



Anorexia eta bulimia

Ane Miren Uranga & Arantza Lorenzo
Dietetikan diplomatuak

Azken 20-25 urteetan, gorputz-irudiarekiko balorazioa zeharo aldatu da. Alde batetik, askoz garrantzi handiagoa ematen zaio gorputz-irudiari; bestetik, duela urte batzuk emakumeen gorputz-forma eta kurbak ederrak eta emetasun-ikur ziren, baina gaur egun gehiago estimatzen dira ia formarik gabeko gorputz oso argalak.

HORREK, BESTE HAINBAT FAKTOREREKIN BATERA, ELIKADURA-NAHASTEAK AREAGOTZEA EKARRI DU. Adin guztietan eta gizone-tan azal badaitezke ere, emakumezko nerabeak dira gaixotasun hauek gehien pairatzen dituztenak.

Anorexia edo bulimia dutenen ezaugarri psikologikoak hauek dira:

- Autoestimua txikia: beren buruari buruzko pentsamendu negatiboak.
- Gorputz-irudiarekiko izugarriko kezka eta pertzepzio okerra: oso argalak egon arren, gizen ikusten dute beren burua.
- Gizentzeko izugarriko beldurra.



ARTXIBOKOA

- Elikatze-ohitura bitxiak: otorduak behar bezala ez errespetatzea; janaria gehiegi zatitzea, etab.
- Janariarekiko gehiegizko kezka.
- Suminkortasuna, depresioa.
- Perfekzionismoa, neurri batean.

Anorexiaren ondorio fisiologikoak

Anorexia duten pertsonak, normalean, kontrolrik gabeko dieta batekin hasten dira argaltzen. Beren kontura zenbait janari alde batera uzten hasten dira, hasiera batean gozoak edo beren ustez gehien gizentzen duten janariak. Modu horretara, pixkanaka-pixkanaka gero eta gutxiago jaten hasten dira, eta ez dakite egoera horrekin amaitzen. Behar baino gehiago argaltzen dira, baina, hala ere, beren gorputza lodi ikusten dute. Lehen ondorio fisi-

koa, eta kanpotik ongi ikusten dena, argaltzea da, noski, baina horrekin batera, hainbat nutrienteren gabeziaren ondorioz, beste ondorio hauek ere agertzen dira:

- Hilekoaren falta emakumeetan.
- Tentsio baxua. Bihotzaren erritmoa moteltzea.
- Urdaila husteko abiadura moteldu egiten da, eta, ondorioz, tripako mina eta idorreria izaten dute.
- Ilea erortzen da, larruzala lehortu eta azazkalak erraz apurtzen dira.
- Defentsa-maila jaitsi egiten da, eta, beraz, errazago gaixotzen dira.
- Egoera horrek, gainera, ezaugarri psikologiko negatiboak areagotzea dakar (autoestimua txikiagoa, depresio handiagoa...), eta gaixoa zirkulu negatibo batean sartzen da.

Bulimiaren ondorio fisiologikoak

Bulimiaren jatorrian, bizitzako hainbat egoerak bultzaturiko antsietate-depresio egoera bat egoten da normalean. Egoera horrek gaixoa izugarritzko janaldiak egitera bultzatzen du, ezkutuan. Ondoren, pertsona hori oso gaizki sentitzen da, eta barneratu duena kanporatzeko ahaleginak egiten ditu: ariketa fisiko ugari, barauak, oka... Ez dira hainbeste argaltzen, eta, horregatik, anorexia baino zailagoa da antzematen. Hala ere, egoera horrek izugarritzko desoreka sorrarazten du gorputzean. Hona hemen ondorio batzuk:

- Hilekoan anormaltasunak.
- Tentsio-aldaketak eta bihotzaren eritmo-aldaketak.
- Esofagitis, gastritis...; hestegorria, diafragma, eta urdaila zula daitezke.
- Idorreria edo/eta beherakoa.
- Ahoan arazoak: hortzoieta gaixotasunak, hortzetako esmaltea kaltetzea, listu-guruinak handitzea...
- Larruazal lehorra, deshidratazioa.

- Odolean sodio, potasio eta kloro falta.
- Eta, anorexiaren kasuan bezala, horrek geroz eta okerrago sentiarazten du gaixoa.

“anorexia edo bulimia dutenek neurritz kanpoko garrantzia ematen diote gorputzaren itxurari”

Bi gaixotasunei bi aldetatik egin behar zaie aurre:


Alde batetik, psikologikoa: AUTOEBALUAKETA oso garrantzitsua da; nola ikusi/sentitzen duten bere burua eta nola sentitzen diren ingurunean. Gaizki sentitzen direnean, pertsona horiek janaria erabiltzen dute kontsolatzeko, eta horrek are okerrago sentiarazten die. Sentimendu negatibo horiei aurre



ARTXIBOKOA

Elikadura-nahasteak dituztenek beren gorputz-irudiarekiko perzepzio okerra dute.

egiteko ezinbestekoa da beste baliabide batzuk bilatzea.

Bestetik, dietetikoa: ELIKATZEN IKAS-TEA. Norberak ikasi behar du osasuntsu eta orekan elikatzen, bakoitzaren ezaugarri fisikoen eta bizimoduaren arabera. 

Gaixotasun horiek saihesteko aholkuak

Gorputz-irudia:

- Adin, sexu eta altuera bakoitzerako pisu egoki asko daude, gorputzera ere kontuan hartu behar baita.
- Gorputz-irudi bakoitzak du bere erakargarritasun berezia: onar ezazu zeure irudia.
- Baloratu zure gorputza eta eskaintzen dizkizun aukerak.
- Ez zaitzala engaina publizitateak: ez da beharrezkoa argal egotea bizitzan arrakasta izan eta zoriontsu izateko. Argal guztiak ez dira zoriontsuak.
- Begira iezaiozu zure buruari ispiluan, eta ikasi zure gorputzaren alderdi on guztiak ikusi eta baloratzen. Gogoratu “gorputz perfektua” norbaitek bere irizpide subjektiboekin sortutako kontzeptu bat besterik ez dela.
- Bizitzan une, harreman, egoera, aukera... ugari dago bete-betean gozatzeko. Penagarria da gorputz-irudiaren menpe egotea-gatik hori guztia galtzea.

Onartu eta maita ezazu zure burua:

- Errespetatu besteak: onartu ezberdintasunak, ulertu haien hutsegiteak.
- Guztiok ditugu gure gaitasun eta mugak. Ikasi aitortzen eta onartzen.
- Zinez maite zaituztenek zaren bezala maite zaituzte. Zuk ere zaren bezala maite ezazu zure burua.
- Ikasi besteak dituzten ezaugarri onak adierazten, jakinarazten.

Elikadura:

- Oso arriskutsua da nor bere kabuz argaltzeko dietak egitea. Jo beti aditu batengana elikatzen ikasteko jarrerarekin. Denetik jatea ezinbestekoa da, eta hark esango dizu, zure gorputzaren arabera, zenbat eta nola jan behar duzun.
- Posible duzun heinean, saiatu otorduak besteekin egiten, eta gozatu otorduetan: parte hartu sortzen diren solasaldietan.
- Ariketa fisikoa tartekatu, betiere neurria hartuz eta gehiegikeriarik egin gabe.
- Errespetatu itzazu otorduak. Gogoratu egunean 3-5 otordu artean egin behar direla, bakoitzaren adinaren, ordu-tegiaren eta beste hainbat ezaugarriaren arabera. Eman gorputzari egiaz behar duena.

Giza harremanak:

- Ez utzi zure lagunetik harremanak hozten. Haiekin egon eta gozatu.
- Kontsumitzaile, irakurle edo ikusle gisa izan zaitetz kritikoa. Zeure ideiak izan.
- Ez zaitetz modaren menpekotasunean erori.
- Euts iezaietz zure iritzi eta eskubideei agribitatetik gabe, zure buruarengan uste osoa jarritz.



ARTXIBOKOA

Oso garrantzitsua da otorduak errespetatzea.