

# Project A3

Στυλιανή Συμφέρη  
Κατερίνα Χατζή  
Θεοδοσία Τριανταφυλλίδου  
Δάφνη Σουανίδου

# Περιεχόμενα

## Νευρική Ανορεξία

- Ορισμός
- Μορφές
- Αιτίες
- Δικτυογραφία

## Παχυσαρκία

- Ορισμός
- Αιτίες-Συνέπειες
- Τρόποι Αντιμετώπισης
- Βιβλιογραφία

# Νευρική Ανορεξία



# Ορισμός

Η νευρική ανορεξία (*Anorexia nervosa*) είναι μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται κυρίως από άρνηση για διατήρηση ενός υγιούς φυσιολογικού βάρους και έναν μανιώδη φόβο για την απόκτηση βάρους σε συνδυασμό με μια διαστρεβλωμένη εικόνα για τον εαυτό τους που μπορεί να διατηρηθεί από διάφορες προκαταλήψεις σχετικά με το σώμα, το φαγητό και την διατροφή τους

# Συχνές Μορφές

- Προφανής, γρήγορη και δραματική απώλεια βάρους.
- Λανούγκο Lanugo: Μικρές ανοιχτού χρώματος τρίχες φυτρώνουν στο κεφάλι και το σώμα.
- Εμμονή με τις θερμίδες και την ποσότητα των λιπαρών στα τρόφιμα.
- Απασχόληση με την τροφή, τις συνταγές και την μαγειρική. Μπορεί να μαγειρεύουν πολύπλοκα φαγητά για άλλους αλλά να μην τα καταναλώνουν οι ίδιοι/ίδιες.
- Κάνουν δίαιτες παρόλο που είναι αδύνατοι/αδύνατες
- Φόβος μήπως πάρουν κιλά ή γίνουν υπέρβαροι.
- Τελετουργικά: κόβουν το φαγητό σε μικρά κομμάτια, αρνούνται να φάνε μπροστά σε άλλους, κρύβουν ή πετάνε φαγητό.
- Κάνουν συχνή και επίπονη άσκηση.

# ΑΙΤΙΕΣ

Τα αποτελέσματα του Πειράματος Λιμοκτονίας της Μινεσσότα έδειξαν ότι άτομα με φυσιολογικό έλεγχο της τροφής μπορεί να παρουσιάσουν συμπεριφορικά μοτίβα ανορεξίας όταν υποβληθούν σε καταστάσεις λιμοκτονίας. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε αλλαγές στο νευροενδοκρινολογικό σύστημα, που οδηγεί σε έναν συνεχή κύκλο διαιωνισμού της κατάστασης.

# Παχυσαρκία



Τα ελληνόπουλα, σύμφωνα με διεθνείς στατιστικές, είναι παγκόσμιοι <<πρωταθλητές>> στο πάχος με ποσοστό 33,4% έναντι παιδιών άλλων χωρών.

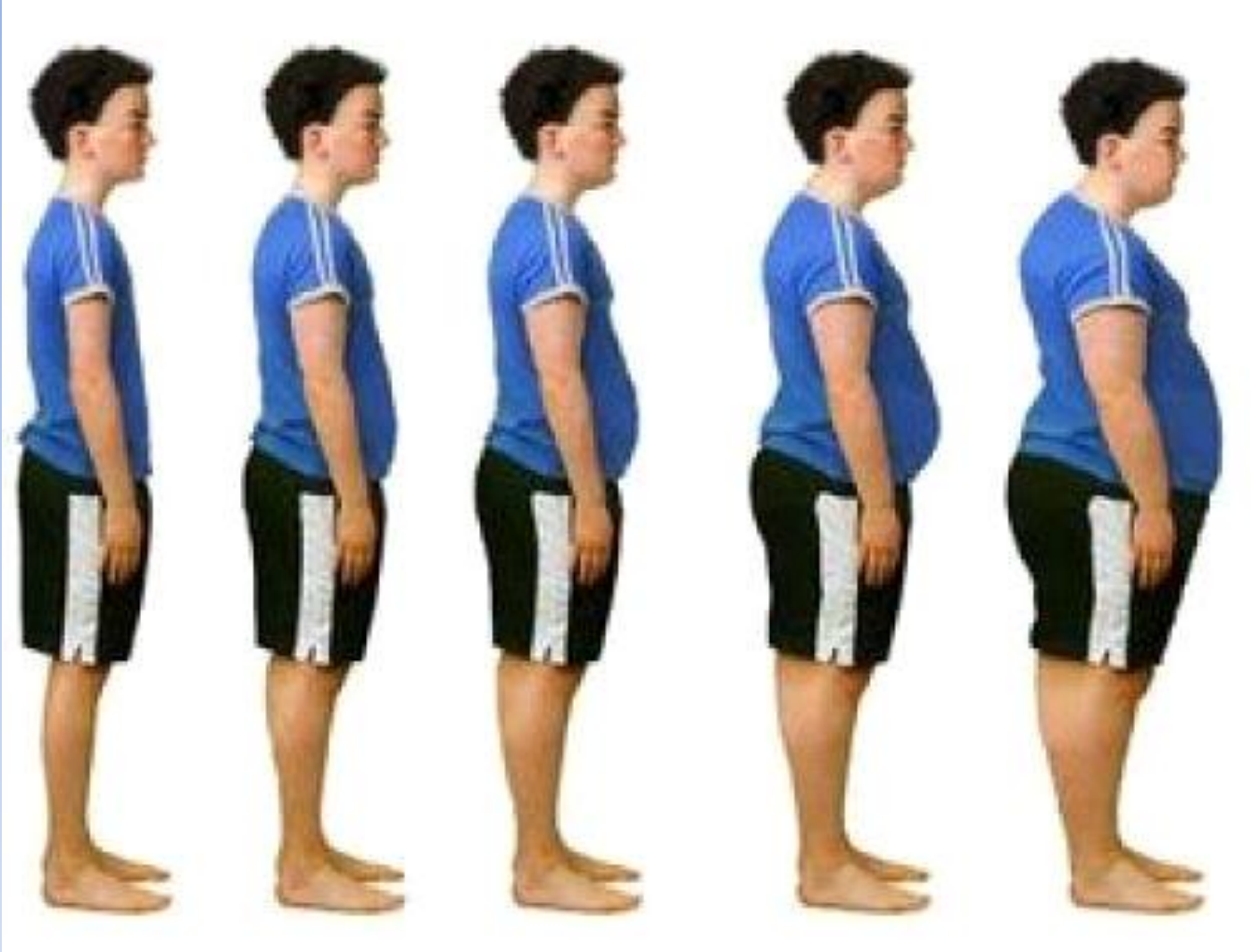


# Ορισμός

Παχυσαρκία λέγεται η αύξηση βάρους του σώματος, που οφείλεται σε λήψη μεγάλης ποσότητας λίπους προερχόμενης από τροφές πλούσιες σε θερμίδες.

Τα τελευταία χρόνια συνεχώς αυξάνεται το ποσοστό των παχύσαρκων παιδιών, άρα μελλοντικών παχύσαρκων εφήβων, τόσο στην Ελλάδα όσο και σε άλλες αναπτυγμένες και αναπτυσσόμενες χώρες.





**Παχύσαρκο ονομάζεται το άτομο που το βάρος του υπερβαίνει κατά 20%-30% το ιδανικό, σύμφωνα με την ιατρική, για το φύλλο και την ηλικία του.**

# Αίτια

- Γενετικοί παράγοντες.
  - Καθιστική ζωή.
  - Γρήγορο φαγητό.
- Εύκολες λύσεις μαγειρικής.
- Έλλειψη μέτρου στη διατροφή.
  - Φαγητό τύπου Fast Food.
- Αύξηση της ποσότητας των μερίδων.
- Έλλειψη ενημέρωσης σε θέματα διατροφής.
- Υπερβολική κατανάλωση γλυκών και επεξεργασμένων τροφών.
  - Μειωμένη σωματική δραστηριότητα.
    - Ψυχολογικοί παράγοντες.
    - Λήψη φαρμάκων.

# ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Απώλεια κιλών εβδομαδιαία, η μείωση κατανάλωσης λιπαρών, η σωματική και πνευματική άσκηση καθώς και η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών θα βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

Η παχυσαρκία είναι ένα σημαντικό πρόβλημα που με τον χρόνο παίρνει μεγάλες διαστάσεις παγκόσμια.

Θα πρέπει να γίνεται έγκαιρα αντιληπτό και να αντιμετωπίζεται με σωστές διατροφικές συνήθειες ή όποια άλλη αναγκαία μορφή καταπολέμησής του.

# Δικτυογραφία-Βιβλιογραφία

- [el.wikipedia.org](http://el.wikipedia.org)
- [www.iatropedia.gr](http://www.iatropedia.gr)
- ΥΓΕΙΑ Α-Ω [www.onmed.gr](http://www.onmed.gr) 19/4/2016
- Έρευνα περιοδικού New England Journal of Medicine.
- UNIVERSITY PRESS.gr
- Άρθρο Κάτιας Κολοκάθη 2013
- MEDILOOK [www.net](http://www.net)
- JAMA Pediatrics
- DIETNET.GR
- Χριστίνα Μπαλαμώτη Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος 2013

Ευχαριστούμε πολύ για την  
προσοχή σας

15<sup>ο</sup> Γενικό Λύκειο Θεσσαλονίκης  
Σχολικό έτος 2016-2017