

Negatywne skutki odchudzania



Karolina Kostorz

ALERT

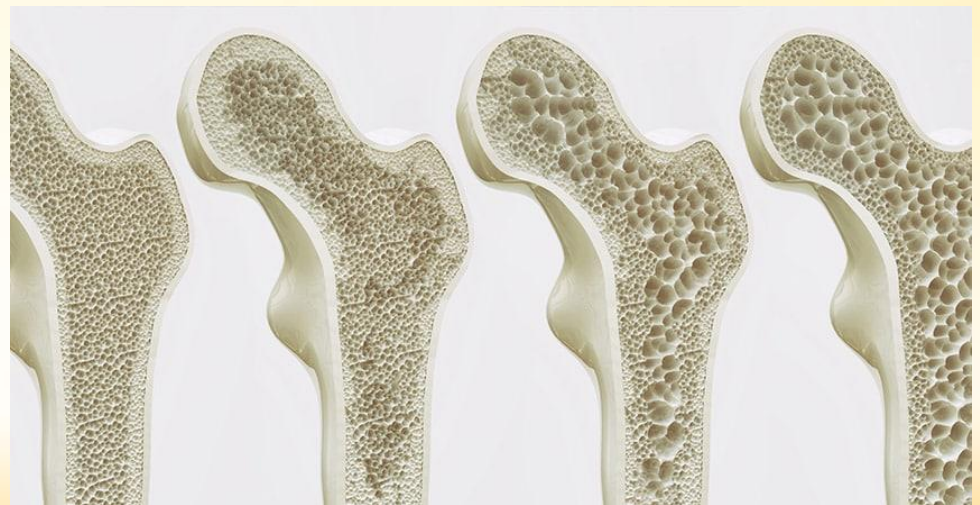
Niewłaściwie zbilansowana dieta doprowadza do niedożywienia organizmu. Nieprawidłowy sposób odżywiania we wczesnej młodości może doprowadzić do wielu przewlekłych **chorób metaboliczno-cywilizacyjnych**. Osoby odchudzające się mogą odczuwać **trudności w koncentracji uwagi, zaburzenia snu**.



ALERT

Niewystarczające spożycie wapnia prowadzi do niskiego wysycenia kości oraz osteoporozy.

Szacuje się, że w Polsce zaburzenia mineralizacji tkanki kostnej występują u około 30% kobiet w wieku 20-80 lat.



ALERT

Niedobory białka, witamin, soli mineralnych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika, przeciwutleniaczy i steroli mogą spowodować wiele poważnych następstw zdrowotnych, takich jak **choroby przewodu pokarmowego, zaburzenia odporności, problemy ortopedyczne** (efekt osteoporozy lub forsownych ćwiczeń fizycznych), **zaburzenia endokrynologiczne** (np. wtórny brak miesiączki czy zaburzenia płodności), **choroby naczyniowe, problemy psychologiczne i psychiatryczne** (depresja).

ALERT



OBJAWY DEPRESJI



BEZSILNOŚĆ

Obniżenie nastroju, poczucie nieadwersa sobie z problemami i przemyślen, to częste objawy depresji. „Nie poradzę”, „nie uda się”, „nie ma tu problemu” ...



POCZUCIE WINY

Poczucie winy za rzeczy, za które nie jest się odpowiedzialnym. Winienie siebie za niepowodzenia innych. Przyznawanie się do winy, wbrew faktom.



ZŁOŚĆ

Napady złości, krzyki i awantury mogą być objawami depresji. Złościć mogą najbliżsi, koleżki, współpracownicy. To złość, którą trudno oparować.



UNIKANIE ZNAJOMYCH I RODZINY

Zrywanie kontaktów ze znajomymi, unikanie spotkań towarzyskich i rodzinnych. Niechęć do spotykania się nawet z przyjaciółmi.



BRAK KONCENTRACJI

Wczesne ranożnienie, ciągła niepewność, brak koncentracji. Na niczym nie można się skupić i skoncentrować uwagi.



MYŚLI SAMOBÓJCZE

Myśli o samobójstwie, nagłe rozważanie tematu życia i śmierci. Zastanawianie się, czy śmierć nie jest rozwiązaniem.



UTRATA APETYTU

Zmiany w kulinarynych upodobaniach, brak apetytu. Nawet ulubione potrawy nie są w stanie wzbudzić większego zainteresowania.



UTRATA ENERGII

Brak chęci i energii do życia, ciągłe poczucie zmęczenia i przygnębienia. „Nie mam siły”, „nie chce mi się”, „nie dam rady” ...



PROBLEMY ZE SNEM

Problemy z zaspokojeniem i zdrowym snem. Bezsenność, sen nieregularny, niepokojny, przerywany.



ALKOHOL I NARKOTYKI

Używanie alkoholu „by na chwilę zapomnieć”. Użycie narkotyków, uciekanie w nieznane sfera świata używek.



osteoporoza

wychudzenie
organizmu

wtórny brak
miesiączki

**skutki odchudzania
w młodym wieku**

niedożywienie
organizmu



zaburzenia
płodności



depresja

zmniejszenie
odporności

ALERT



DEPRESJA na świecie

jest najczęściej diagnozowana
u osób w przedziale wiekowym

20-40 lat



2x

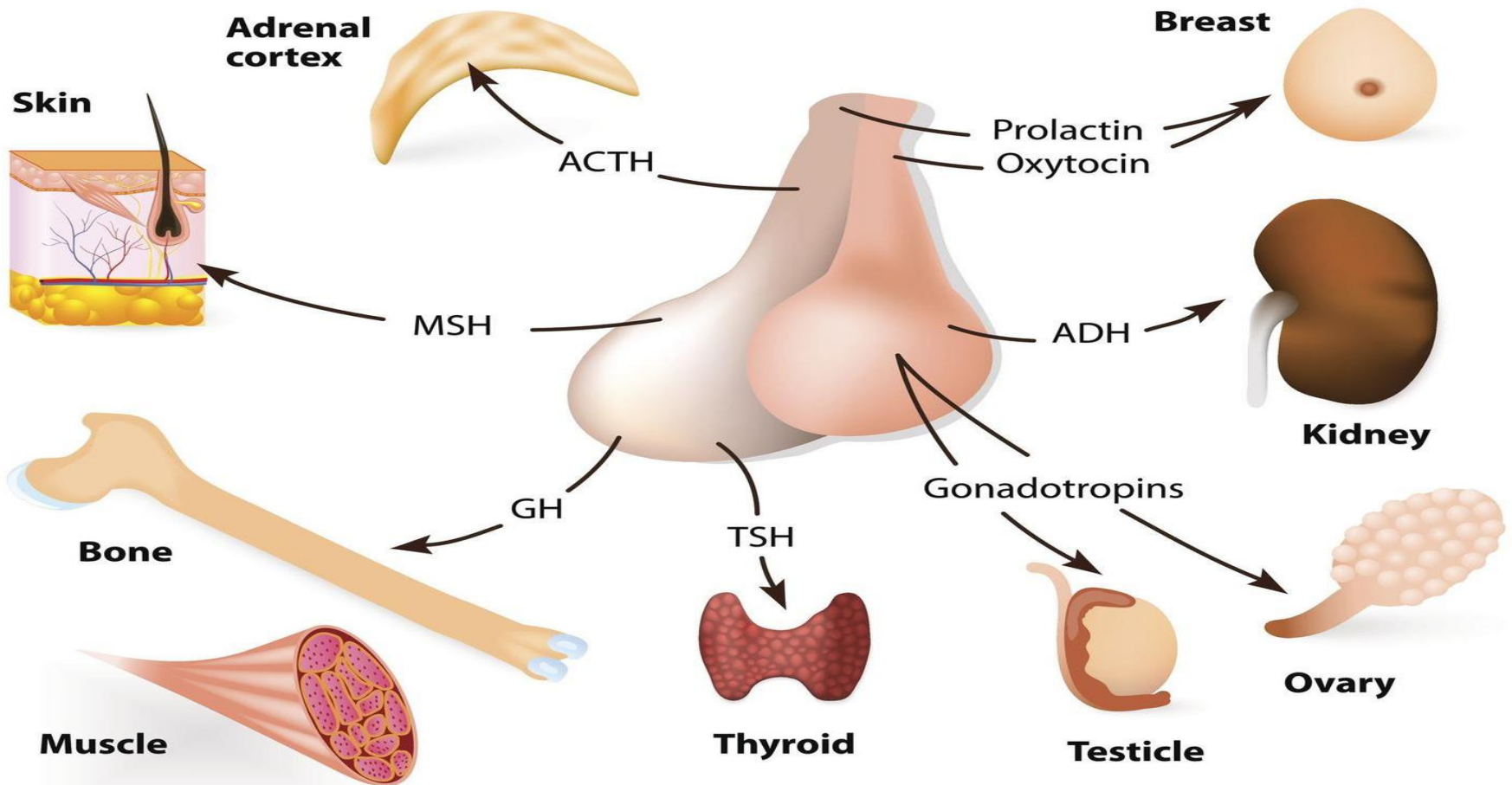


więcej kobiet choruje
na depresję niż mężczyzn

www.WHO.int

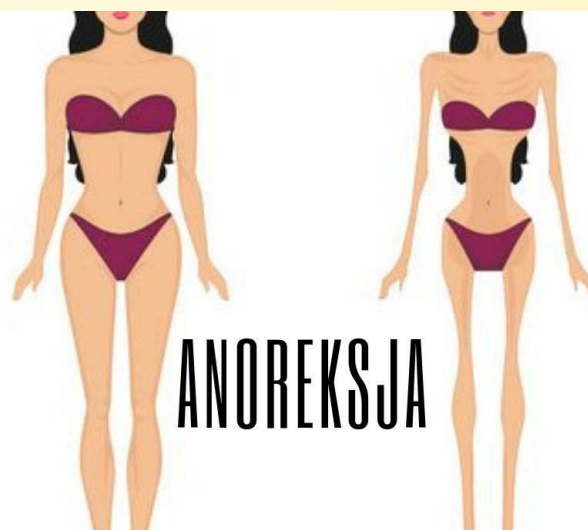
ALERT

Odchudzanie może doprowadzić do uszkodzenia przysadki mózgowej, która wpływa na:



Coraz więcej młodych Polaków cierpi na anoreksję.

Szacuje się, że anoreksja dotyczy już 2 proc. młodych dziewcząt, a nierzadko też chłopców. Do 20 proc. chorych na anoreksję podejmuje próby samobójcze.

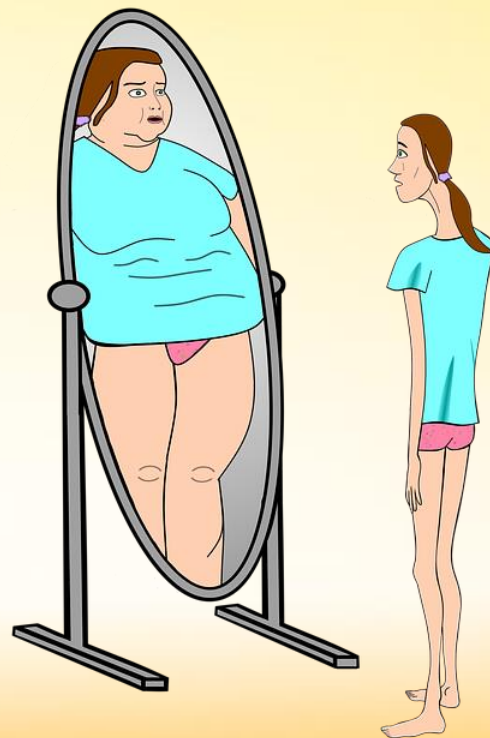


ALERT

Do 2017 r. uważano, że anoreksja występuje u ok. 1 proc. młodzieży w Polsce i u mniej niż 1 proc. osób dorosłych. Obecnie szacuje się, że z anoreksją zmagają się już mniej więcej 2 proc. młodzieży, natomiast bulimia występuje w przypadku ok. 1-1,5 proc. młodzieży i osób dorosłych. Według psychiatry Zdanowicz wzrost tych wartości spowodowany jest stawianiem coraz wyższych oczekiwań wobec samego siebie, chęci dorównania innym osobom, przede wszystkim popularnym w mediach szczupłym modelkom czy aktorkom.

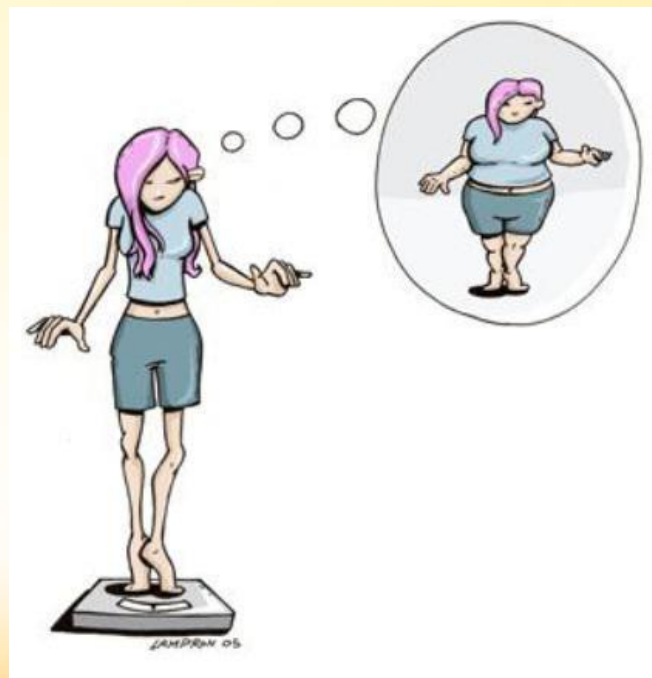
ALERT

Anoreksja jest często stanem zagrożenia życia szczególnie jeżeli masa ciała jest mniejsza niż 35 kg, albo BMI jest mniejsze niż 14. W takich sytuacjach osoby przede wszystkim wymagają opieki interdyscyplinarnej wielu lekarzy różnych specjalizacji - internisty, diabetologa, endokrynologa, a także kardiologa.



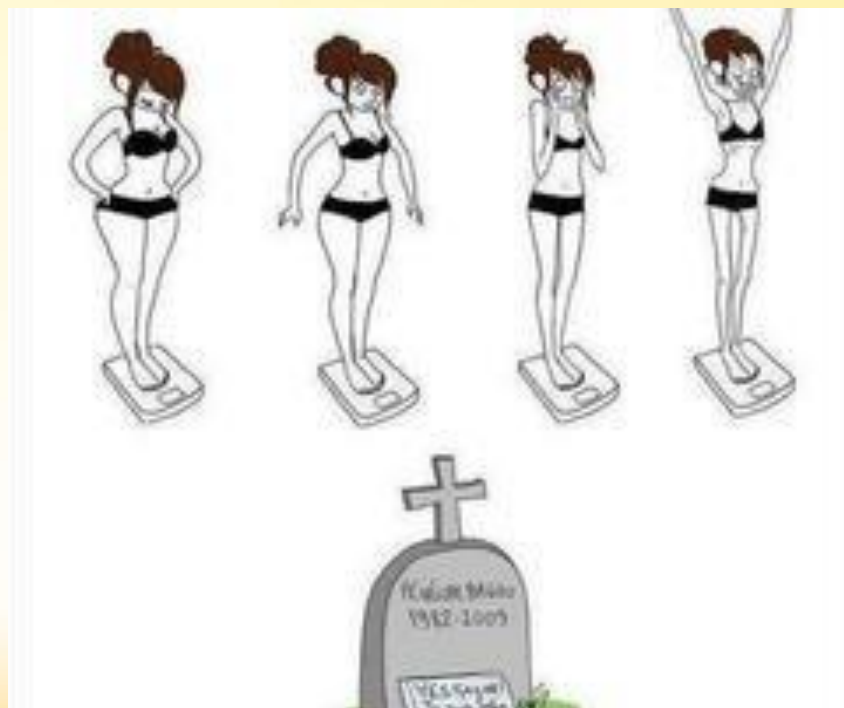
ALERT

Anorektycy często także podejmują próby samobójcze z powodu poczucia ciągłej nieatrakcyjności. Jeżeli zaburzeniom odżywiania towarzyszą inne zaburzenia psychiczne, tj. depresja, czy zaburzenia spektrum chorób afektywnych, albo uzależnienia od alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych, konieczne jest leczenie psychiatryczne.



ALERT

Szacuje się, że ok. 60 proc. pacjentów uzyskuje poprawę, jednak 1/4 pacjentów pomimo pomocy choruje przewlekle. Nie udaje się im uzyskać poprawy i to są ci pacjenci, którzy najczęściej podejmują próby samobójcze. Zaburzenia odżywiania nie dotyczą tylko dziewcząt i kobiet. Dane wskazują, że na 10 chorych przypada 1 chory mężczyzna lub chłopiec.



ALERT

Wiele konsekwencji nieprawidłowego odżywiania może ujawnić się dopiero w późniejszym dorosłym życiu człowieka. Nie bądźcie lekkomyślni i miejcie poczucie odpowiedzialności za własne zdrowie, a dzięki temu w wieku 40-50 lat nie będziecie należeć do grona schorowanych i nieszczęśliwych ludzi. Wręcz przeciwnie, będziecie powtarzać, że...



ALERT

W ramach podsumowania dwa cytaty. Mam nadzieję, że przyczynią się do Waszej refleksji.

**“Wiedzę możemy
zdobywać od innych,
ale mądrości musimy
nauczyć się sami.”**

” WielkieSłowa.pl

~ Adam Mickiewicz

ALERT

"Nie wystarczy zdobywać
mądrości, trzeba jeszcze
z niej korzystać..."

- Cynceron



ALERT