστά, με το δικό μου τρόπο, κάθε μέρα.**

Είναι ιδιαίτερης σημασίας το φετινό θέμα της Παγκύπριας Ημέρας Διατροφής όπως ορίστηκε από το Υπουργείο Υγείας της Κύπρου σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου και διοργανώθηκε σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης και Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών (ΚΕΠΑΔΔ). Τα περιστατικά των διατροφικών διαταραχών αυξάνονται ραγδαία και στην Κύπρο. Η εικόνα σώματος ορίζεται ως : Η υποκειμενική εικόνα της φυσικής εμφάνισης κάποιου που καθιερώνεται από την αυτο-παρατήρηση και από τις αντιδράσεις των άλλων» (The American Heritage Medical Dictionary, 2007)

**«Σέβομαι και αγαπώ το σώμα μου, Τρώω σωστά, με το δικό μου τρόπο, κάθε μέρα»**  
Καθημερινά εισπράττουμε πολλές εικόνες και συμβουλές για το πώς να αποκτήσουμε μια «τέλεια γραμμή», ενώ περνούμε αρκετό από τον καθημερινό μας χρόνο ασχολούμενοι με την εικόνα μας και πώς μας βλέπουν οι άλλοι.

Ταυτόχρονα οι ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές αυξάνονται με επικίνδυνα γρήγορο ρυθμό. Οι ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές αναπτύσσονται ως εξωτερικά σημάδια συναισθηματικών και ψυχολογικών προβλημάτων. Γίνονται ο τρόπος έκφρασης που τα άτομα αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες που εμφανίζονται στην ζωή τους, αλλά και το γενικότερο στυλ της ζωής τους. Η υπερφαγία ή μη λήψη φαγητού χρησιμοποιείται σαν μέσο καταστολής συναισθημάτων και σκέψεων που είναι βασανιστικές.

Οι διατροφικές διαταραχές και η λανθασμένη εικόνα σώματος είναι ένα συχνό φαινόμενο στην εποχή μας αφού έρευνες παρουσίασαν πως η δυσαρέσκεια με την εικόνα σώματος έχει αυξηθεί τα τελευταία 10 χρόνια παγκοσμίως, επηρεάζοντας την ψυχική υγεία των ανθρώπων. Παρόλο που οποιοσδήποτε μπορεί να αναπτύξει μια ψυχογενή διατροφική διαταραχή, άσχετα από τη ηλικία, το φύλο ή το εκπαιδευτικό του επίπεδο, οι έφηβες και νεαρές γυναίκες είναι περισσότερο ευπαθείς, ιδιαίτερα μεταξύ των ηλικιών 15-25 ετών. Αν και δεν υπάρχουν κοινά αποδεκτά κριτήρια για τις υποκλινικές μορφές των διατροφικών διαταραχών διάφορες μελέτες τις ανεβάζουν σε ποσοστό 1,3 έως 15% σε νεαρές γυναίκες ηλικίας 15 – 24 χρόνων.

Η νευρογενής ανορεξία (NA) και η νευρογενής βουλιμία (NB) προσβάλλουν μεταξύ 1 – 10% των εφήβων γυναικών και γυναίκες φοιτητικής ηλικίας. Στα αγόρια οι διαταραχές αυτές είναι λιγότερο συχνές και οι έφηβοι ενδιαφέρονται να αυξήσουν συνήθως την μυϊκή μάζα τους και λιγότερο τους ενδιαφέρει η εμφάνιση πλην όμως των παχύσαρκων αγοριών που εκεί η αυτοεκτίμηση και το ενδιαφέρον για την εξωτερική εμφάνιση είναι σαφώς επηρεασμένη.

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



## ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Στην Κύπρο βάση έρευνας του Υπουργείου Υγείας, γύρω στο 1% του πληθυσμού αντιμετωπίζουν πρόβλημα διατροφικών διαταραχών. Σύμφωνα με επιδημιολογικά στοιχεία του Ιδρύματος Υγείας του Παιδιού η συχνότητα της νευρογενούς ανορεξίας υπολογίζεται σε 0,5-1% και για την βουλιμία 1-3%. Στους αθλητές το ποσοστό ανεβαίνει στο 6 – 8%.

Σε σχέση με το γένος, πολλές έρευνες μας έχουν παρουσιάσει πως η δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματος μας ( το να μην αισθανόμαστε δηλαδή όμορφα με την εικόνα του σώματος μας που βλέπουμε στον καθρέφτη) είναι αυξημένη στο γυναικείο πληθυσμό, αναλογικά με τους άντρες. Πολλές μελέτες έχουν αναλύσει την ψυχοπαθολογία που σχετίζεται με το βάρος και την εικόνα σώματος και που συνδέεται με τις διατροφικές διαταραχές.

Το κύριο ψυχοπαθολογικό χαρακτηριστικό σε άτομα με βουλιμία και ανορεξία είναι η δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματός τους καθώς τα άτομα αυτά βασίζονται στο βάρος και στην εικόνα (σχήμα) του σώματος τους σαν το μοναδικό χαρακτηριστικό, πάνω στο οποίο κρίνουν την αυτοεκτίμηση τους και την αξία του εαυτού τους. Ειδικότερα στην νευρική ανορεξία υπάρχει έντονη άρνηση σχετικά με την σοβαρότητα του υπάρχοντος χαμηλού βάρους και έντονη ανησυχία για αύξηση βάρους.

Μελέτες δείχνουν ότι τα γονίδια του ατόμου πιθανά προδιαθέτουν το άτομο να αναπτύξει μια τέτοια διαταραχή, υπό την πίεση περιβαλλοντικών συνθηκών. Επίσης σε περιόδους έντονης πίεσης και άγχους ή που διαδραματίστηκαν τραυματικά γεγονότα για τη ζωή του ατόμου μπορεί να οδηγήσουν σε εκδήλωση διαταραγμένων συμπεριφορών από αυτό γύρω από το φαγητό.

Έρευνες δείχνουν πολλές γυναίκες που είχαν ένα φυσιολογικό βάρος (όπως ορίζεται από τον Δείκτη Μάζας Σώματος) και ακολουθούσαν δίαιτα από διαιτολόγο, παρόλο που θεωρούσαν ότι είχαν χαμηλότερο βάρος από τις παχύσαρκες γυναίκες, ήθελαν να μειώσουν το βάρος τους και να βελτιώσουν σημεία του σώματος τους. Αυτό επιβεβαιώνει τη θέση (Hill,2002, Jackson, 2002 και Tiggemann,2002), πως σε γυναίκες με κανονικό βάρος, το να ακολουθούν μία δίαιτα σχετίζεται περισσότερο με το αν θεωρούν οι ίδιες τον εαυτό τους υπέρβαρο, σε σχέση με το πραγματικό τους βάρος (που είναι στα πλαίσια του κανονικού) και πως τα 'ανορεκτικά' ιδεώδη που προβάλλονται από την κοινωνία και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης σαν ένα μέσον απόκτησης μιας επιτυχημένης ζωής, ενδεχομένως να οδηγούν σε δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματός τους.

Η διαχωριστική γραμμή μεταξύ δίαιτας και διατροφικής διαταραχής γίνεται πολύ λεπτή, όταν η δίαιτα και η ανάγκη για απώλεια βάρους γίνει εμμονή και εξελιχθεί σε διατροφική διαταραχή.

Ο τρόπος να αλλάξει η όλη συμπεριφορά μας απέναντι στο φαγητό και την εικόνα που έχουμε για το σώμα μας είναι να το αγαπήσουμε! Καθένας από μας είναι ξεχωριστός και πολύτιμος και πρέπει να διαφυλάττουμε την καλή μας υγεία.

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

## Στοιχεία της συμπεριφοράς όπως:

1. Η υπερβολική ανησυχία για το βάρος
2. Η εμμονή για αδυνάτισμα
3. Ο υπερβολικός φόβος για αύξηση του βάρους
4. Η δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματος και
5. Οι φόβοι που σχετίζονται με την φυσική ωρίμανση του σώματος έχουν παρατηρηθεί και σε πληθυσμούς που παρουσίαζαν διαταραχές διατροφής όπως νευρική ανορεξία, νευρική βουλιμία και ακόρεστη κατανάλωση τροφής-υπερφαγία/λαιμαργία.

## Γι' αυτό λοιπόν:

- Αγαπήστε και φροντίστε το σώμα σας, χωρίς να το μέμφεστε.
- Μη προσπαθείτε να αδυνατίσετε για να αρέσετε στους άλλους.
- Εντάξτε την άσκηση και ακολουθείστε υγιεινή διατροφή συστηματικά για την υγεία σας αλλά και για να νιώσετε εσείς καλά.
- Μην παρασύρεστε από τα πρότυπα των μοντέλων με τα πολύ αδύνατα σώματα και τις τέλει αναλογίες που παρουσιάζονται από τα μέσα ενημέρωσης. Η αξία σας δεν μετριέται με κιλά.
- Μη καταπιέξετε με αυστηρές δίαιτες προκειμένου να σας δεχτούν και να σας αγαπήσουν οι άλλοι. Το σωματικό βάρος δεν σχετίζεται με την συμπάθεια ή αντιπάθεια των ατόμων που μας περιβάλλουν.
- Αφήστε το διαιτολόγο ή το γιατρό σας να σας υποδείξει τον κατάλληλο τρόπο για απώλεια βάρους και πείτε όχι στους ανορθόδοξους τρόπους αδυνατίσματος.
- Μην αξιολογείτε το βάρος σας με βάση το «ιδανικό βάρος» σας που δείχνουν οι διάφοροι πίνακες και διαγράμματα που κυκλοφορούν. Ο κάθε οργανισμός είναι μοναδικός και έχει διαφορετικές ανάγκες.
- Προτού ξεκινήσετε την επόμενη εξαντλητική προσπάθεια απώλειας βάρους κοιτάξτε καλά στον καθρέφτη σας, επικεντρώστε στα θετικά σημεία και σκεφτείτε «Το σώμα μου είναι κομμάτι του εαυτού μου: το αγαπώ και το σέβομαι».

Οι αιτίες για την εμφάνιση του προβλήματος είναι πολυπαραγοντικές και σχετίζονται με πολλούς φορείς. Αρχικά, η έννοια εικόνα σώματος αναφέρεται στην εικόνα για το σώμα μας την οποία σχηματίζουμε στο μυαλό μας, δηλαδή ο τρόπος με τον οποία βλέπουμε το σώμα μας και ειδικότερα στις αντιλήψεις που έχουμε για την εμφάνιση του. Η εικόνα του σώματος αρχίζει να διαμορφώνεται κατά την παιδική μας ηλικία και συνεχίζεται καθ' όλη την διάρκεια της ζωής μας με τις επιρροές της οικογένειας μας, των φίλων μας, των κοινωνικό-οικονομικών παραγόντων, των μέσων μαζικής ενημέρωσης, της θερμοκρασίας, του βάρους μας και των κλινικών παθήσεων που αντιμετωπίζουμε. Για τους λόγους αυτούς η αντιμετώπιση του φαινόμενο της δυσαρέσκειας με την εικόνα σώματος είναι πολύπλευρη και χρειάζεται η συνεργασία των ειδικών. Αρχικά ο ψυχολόγος και ο ψυχίατρος θα βοηθήσουν στην επίλυση ψυχολογικών διαταραχών του χαρακτήρα που ακολουθούν το πρόβλημα, ανάλογα με την ένταση και την σοβαρότητα του ψυχολογικού

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

προβλήματος, ο κλινικός διαιτολόγος θα εφαρμόσει μια ισορροπημένη διατροφική προσέγγιση μέσα στα πλαίσια της κλινικής εικόνας και της ψυχολογίας της διατροφικής συμπεριφοράς του ατόμου ώστε να βελτιώσει την σωματική υγεία, την διατροφική συμπεριφορά και να συμβάλει στην ευεξία του ατόμου. Τέλος πολύ σημαντική είναι η συνεισφορά του κράτους και της κοινωνίας και των μέσων μαζικής ενημέρωσης, με την αποφυγή προβολής ανορεκτικών μοντέλων που συντελούν στην πρόκληση διατροφικών διαταραχών ειδικότερα κατά την εφηβική ηλικία.

Δεν υπάρχει ένας τρόπος κοινός που να ταιριάζει σε όλους, εξάλλου να τρώνε είναι δικαίωμα για όλους. Στην πραγματικότητα, αν ένα διατροφικό σχέδιο-διαίτα δεν ταιριάζει με τον τρόπο ζωής μας/σας και τις μοναδικές ανάγκες, δεν θα λειτουργήσει σε βάθος χρόνου και μπορεί ακόμη και να είναι ελλειπείς σε σχέση με την διατροφή που χρειαζόμαστε για να έχουμε μια παραγωγική ημέρα.

Οι Εγγεγραμμένοι διαιτολόγοι μεταφράζουν την επιστήμη της διατροφής σε πρακτικούς και εφαρμόσιμους τρόπους για τους ανθρώπους για να καταφέρουν να εντάξουν όλα τα θρεπτικά τρόφιμα στην καθημερινή τους ζωή. Ο ρόλος των διατροφολόγων/ διαιτολόγων/ κλινικών διαιτολόγων είναι να διακρίνουν μεταξύ πραγματικότητας και φαντασίας και να δώσουν τα εργαλεία για να γίνουν ρεαλιστικές αλλαγές στην διατροφική συμπεριφορά.

Οι Κυπριοί έχουν την ευελιξία στις επιλογές για να δημιουργήσουν ένα υγιές πρότυπο διατροφής που ικανοποιεί τις διατροφικές ανάγκες και παραμένει εντός των ορίων των διατροφικών αναγκών τους.

Όποιος και αν είναι ο τρόπος ζωής σας, μπορείτε να τρώτε σωστά, με το δικό σας τρόπο, κάθε μέρα για να θωρακίσετε την υγεία σας με ένα δυνατό οργανισμό με τα απαιτούμενα διατροφικά στοιχεία.

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Δρ Ελένη Π Ανδρέου, RD, LD

Πρόεδρος

Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου [www.cydadiet.org](http://www.cydadiet.org)

## Παγκύπρια ημέρα διατροφής 2013

Υπό την Αιγίδα: Υπουργείο Υγείας, Κύπρου

Διοργανωτές: Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Συμμετέχοντες: Κέντρο Προληψης και Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, MAZI, Υπουργείο Παιδείας, Σωματείο Δρομέων Κύπρου Περικλής Δημητρίου

Χορηγοί: MAZI, ΖΟΡΠΑΣ, ΣΤΕΜΜΑ, ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΠΑΡΓΑ, KYPROPHARM LTD



Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, Αντιπρόεδρος: Χριστίανα Φιλίππου, Γραμματέας: Πόλλυ Μιχαηλίδου, Ταμίας: Προκόπης Καλλή  
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, Μέλη: Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292