

Ένας οδηγός-προσφορά  
του [www.diaitologia.gr](http://www.diaitologia.gr)

## ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### 3 αναγνωρισμένα σύνδρομα:

- Σύνδρομο επεισοδιακής υπερφαγίας - βουλιμικό επεισόδιο
- Σύνδρομο νυχτοφαγίας
- Κατάθλιψη λόγω κακής εικόνας σώματος

# Σύνδρομο επεισοδιακής υπερφαγίας= βουλιμικό επεισόδιο

- Αναγνωρισμένη ψυχολογική κατάσταση
- Εκδηλώνεται συνήθως νωρίς το βράδυ ή την νύχτα με υπερβολική και γρήγορη κατανάλωση τροφής
- Συνδέεται κυρίως με το υπέρβαρο (κατά 50 % ) και την παχυσαρκία (30%)
- Σχετίζεται με κυκλικές μεταβολές βάρους (χάνω-βάζω κιλά συνέχεια)
- Μπορεί να συνοδεύεται από σκόπιμη πρόκληση εμετού
- Επιβαρύνεται από την ψυχολογική πίεση για χάσιμο βάρους και τις πολλές αποτυχημένες προσπάθειες δίαιτας

# Σύνδρομο νυχτοφαγίας

- Πρόσφατα αναγνωρισμένη ψυχολογική κατάσταση
- Συνδέεται κυρίως με την υπερβολική παχυσαρκία
- Εκδηλώνεται **αργά την νύχτα** , με διακοπή του ύπνου για την **πρόσληψη τροφής**
- Το άτομο προσλαμβάνει περίπου το 25% όλων των θερμίδων μιας ημέρας (γύρω στις 600 kcal)
- Σχετίζεται με διαταραχές ύπνου , αυπνία, υπνική άπνοια
- **Επιβαρύνεται από την ψυχολογική πίεση για χάσιμο βάρους και τις πολλές αποτυχημένες προσπάθειες δίαιτας**

# Κατάθλιψη λόγω κακής εικόνας σώματος

- Αναγνωρισμένη ψυχολογική κατάσταση
- Εμφανίζεται ακόμα και με την ύπαρξη ή μη λίγων περιττών κιλών
- Το άτομο **θέλει να βρίσκεται συνεχώς σε δίαιτα**
- Προκαλεί πολλές αρνητικές συναισθηματικές διακυμάνσεις-αντιδράσεις που πυροδοτούνται από συζητήσεις, το ζύγισμα , την μαγειρική!
- Έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση, απόσυρση από τα κοινά
- **Επιβαρύνεται από την ψυχολογική πίεση για χάσιμο βάρους και τις πολλές αποτυχημένες προσπάθειες δίαιτας**

Στην διατροφή **δεν** υπάρχουν λάθη,  
υπάρχουν κακές επιλογές τροφίμων.

Στην ψυχολογία μας όμως **υπάρχουν**  
**λάθος** σκέψεις και λάθος πρακτικές :

# Συχνά λάθη που επηρεάζουν την ψυχολογία μου όταν κάνω δίαιτα:

- Συγκρίνω τον εαυτό μου με τα μοντέλα
- Ζυγίζομαι 100 φορές την ημέρα
- Κάνω προγράμματα διατροφής “στο πόδι”
- Δεν ασκούμαι καθόλου , βρίσκω δικαιολογίες για να μην κουραστώ
- Δεν έχω άλλα ενδιαφέροντα-χόμπυ, μόνο την μαγειρική και την ζαχαροπλαστική
- Δεν πιστεύω ότι μπορώ να τα καταφέρω γιατί αυτό μου λένε όλοι οι άλλοι
- Θέλω να χάσω 20 κιλά σε 1 εβδομάδα

# Πως μπορώ να τα αποφύγω ώστε να πετύχω τον στόχο μου;

- Κάνω δίαιτα όταν το αποφασίσω εγώ
- Κάνω δίαιτα την περίοδο που έχω λιγότερες ευθύνες και είμαι πιο ξεκούραστη
- Κάνω δίαιτα για δικούς μου λόγους, όχι άλλων
- Θέτω χαμηλούς στόχους και σταδιακά τους αναπροσαρμόζω μέχρι να τα καταφέρω
- Ζητώ βοήθεια από το περιβάλλον μου μόνο αν γνωρίζω ότι θα με στηρίξει
- Δεν κάνω στερητικές δίαιτες που με ψοφούν στην πείνα!

# Πως μπορώ να τα αποφύγω ώστε να πετύχω τον στόχο μου;

- Επιβραβεύω τον εαυτό μου όταν πετυχαίνω τον στόχο μου να χάσω κάποια κιλά
- Σκέφτομαι τα οφέλη από το χάσιμο του βάρους
- Σκέφτομαι τα προβλήματα υγείας που μου δημιουργεί το περιττό βάρος
- Με την σωστή διατροφή τρέφομαι υγιεινά και εγώ και η οικογένειά μου
- Σκέφτομαι ότι αποτελώ παράδειγμα για τα παιδιά μου



# Δεν ξεχνώ:

- Δεν είμαι τέλεια/ος και δεν πειράζει να παραδεχτώ ότι έχω πρόβλημα βάρους
- Δεν χρειάζεται να κάνω υπερβολές
- Δεν είμαι ούτε η πρώτη ούτε θα είμαι η τελευταία γυναίκα που προσπαθεί να αδυνατίσει
- Δεν τα παρατάω με την πρώτη δυσκολία
- Χρειάζεται υπομονή και επιμονή
- Το αδυνάτισμα δεν θέλει κόπο , θέλει τρόπο!