

## Dużo jesz? Zobacz do czego prowadzi obżarstwo !

---

Obżarstwo lub tzw. kompulsywne odżywianie stało się bardzo popularnym uzależnieniem - szczególnie u kobiet w wieku od 19 - 45 lat. Nagminne jedzenie może prowadzić do depresji....



### Do czego prowadzi nagminne jedzenie?

Przyjmowanie pokarmu jest niezbędne do tego, by żyć. Niekiedy jednak to, co powinno nam służyć, staje się powodem poważnych problemów zdrowotnych oraz psychicznych. **Do czego może prowadzić spożywanie nadmiernych ilości pokarmów?**

#### **Nadwaga i otyłość**

Oczywistą konsekwencją nadmiarowego jedzenia jest niekontrolowane **przybieranie na wadze**. Otyłość powoduje nie tylko obniżoną samoocenę i liczne kompleksy, ale także poważne problemy zdrowotne - takie jak cukrzyca czy choroby układu krwionośnego. W skrajnych przypadkach otłuszczone organy wewnętrzne mogą nie być w stanie poprawnie wykonywać swojej pracy, co może prowadzić do ich uszkodzenia. **Nadwaga** (nawet niewielka) wpływa na pogorszenie kondycji, co sprawia, że osoby takie szybciej męczą się na przykład podczas wchodzenia po schodach. Szczególnie niebezpieczna jest otyłość u dzieci (złe nawyki żywieniowe bardzo trudno jest zmienić) oraz kobiet w ciąży (nadmiar cukru we krwi fatalnie wpływa na rozwój płodu).

#### **Chorzy na jedzenie czyli co to jest kompulsywne odżywianie?**

Czasami zdarza się tak, że jedzenie staje się ucieczką od problemów oraz sposobem na radzenie sobie z trudnymi emocjami. Nierzadko prowadzi to do uzależnienia - takiego samego, jak na przykład od hazardu lub Internetu. **Osoba uzależniona od jedzenia nie kontroluje tego, ile zjada - czynność jedzenia staje się u niej kompulsją. W medycznym terminie nazywa się to [kompulsywne odżywianie](#). Przyjmowanie pokarmów nie służy już zaspokajaniu głodu, lecz jest jednym z najważniejszych celów w życiu.** Prowadzi to nie tylko do otyłości, ale także do utraty kontroli nad własnym życiem i rozpadu więzi społecznych - uzależniony w głównej mierze koncentruje się na spożywaniu dużych ilości jedzenia. Najsilniejszy „potencjał uzależniający” posiadają słodczyce - jest to związane z faktem, że mleko matki jest słodkie, przez co słodczyce kojarzy się nam z poczuciem bezpieczeństwa. Niestety, często skojarzenie to przyczynia się do poważnych problemów zdrowotnych.

#### **Stań do walki**

Pierwszą osobą, do której warto udać się w przypadku nadmiarowego jedzenia, jest dietetyk. Wykona on badanie składu ciała i określi, czy potrzebne jest przejście na dietę odchudzającą, a jeśli tak - ułoży odpowiedni jadłospis.

Oczywiście, niezbędne będą także regularne ćwiczenia – siłownia czy spacery na pewno pomogą w pozbyciu się zbędnych kilogramów. W przypadku **uzależnienia od jedzenia**, kiedy chory nie ma kontroli nad tym, co i ile zjada, należy udać się do terapeuty uzależnień. Pomoże on poradzić sobie z destrukcyjnymi sposobami radzenia sobie ze stresem czy złością, a także będzie wsparciem w wychodzeniu z nałogu. Niekiedy uzależnieniu od jedzenia towarzyszą także inne zaburzenia psychiczne – stąd też czasami terapię psychologiczną wspomaga się wizytami u psychiatry oraz odpowiednimi lekami.

**Dbajmy o to, by nasza dieta była zdrowa i zróżnicowana oraz unikajmy jedzenia w stresie. Jest to najlepszy sposób na to, by jedzenie zajmowało w naszym życiu to miejsce, które powinno.**

---

Autor: baranka

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)