

Όταν η βουλιμία «θυμώνει» τον εγκέφαλο και «ακυρώνει» το σώμα



DR. ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ – ΣΕΞΟΛΟΓΟΣ
ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΚΠΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΥΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ι.Ψ.Σ.Υ.
ΜΕΛΟΣ ΕΨΕ, ΑΡΑ/USA, ISSM/ESSM
ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ
ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ
(Ε.Κ.Ο.Μ.Ε.Ν.)

Ημερίδες Μεταβολισμού

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΗ ΓΝΩΣΗ ΣΤΗΝ ΟΡΘΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ

9-11 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2025
Ξενοδοχείο CROWNE PLAZA
ΑΘΗΝΑ

Πέμπτη 9 Ιανουαρίου 2025

Βουλιμία (βοῦς + λιμός)

Γραπτά Γαληνού 2^{ος} αιώνας μ.Χ.:

- Υπερβολική πείνα ακόμα κι αν το στομάχι είναι γεμάτο.

Αρχαία Ελληνική Ιατρική:

- Σύμπτωμα κάποιας διαταραχής στο σώμα ή στο μυαλό.

Μεσαιωνική χρήση:

- Φυσική πάθηση που σχετίζεται με την πείνα που δεν ικανοποιείται.

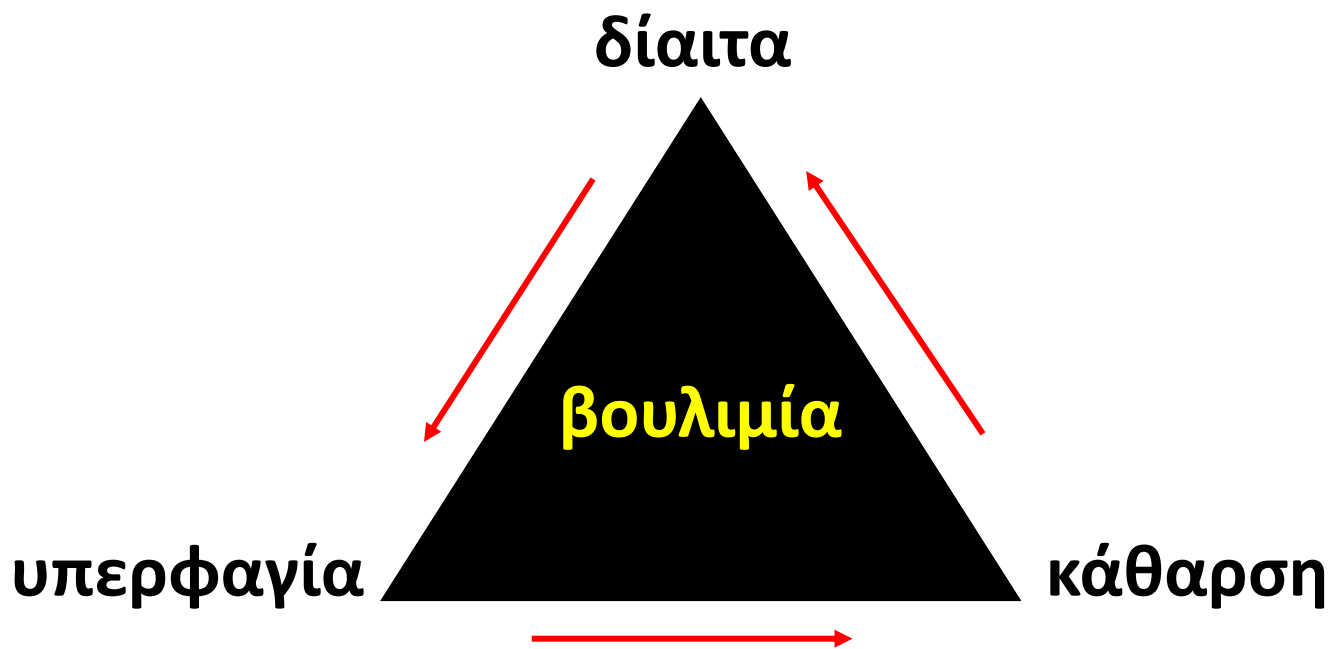
20^{ος} αιώνας:

- Δρ Gerald Russell, βρετανός ψυχίατρος: διαταραχή πρόσληψης τροφής
- DSM-III: 1980



Ορισμός της βουλιμίας

➤ Υπερβολική κατανάλωση τροφής που ακολουθείται από αντισταθμιστικές συμπεριφορές για τον έλεγχο του βάρους.



- **Καθαρκτικός τύπος**
(αυτοπροκαλούμενος εμετός, χρήση διουρητικών και καθαρτικών)
- **Μη καθαρκτικός τύπος**
(νηστεία, αυστηρή δίαιτα, υπερβολική άσκηση)

Van Eeden, A. E., van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2021). Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Current opinion in psychiatry*, 34(6), 515.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edn.* Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.

Ποιος είναι ο θυμωμένος εγκέφαλος;

Στον Στωικισμό, ο θυμός θεωρείται ως μια παρόρμηση που προκύπτει από λανθασμένες κρίσεις και προσκολλήσεις.

Ο Στωικός φιλόσοφος Επίκτητος θα έλεγε ότι ο θυμός προκύπτει επειδή δίνουμε αξία σε πράγματα που βρίσκονται πέρα από τον έλεγχό μας.



11 δείκτες της ομοιόστασης

1. Λογική
2. Ενσυναίσθηση/Φροντίδα
3. Αμυγδαλή (Φόβος/Θυμός/Παράλυση)
4. Ανταμοιβή
5. Στρες - Διέγερση
6. Καρδιοαναπνευστικό
7. Μεταβολικό
8. Ανοσοποιητικό
9. Κούραση – Πόνος
10. Ύπνος
11. Κιρκάδιοι ρυθμοί

Ι.Ψ.Σ.Υ, 2024



Συχνότητα εμφάνισης βουλιμίας

Επιπολασμός:

- Γυναίκες: 0,3 - 4,6% γυναίκες
- Άνδρες: 0,1 - 1,3% άνδρες
- Ηλικίες έναρξης: 15-29 ετών
- Συχνή σε μορφωμένους ανθρώπους (λόγω πίεσης για επιτυχία)



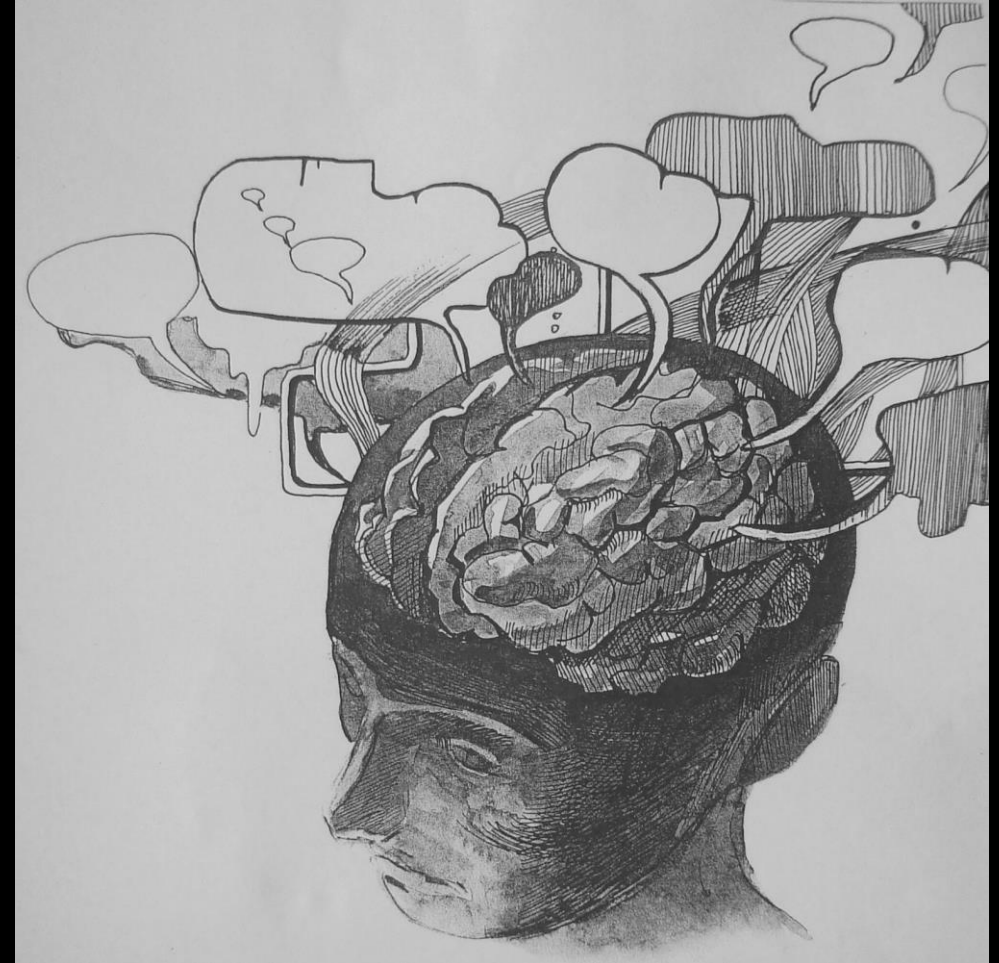
Στις διατροφικές διαταραχές η αναζήτηση βοήθειας συχνά αποφεύγεται ή καθυστερεί, για λόγους άρνησης (ιδιαίτερα στη νευρική ανορεξία) ή στίγματος και ντροπής (ιδιαίτερα στη νευρική βουλιμία).

Van Eeden, et al., (2021). Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa. Current opinion in psychiatry.

Burke, N. et al., (2023). Socioeconomic status and eating disorder prevalence: at the intersections of gender identity, sexual orientation, and racethnicity. Psychological medicine

Συννοσηρότητα με άλλες διαταραχές

- ✓ Κατάθλιψη
- ✓ Αγχώδεις διαταραχές
- ✓ Μετατραυματικό στρες (PTSD)
- ✓ Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD)
- ✓ ΔΕΠΥ (κρίσεις υπερφαγίας)
- ✓ Εξαρτητικές συμπεριφορές (συναισθηματικές, ουσίες, αλκοόλ, τζόγος)



Crone, C. et al. (2023). The American Psychiatric Association practice guideline for the treatment of patients with eating disorders. *American Journal of Psychiatry*.

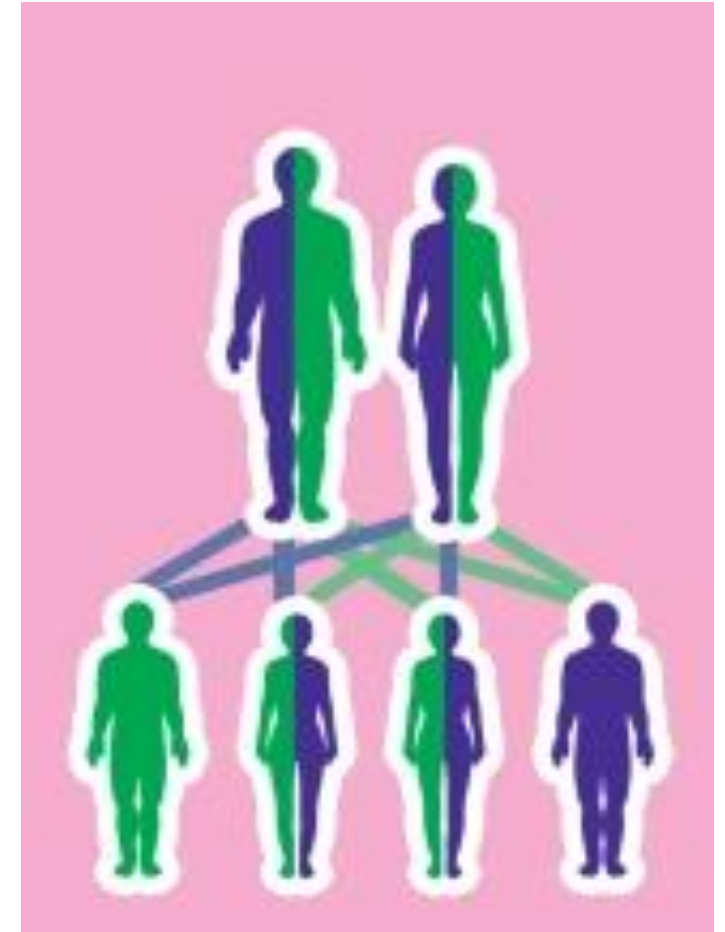
Η βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση της νευρογενούς βουλιμίας

- Ατομικά χαρακτηριστικά (κλινικό προφίλ):
άγχος, ενοχή, ντροπή, χαμηλή αυτοεκτίμηση, παρορμητικότητα και τελειομανία
- Οικογενειακά χαρακτηριστικά:
δυναμική οικογένειας και σχέσεων, διατροφικό περιβάλλον, στάσεις απέναντι στο φαγητό, στο βάρος και στην εμφάνιση
- Κοινωνικοπολιτιστικοί παράγοντες:
εκφοβισμός από συνομηλίκους, επικριτικά σχόλια για το σχήμα του σώματος, μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εσωτερίκευση ενός μη ρεαλιστικού ιδανικού αδυνατίσματος



Υπάρχει κληρονομικότητα;

- Γονίδια που σχετίζονται με την ρύθμιση της όρεξης, της διάθεσης και του στρες (πχ λεπτίνη, γκρελίνη, μελανοκορτίνη)
- Γονίδια που επηρεάζουν την λειτουργία των νευροδιαβιβαστών (Σεροτονίνη & Ντοπαμίνη)
- **Οικογενειακό ιστορικό Δ.Δχ:** αυξημένος κίνδυνος ανάπτυξης βουλιμίας (50-83%)



Mayhew, A. J. et al (2018). An evolutionary genetic perspective of eating disorders. *Neuroendocrinology*.

Bulik, C., Blake, L., & Austin, J., (2019). Genetics of eating disorders: What the clinician needs to know. *Psychiatric Clin.*

Μπορεί η βουλιμία να οδηγήσει στην παχυσαρκία;

Επερχόμενη διαταραχή μεταβολισμού καταλήγει σε παχυσαρκία αυξάνοντας τους καρδιομεταβολικούς κινδύνους:

- Αντίσταση στην ινσουλίνη
- Ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών
- Υπέρταση, υπερλιπιδαιμία
- Ορμονικές ανισορροπίες
- Αρρυθμίες, καρδιαγγειακά

Η διαταραχή υπερφαγίας (Binge eating disorder) σχετίζεται ισχυρά με την παχυσαρκία και έχει συνδεθεί με το μεταβολικό σύνδρομο.



Nagata, J. M. et al. (2018). Disordered eating behaviors and cardiometabolic risk among young adults with overweight or obesity. *International Journal of Eating Disorders*.

Zhou, J. C. et al. (2022). Adolescent overeating and binge eating behavior in relation to subsequent cardiometabolic risk outcomes: a prospective cohort study. *Journal of Eating Disorders*.

Ο εθισμός στο φαγητό

- Σκέφτεται συνεχώς την πείνα του
- Τρώει κρυφά για αποφυγή διαπροσωπικών συγκρούσεων
- Τρώει μπροστά από οθόνες συνδέοντας την κατανάλωση φαγητού με ψυχαγωγικό περιεχόμενο
- Βρίσκει χαρά στο φαγητό (συναισθηματική ικανοποίηση)
- Δεν του αρέσει ο εαυτός του (δυσθυμική διαταραχή)
- Ανήδονος εγκέφαλος (αγχώδης-αγωνιώδης-άυπνος)

Whatnall, M. et al. (2022). Food addiction: A deep dive into 'loss of control' and 'craving'. Current Addiction Reports.

Υπερδραστηριότητα του Άξονα ΗΡΑ Υποθάλαμος-Υπόφυση-Επινεφρίδια

Τα υψηλά επίπεδα κορτιζόλης επηρεάζουν:

- **Αμυγδαλή:** Αύξηση άγχους.
- **Ιππόκαμπος:** Διαταραχή της διάθεσης.
- **Προμετωπιαίο φλοιό:** Παρορμητικότητα.
 - **Την όρεξη:** Έντονη πείνα, ειδικά για ζαχαρούχα ή πλούσια σε θερμίδες τρόφιμα.
 - **Τη διάθεση:** Το άγχος και η θλίψη αυξάνονται (συναισθηματική υπερφαγία).

Το οξύ στρες:
έκκριση γκρελίνης,
αυξημένη πρόσληψη
τροφής.



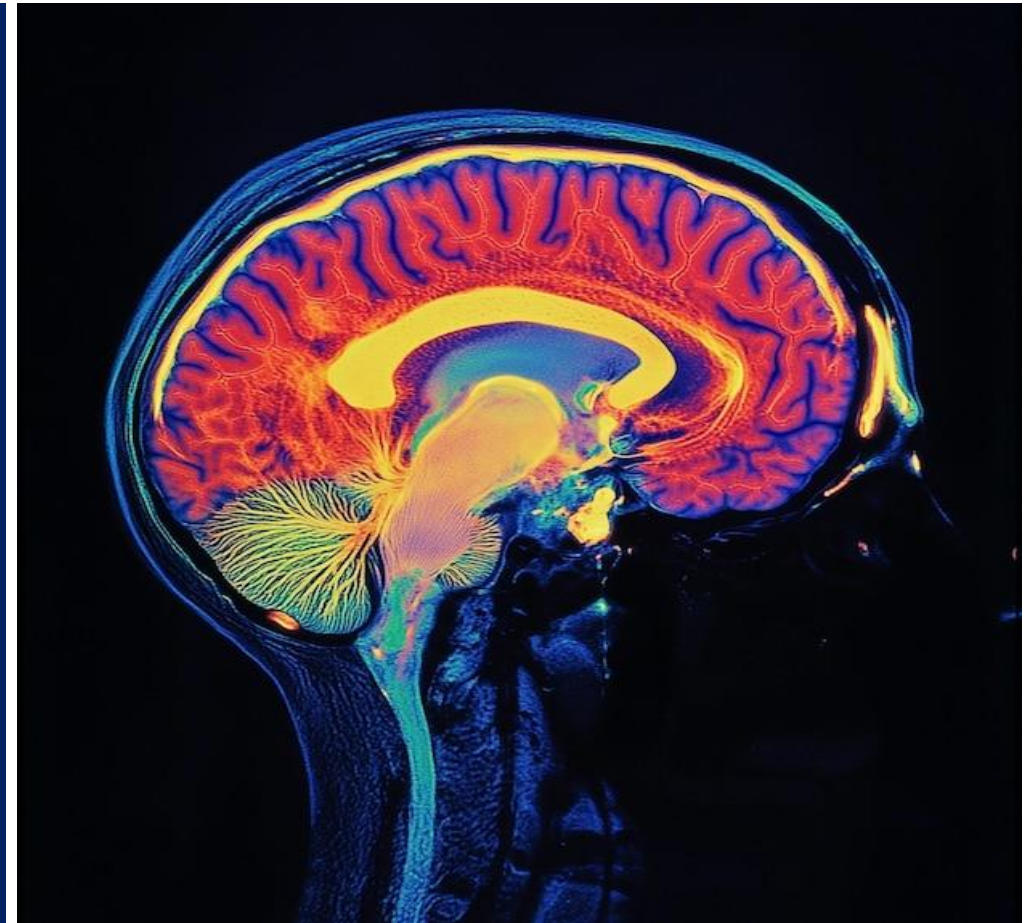
Συστηματική ανασκόπηση μελετών νευροαπεικόνισης

Στην Νευρική Βουλμία βρέθηκαν αλλοιώσεις:

- Προμετωπιαίο φλοιό (prefrontal cortex)
- Νησίδα - Νήσος του Ράιλ (insula)
- Πρόσθιο φλοιό του προσαγωγίου (anterior cingulate cortex)

→ Δυσλειτουργίες σε:

- Λήψη αποφάσεων
- Έλεγχο παρορμήσεων
- Αντίληψη του σώματος
- Συναισθηματική μεταβολή

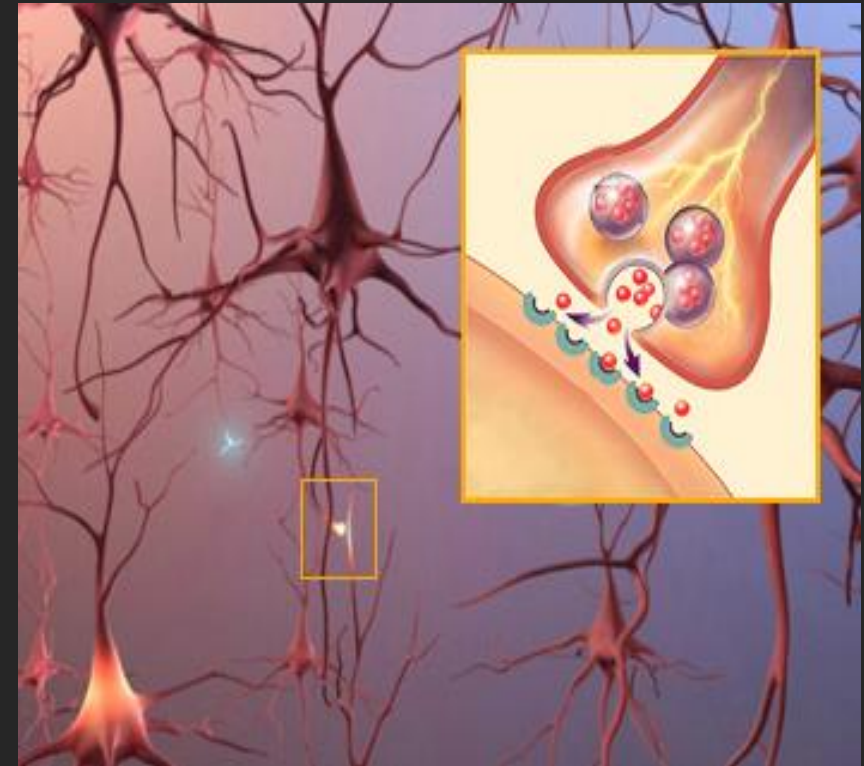


de Carvalho, M. et al. (2024). Body image alterations in eating disorders patients: a systematic review of neuroimaging studies. Discover Medicine

Δυσλειτουργία σεροτονινεργικών γονιδίων

Νευροδιαβιβαστής 5-HT (διάθεση, όρεξη, αυτοέλεγχος)

- **5-HTTLPR μεταφορέας:** αυξημένο άγχος, κατάθλιψη, μειωμένος έλεγχος στην όρεξη.
- **HT2A υποδοχέας:** απορρύθμιση της όρεξης και παρορμητική κατανάλωση τροφής.



Donato, K. et al. (2022). Gene variants in eating disorders. Focus on anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge-eating disorder. Journal of preventive medicine and hygiene.

Δυσλειτουργία ντοπαμινεργικών γονιδίων

Ντοπαμινεργικά γονίδια (σκέψη, ανταμοιβή, συμπεριφορά, εξάρτηση, σίτιση, κινητική δραστηριότητα)

- **D2 υποδοχέας**: υπερβολική αναζήτηση ανταμοιβής μέσω του φαγητού (ευαισθησία στον εθισμό).
- **DAT1 μεταφορέας**: αύξηση της παρορμητικότητας και ανάγκης για υπερκατανάλωση τροφής.



Donato, K. et al. (2022). Gene variants in eating disorders. Focus on anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge-eating disorder. Journal of preventive medicine and hygiene.

Το ψυχολογικό προφίλ του βουλιμικού ατόμου

Φαινομενική λειτουργικότητα:

- 1. Επαγγελματική**
(έλλειψη συγκέντρωσης & ενέργειας)
- 2. Κοινωνική ζωή**
(επιφανειακή, φόβος αποκάλυψης)
- 3. Διαπροσωπικές σχέσεις**
(εσωτερικές εντάσεις)

➔ Η ψευδολειτουργική ενεργητικότητα καθυστερεί την διάγνωση και την αναζήτηση βοήθειας.

- Απομονώνεται
- Κρύβεται
- Κάνει ανεπιτυχείς δίαιτες
- Κρυφές υπερφαγίες
- Αποφεύγει να τρώει μπροστά σε κόσμο

Cortés-García, L., Rodríguez-Cano, R., & von Soest, T. (2022). Prospective associations between loneliness and disordered eating from early adolescence to adulthood. *International Journal of Eating Disorders*.

Rotenberg, K. J., Manley, E., & Mee, S. (2023). A test of the social withdrawal syndrome hypothesis of bulimia nervosa. *Health psychology report*.

Η σχέση της βουλιμίας με τη σεξουαλική λειτουργία

Η βουλιμία σχετίζεται με την ανάγκη να ελέγχει κανείς το σώμα του.

1. Απομάκρυνση από τις φυσικές ανάγκες.
2. Δυσκολία/αδυναμία σεξουαλικής ικανοποίησης.

Η υπερβολική εστίαση στην επιθυμία ελέγχου καθιστά δύσκολη την απόλαυση του σεξ, όπου σχετίζεται με αρνητικά συναισθήματα και ψυχική ένταση.

Σωματική αποφυγή και δυσφορία

Το ακυρωμένο σώμα

- Διαταραγμένη εικόνα σώματος (body image)
- Το «άβολο» σώμα, το «δυσλειτουργικό», το «μη ελκυστικό», το «κρυμμένο»
- «Είμαι χοντρός» & «είμαι ανεπιθύμητος»

- Σεξ με χαμηλό φωτισμό
- Σεξ με ρούχα
- Αισθήματα ντροπής για το βάρος & το σχήμα
- Υπερενασχόληση με το σώμα στην σεξουαλική δραστηριότητα (παρατηρητής, όχι πρωταγωνιστής)

Spivak-Lavi, Z., & Gewirtz-Meydan, A. (2022). Eating Disorders and Sexual Satisfaction: The Mediating Role of Body Image Self-consciousness during Physical Intimacy and Dissociation. *Journal of sex research*.



Η σημασία της έγκαιρης παρέμβασης


Τα άτομα, ιδιαίτερα οι άνδρες, με διαταραγμένα επίπεδα διατροφής από 13 έως 21 ετών παρουσίασαν υψηλότερο κίνδυνο επιδείνωσης της καρδιομεταβολικής υγείας έως και 6 χρόνια αργότερα στην ενήλικη ζωή.



Pereira, R. et al. (2024). Disordered Eating Profiles in Adolescence to Early Adulthood and Future Cardiometabolic Health. *Pediatrics*.

Nagata, J. M., et al., (2018). Disordered eating behaviors and cardiometabolic risk among young adults with overweight or obesity. *The International journal of eating disorders*.





**Αγαπώ το σώμα μου...
σημαίνει ότι το ξέρω!**

**Σας ευχαριστώ πολύ!!
Θάνος Ε. Ασκητής**