



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Gyakorlati tanácsok és következtetések

Livia Pisciotta

MD, PhD, teljes professor MEDS-08/C

Genovai Egyetem



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Gyakorlati tanácsok az evészavaros személyekkel való első megközelítéshez

Figyelj oda a következőkre:

- **diétás megszorítás**, amely megjelenhet fogyókúraként, bizonyos ételek vagy élelmiszercsoportok kiiktatásaként, étkezések kihagyásaként, rostban gazdag ételek fogyasztásaként, kalóriaszámlálásként, nagy mennyiségű folyadék és diétás italok fogyasztásaként, valamint vegán vagy vegetáriánus étrendre való áttérésként, stb;
- **Túlzott testmozgás**, azaz az edző által megkövetelteken túli sportolás, túlzott edzés fogyás céljával.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- **Falási epizódok**, azaz nagy mennyiségű étel fogyasztása az evés feletti kontrollvesztés érzésével; ezek az epizódok általában egyedül, titokban zajlanak, erős büntudat és kudarcérzet kíséretében.
- **Önindukált hányás**, amelyet a falások során elfogyasztott étel eltávolítására vagy az olyan normál étkezések kiürítésére használnak, amelyeket szubjektíven túlzottnak ítélnék.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- **Testképpel kapcsolatos aggodalom**, elsősorban a soványság utáni vágyban és a testsúly és testalkat frequent ellenőrzésében megnyilvánulva.
- **Hangulati depresszió**, szomorúság, harag, társas izoláció, obszessziók, szorongásos állapotok és más érzelmi és pszichológiai zavarok, amelyek kísérhetik a fent leírt tüneteket.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Az evészavarok nem csupán az ételről szólnak, hanem a személy globális változásáról.

- „Álcázott” korlátozás.
- Túlzott testmozgás.
- Titkos falás.
- Testtel való foglalkozás.
- Társas visszahúzódás és hangulati változások.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

A sportban:

- **A „több” megszállottsága:** titokban a tervezett edzésidőn túl edzeni, vagy soha nem pihenni, még sérülten sem.
- **Szociális változások:** az a sportoló, aki nem vesz részt a csapatos étkezéseken, vagy aki mindig „érkezés előtt” vagy „egyedül” eszik.
- **„Visszahúzódtott” hangulat:** túlzott ingerlékenység, csökkent koncentráció vagy apátia, amikor a téma nem a sport vagy az étkezés.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Fontos megjegyezni, hogy bár az evészavarok tipikus kezdeti életkora 12 és 25 év között van, az elmúlt években egyrésről a **kezdeti életkor progresszív csökkenése** figyelhető meg, másrésről viszont **az életkor növekedése** amelyen lehetséges e zavarok kialakulása, ezért egy 25 évesnél idősebb betegnél sem zárható ki az evészavar.

nem csak serdülők
nem csak nők



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Miért érintik az evészavarok elsősorban a lányokat?

Klasszikus tanulmányok kimutatták, hogy lányoknál a pubertással összefüggő változások, különösen a zsírszövet fiziológiai növekedése, felerősítik a **testtel való elégedetlenséget**, és korlátozó evési minták kialakulásához, esetenként teljes körű evészavarok megjelenéséhez vezethetnek.

A gyakorlatban azonban az evészavarok már nem kizárólag nőknél előforduló állapotok: jelenleg **nő a segítséget kérők száma a férfiak körében**, de ez a jelenség alulbecsült marad. A betegség kezdete leggyakrabban serdülőknél vagy fiatal felnőtteknél figyelhető meg.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Mi az összefüggés az elhízás és az evészavarok között?

A túlsúly és az elhízás bizonyos esetekben a falási zavar tünetei lehetnek.

Gyakran mind felnőtteknél, mind gyermekeknél és serdülőknél a túlsúlyt tekintik elsődleges problémának, alábecsülve annak lehetőségét, hogy ez egy valódi evészavar megnyilvánulása lehet.

A gyermekkori és serdülőkori túlsúly vagy elhízás jelenléte az evészavarok egyik legtöbbet kutatott **előzménye**, különösen a Bulimia Nervosa és a Falási Zavar esetében, de kevésbé gyakran az Anorexia Nervosa esetében is. Egyéb kockázati tényezők közé tartozik az elhízás kezelésére irányuló korlátozó diéta megkezdése, valamint a kortársak és a családtagok részéről érkező testsúllyal kapcsolatos kritika és ugratás.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Hogyan közelítsünk meg valakit evészavarral

Kerüld a vádaskodást („Nem eszel”, „Beteg vagy”). Használj első személyű üzeneteket, amelyek **az illető jólétéért való aggodalmat** fejezik ki, nem pedig a testsúlyára fókuszálnak:

NEM: „Túl soványnak nézel ki, többet kell enned.” (Ez minden párbeszédet lezár.)

IGEN: „Észrevettem, hogy mostanában nagyon fáradt vagy, és úgy tűnik, kevésbé érzed jól magad a megszokottnál. Aggódok érted: hogy érzed magad?”

A teljesítményre való fókuszálás: „Észrevettem, hogy nehezen regenerálódsz az edzések után: van bármi, amiben segíthetek?”



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- **NE improvizálj orvosként:** ne adj diétás tanácsokat vagy edzésterveket. Nem vagy dietetikus.
- **Normalizáld a szakértői segítséget:** javasold, hogy egy szakemberrel (sportpszichológussal vagy klinikai dietetikussal) való beszélgetés a mentális edzés része egy kiváló sportoló számára.
- **Tiszteld az időzítést:** ha a sportoló tagadja a problémát, ne erőltess azonnal a kérdést. Jelezd számára, hogy „az ajtó nyitva áll”.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Kórházi felvétel kritériumai

- Testsúly az ideális testsúly 75%-a alatt.
- Gyors, tartós, kontrollálatlan fogyás (10–15% a felvétel előtti 30 napban).
- Ismétlődő syncopalis epizódok.
- Testhőmérséklet $< 36,1^{\circ}\text{C}$.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- Súlyos laboratóriumi eltérések (pl. $K^+ < 2,5$ mmol/l, $Na^+ < 125$ mmol/l, vércukor $< 2,5$ mmol/l; $Mg^{2+} < 0,7$ mmol/l); károsodott máj- és vesefunkció.
- Jelentős szívritmus- és/vagy pulzuszavar (HR < 50 ütés/perc felnőtteknél; < 45 ütés/perc gyermek- vagy serdülőkorú betegeknél).
- Jelentős hipotenzió (vérnyomás $< 90/50$ Hgmm).
- Öngyilkossági hajlam.
- A várt növekedés vagy fizikai fejlődés tartós elmaradása (gyermek- vagy serdülőkorú betegek).



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Legyőzhetők az evészavarok?

Ma már ezekből a zavarokból a teljes felépülés lehetséges. A kezelések rendkívül specializálttá váltak, és megnyugtatót nyújtanak a teljes felépülés lehetőségével kapcsolatban. Mint minden állapot esetén, a korai beavatkozás és az időben történő kezelés döntő fontosságú. Fontos, hogy a kezelések **specializáltak és integráltak**.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Take home messages

The DNA **nem az étel zavarai**, hanem a testtel, az érzelmekkel és a kontrollal való kapcsolat zavarai.

A testsúly nem megbízható diagnosztikai kritérium: félrevezető lehet.

Az étkezési viselkedések **egy összetett pszichopatológia jéghegyének csúcsát képviselik.**

Az alultápláltság, akár hiányból, akár túlzott bevitelből ered, fenntartja és felerősíti a pszichológiai tüneteket.

A DSM-5 leír, de a klinikai gyakorlat felismer, megért és beavatkozik.

A korai diagnózis és a multidiszciplináris ellátás megváltoztatja a prognózist.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED

Sport & Prevention

Az evészavarok kezelése azt jelenti, hogy a testsúlyon túllépünk, felismerjük a szenvedést, és dolgozunk a testtel és önmagunkkal való kapcsolaton



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.