



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Диагностика и методи на лечение На анорексия нервоза

Проф. Ливия Пишота

Доктор по медицина, доктор, редовен професор MEDS-08/C

Университет в Генуа



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

Определение

- **Ограничаване на приема на калории спрямо нуждите, което води до значително ниско телесно тегло** (тегло под минимално нормалното или минимално очакваното)
- **Интензивен страх от наддаване на тегло или затлъстяване** или постоянно поведение, което пречи на наддаването на тегло, дори при значително поднормено тегло
- **Нарушение в начина, по който се възприема телесното тегло или форма**, с прекомерно влияние на телесното тегло или формата върху самооценката или постоянна невъзможност за разпознаване на сериозността на текущото ниско телесно тегло



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

Подтипове

- С ОГРАНИЧЕНИЕ: загуба на тегло чрез гладуване, диети, прекомерни упражнения (без преяждане/прочистване през последните 3 месеца)
- При ПРЕЯЖДАНЕ/ ПРОЧИСТВАНЕ: повтарящи се епизоди през последните 3 месеца на самопредизвикано повръщане, употреба на лаксативи, диуретици и др.
- Често кръстосване между подтипове

NB.: прочистващи поведения ≠ компенсаторни поведения (напр. повишена физическа активност след хранене, считана за *ritenuto abbondante*)



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

ИТМ (индекс на телесна маса)

Нормалното тегло при възрастни се определя като ИТМ (индекс на телесна маса) между 18,5 и 24,9 kg/m².

Поднорменото тегло се определя като ИТМ под 18,5 kg/m² и се класифицира като леко, умерено, тежко или екстремно .

При децата референтните стойности са **кривите на растежа**

DSM-5 определя това като „значително ниско тегло спрямо възрастта, пола и развитието“, а не като фиксиран граничен праг.



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

Клинични характеристики

- Постепенно начало: прогресивно **намаляване на приема на храна** (нискокалорична диета или храносмилателни проблеми, заболяване, депресия, операция или травма, стресиращи житейски събития, промени в живота.)
- Намаляване на приема на калории: по-малки порции и/или елиминиране на определени храни



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

Клинични характеристики

- Притесненията **относно формата на тялото и теглото** стават прогресивно **обсесивни** : те не намаляват със загубата на тегло, а се засилват с намаляването на теглото.
- Чести **прекомерни упражнения, проверка на тялото или теглото, броене на калории, прекарване на часове в хранене и/или рязане на храна на малки парченца**



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

- Често **липса на разбиране** за заболяването и **съпротива** срещу лечението
- Могат да се наблюдават депресивни симптоми: (потиснато настроение, социално отдръпване, раздразнителност, безсъние...)



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

- **Обсесивно-компулсивни симптоми** : идеационна обсебеност от храна, събиране на рецепти или складиране на храна, перфекционизъм. Obsесивните симптоми се влошават и поради намаляването на приема на калории и загубата на тегло.
- При пациенти с **AN с прочистващо поведение прогнозата е по-лоша** : по-чести медицински усложнения, по-високи нива на импулсивно поведение, самонараняване и злоупотреба с вещества.



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

Предупредителни знаци

Предупредителните признаци, които могат да показват наличието на хранително разстройство, включват **значителна загуба на тегло, ирационален страх от наддаване на тегло, загриженост за теглото и формата на тялото, приемане на екстремни и строги хранителни правила**, особено когато тези признаци са свързани с промени в настроението, социално отдръпване, тревожност, стомашно-чревни разстройства.

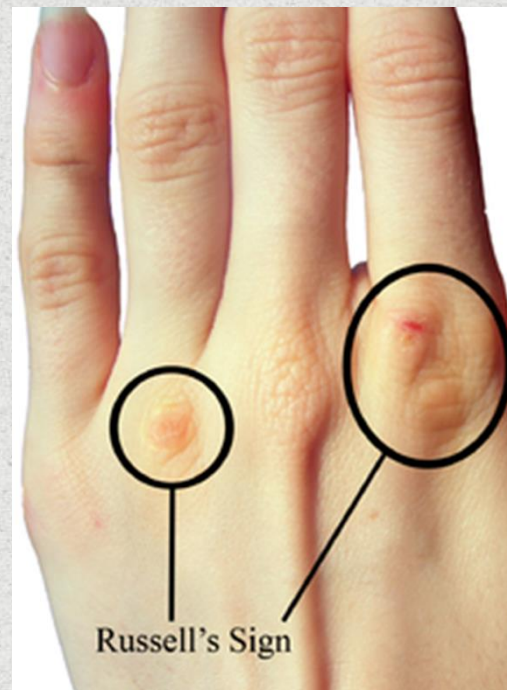


Funded by
the European Union

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.

Четене на сигналите на тялото

- Тежки, тъмни дрехи
- Лануго, жълтеникав тен на кожата
- Суха, лющеща се кожа
- Акроцианоза (бледност на крайниците)
- Забавени движения
- Намалено изражение на лицето
- Прегърбена стойка
- Симптом на Ръсел





SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



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

Медицински усложнения при AN

- Левкопения, намалени Т-хелперни клетки
- Анемия
- Хиперкортизолемиа (стрес и липолиза)
- Церебрална атрофия
- Остеопороза (намалено производство на естроген, IL-6)



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

Процентна загуба на тегло на органи при недохранване

- черен дроб 8%
- бъбреци 10-15%
- далак 15%
- сърце 15-20%
- мозък непроменен или намален
- надбъбречни жлези 15-20%
- щитовидната жлеза е непроменена
- леко повишаване на хипофизата



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

Стрес и хранене

- Постенето предизвиква **хиперактивиране на хипоталамо-хипофизно-надбъбречната стрес ос** : повишените нива на кортизол (CRH) и кортизол (хормон на стреса) **потискат апетита**.
- При някои форми на стрес, характеризиращи се с поведенческо инхибиране, **активирането на норадренергичната система може да преобладава** над оста НРА. В тези случаи инхибирането на CRH може да намали потискането на апетита, насърчавайки тревожността **и дезорганизирания глад**.



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

Постене

Хранителна практика, характеризираща се с пълно въздържание от всички хранителни вещества за определен период от време

Различава се от ограничаването на калориите, при което приемът на калории се намалява с 25 до 40%, но честотата и редовността на храненията се запазват.



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

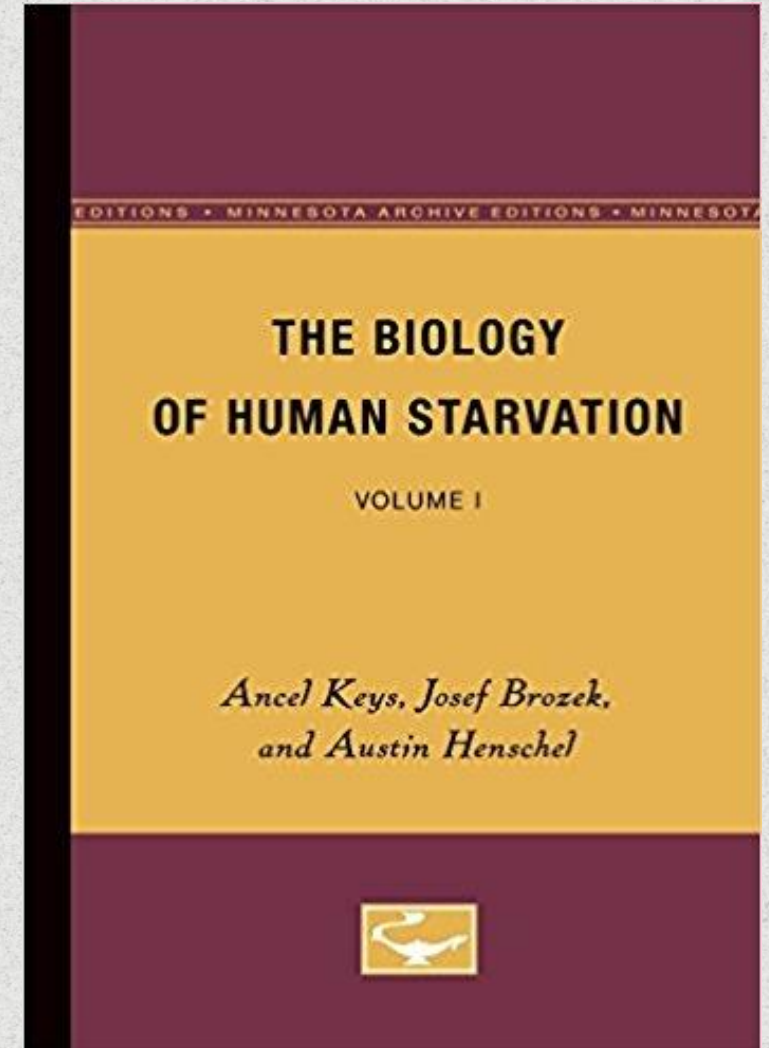


History of Nutrition

They Starved So That Others Be Better Fed: Remembering Ancel Keys and the Minnesota Experiment

Leah M. Kalm and Richard D. Semba¹

The Johns Hopkins School of Medicine, Baltimore, MD





SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

**Експериментът с гладуването в Минесота
е най-важното проучване, оценяващо ефектите от
ограничаването на калориите и загубата на тегло при
хора с нормално тегло.**

Проучването е проведено от Ансел Кийс и др. в Университета на Минесота.

Повече от 100 мъже се включиха доброволно в проучването като алтернатива на военната служба; **36-те избрани мъже** имаха най-добро физическо и психическо здраве, както и най-силна ангажираност с целите на проучването.

През първите **три месеца** от експеримента доброволците са се хранили нормално, докато поведението, личността и хранителните им навици са били наблюдавани.



Фигура: Корица на брошурата за набиране на персонал за експеримента с гладуване в Минесота. 27 май 1944 г.



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

През следващите **шест месеца** участниците бяха подложени на ограничение, съответстващо на приблизително половината от първоначалния им калориен прием; този режим доведе до средна загуба от приблизително **25% от първоначалното им телесно тегло**.

Шестте месеца загуба на тегло бяха последвани от **тримесечна хранителна рехабилитация**, по време на която мъжете постепенно бяха възстановени от нормалното хранене. Подгрупа беше проследена в продължение на близо **девет месеца** след възобновяване на нормалното хранене.

Повечето резултати са докладвани само за 32 мъже, тъй като четирима от участниците са се отказали по време или в края на фазата на ограничаване на калориите.



Фигура: Copertina dell'opuscolo di reclutamento per il Minnesota Starvation Experiment. 27 май 1944 г.



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

Промени в хранителното поведение

Към края на периода на ограничение на калориите, доброволците:

- прекараха два часа в хранене, което преди им отнемаше само няколко минути.
- прекарваха часове в планиране как да разпределят дневната си дажба храна.
- деветнадесет от тях започнаха да четат готварски книги и да събират рецепти.
- наблюдава се увеличение на консумацията на кафе и чай (>15 чаши) или големи количества течности (вода и супи);
- Те смесвали храни по необичайни начини, със забележимо увеличение на употребата на сол и подправки.
- консумацията на дъвки — до 40 кутии на ден за някои участници — пушенето и гризането на нокти се увеличиха значително.

Много от тези промени се запазиха през всичките 12 седмици на възстановяване на теглото.



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

По време на фазата на ограничаване на калориите, всички участници съобщиха за **повишен глад** ; някои успяха да го понесат, докато за други това се превърна в интензивна грижа, която в крайна сметка стана непоносима.

Няколко от отказниците от военна служба по съвест не успяха да се придържат към диетата и преживяха **епизоди на преяждане** , последвани от самообвинение и самоунижение.

По време на фазата на възстановяване на теглото, когато им се предлагаха големи количества храна, много участници **губеха контрол над апетита си, ядейки повече или по-малко от необходимото**.

Дори след 12 седмици рехабилитация, се съобщава за повишен глад веднага след обилно хранене.

Нормализирането на хранителните навици настъпи в повечето случаи едва след приблизително пет месеца рехабилитация , но в една подгрупа прекомерната консумация на храна продължи.

Не е установен дискриминационен фактор между тези, които нормализират храненето си, и тези, които продължават да консумират огромни количества храна; има **огромни индивидуални разлики в реакцията към недохранване** .



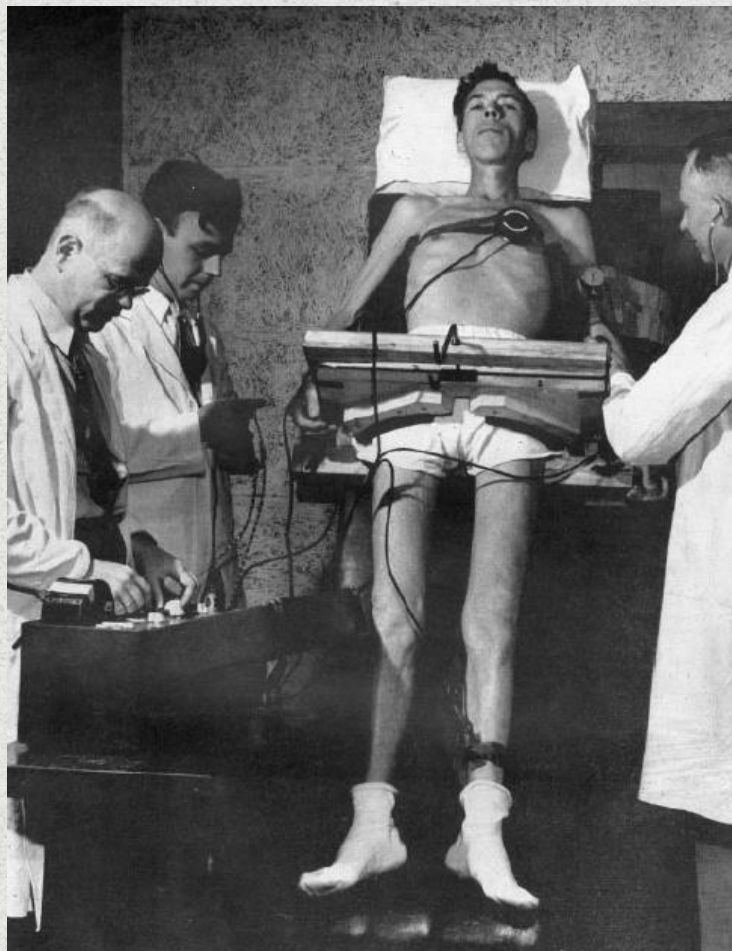
Funded by
the European Union

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



Емоционални промени

Много от участниците, въпреки че са били психологически здрави в началото, са показали значителен емоционален мотив.

Някои преминаваха през преходни или продължителни периоди на депресия; понякога **се появяваше състояние на еуфория, последвано от депресия**.

Въпреки че всички доброволци са показали висока толерантност към стрес преди проучването, много от тях са проявили чести признаци на **раздразнителност и изблици на гняв**. При много от участниците **тревожността** е била силно изразена; апатията е станала често срещана.



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

Минесотският *многофазен личностен инвентар* (MMPI) - добре познат въпросник за личността - установи, че по време на ограничаване на калориите се наблюдава повишаване **на депресията, истерията и хипохондрията, така наречената „невротична триада“**, често наблюдавана при невротични индивиди. Тези емоционални нарушения не отшумяват веднага, а продължават в продължение на много седмици. Освен това, по време на фазата на ограничаване на калориите, двама от доброволците развиват **нарушения на психотично ниво**, а един от тях си отрязва три пръста в отговор на стреса си.

Проучването показва, че емоционалните реакции към ограничаване на калориите варират значително от човек на човек и че личността не определя емоционалната реакция към лишаване от храна. Тъй като емоционалните трудности не отшумяват веднага по време на рехабилитацията, може да се предположи, че тези нарушения са свързани с **ниски нива на телесно тегло**, а не с ограничение на калориите. Проучването предполага, че много психологически нарушения, наблюдавани при хора с поднормено тегло и хранителни разстройства, може просто да са резултат от недोхранване.



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

Физическа активност

Като цяло, мъжете реагирали на ограничаването на калориите с **намаляване на физическата активност**. Те станали уморени, слаби, невнимателни и апатични и се оплаквали от липса на енергия. Движенията на доброволците станали забележимо бавни.

Някои се опитваха да отслабнат, като се опитваха да **изгарят повече енергия, за да получат по-голяма дажба хляб или да избегнат намаляване на порциите си**. Това поведение е подобно на практиката на някои хора с хранителни разстройства, които вярват, че ако спортуват по-интензивно, им е позволено да ядат малко повече. Разликата е, че за тези с хранителни разстройства ограничението на калориите е самоналожено.



Dan Miller during the twenty-fourth week of starvation, and during the recovery period. Miller's 24.5 percent weight loss was typical. *Courtesy of Henry Scholberg*



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

Телесно тегло

След фазата на загуба на тегло от поне 25% от първоначалното телесно тегло, участниците претърпяха многомесечно повторно хранене, което ги върна средно до първоначалното им тегло, увеличено с 10%; след това те постепенно се върнаха до нивата на тегло, които имаха преди експеримента.

Експеримент с гладуване в Минесота: стойност и ограничения

Какво демонстрира

Недохранването може да доведе до:

- обесивност;
- депресия;
- ритуално поведение;
- социално отдръпване.

Какво НЕ демонстрира

Не обяснява:

- нарушение на образа на тялото;
- его-синтонна природа на симптома;
- функцията на идентичност при контрол на теглото.

Недохранването **не обяснява напълно** психопатологията на анорексията.



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

Анорексия нервоза

- Това не е само нарушение на теглото.
- Това не е само когнитивно разстройство
- Не може да се обясни само с недोхранване
- Това е сложно биопсихосоциално разстройство



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

Лечение: NICE 2017 - Възрастни

Текуща подкрепа: предоставяне на подкрепа на всички хора с анорексия нервоза, намиращи се под специализирани грижи, независимо от специфичното лечение, което получават.

Ключови елементи на подкрепата:

- **Психообразование:** предоставяне на точна информация за естеството на разстройството.
- **Мониторинг:** текущо наблюдение на теглото, физическото/психичното здраве и рисковите фактори.
- **Мултидисциплинарен подход:** координация между различните участващи служби.
- **Участие:** включване на членове на семейството или лица, полагащи грижи, в процеса на грижа (когато е уместно).



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.