



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση για
ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
10^η ΜΑΪΟΥ 2011

«Θετική Εικόνα Σώματος: Σέβομαι και αγαπώ το σώμα μου» Καθημερινά βομβαρδιζόμαστε με χιλιάδες 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 – και όχι τυχαία- οι ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές αυξάνονται με καλπάζοντα 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 ζωής τους. Η υπερφαγία ή μη λήψη φαγητού χρησιμοποιείται σαν μέσο καταστολής συναισθημάτων και σκέψεων που πονούν.

Οποιοσδήποτε μπορεί να αναπτύξει μια ψυχογενή διατροφική διαταραχή, άσχετα από τη ηλικία, το φύλο ή το εκπαιδευτικό του επίπεδο. Ωστόσο, νεαρές γυναίκες είναι περισσότερο ευπαθείς, ιδιαίτερα μεταξύ των ηλικιών 15-25 ετών. 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 έλαβαν χώρα τραυματικά γεγονότα για τη ζωή του ατόμου μπορεί να οδηγήσουν σε εκδήλωση διαταραγμένων συμπεριφορών από αυτό γύρω από το φαγητό.

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.

Γι' αυτό λοιπόν:

- Αγαπήστε και φροντίστε το σώμα σας, χωρίς να το κακολογείτε.
- 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».

Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

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