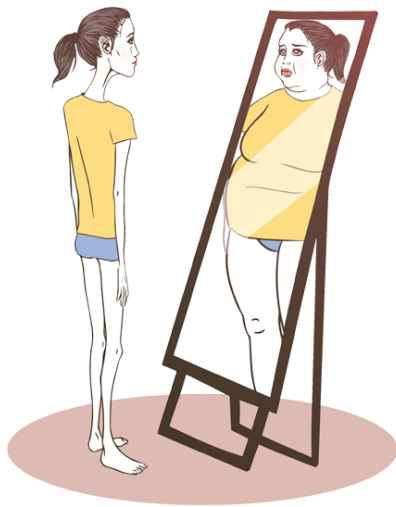


ELIKAGAI NAHASMENDUA ETA OSASUN MENTALA



IRATI ARRIANDIAGA ETA MAIALEN ARANBURU
ZURRIOLA IKASTOLA, 2. BATXILERGOA
LUR INGURUMEN ZIENTZIAK

AURKIBIDEA

ABSTRACT	3
SARRERA	3
ELIKADURA NAHASMEN MOTAK	3
GAIXOTASUNEN SINTOMAK	4
GAIXOTASUNEN ONDORIOAK	4
ELIKAGAI NAHASMENEN KAUSAK	5
TRATAMENDUA	6
NOLA ERAGITEN DUTEN GAIXOTASUN HAUEK OSASUN MENTALEAN	6
ADIBIDE BAT	7
GALDETEGIAREN ONDORIOAK	9
BIBLIOGRAFIA	10
ERANSKINAK	11

ABSTRACT

In this project we have analyzed the eating disorders people suffer in our school, in high school. Disordered eating is used to describe a range of irregular eating behaviors that may or may not warrant a diagnosis of a specific eating disorder. This issue is associated with mental health, as it can affect our mental health causing really bad consequences. We have made a survey for people from school and we asked them about their mental health and whether they have ever had an eating disorder. We have collected the answers and made a conclusion.

Key words: *eat, disorders, mental health, high school*

SARRERA

Elikadura nahasmenak, osasun mentalarekin zerikusi handia du. Elikadura jokabideari buruz pentsatzen den moduari buruzko arazo larriak ekartzen ditu honek. Gaixotasun honen eraginez, beharra baino gutxiago ala gehiago jan daiteke. Gorputzak nutrizio egokia lortzeko duen gaitasunari eragiten diote. Horrek osasun-arazoak eragin ditzake, hala nola bihotzeko eta giltzurrunetako gaixotasunak, eta kasurik okerreanean, heriotza. Tratamendu batzuen bidez sendatu daiteke, baina gaixotasun mentala ere denez, kasu batzuetan kostata sendatzen da.

ELIKADURA NAHASMEN MOTAK

- **Anorexia nerbiosoa:** elikagai nahasmen motetatik ezagunena eta ohikoena anorexia nerbiosoa da. Anorexia nerbiosoa duten pertsonen elikagaiak saihesten dituzte, elikagaiak murriztu edo elikagai batzuen kantitate oso txikiak jaten dituzte. Beren burua gehiegizko pisuarekin ikus dezakete, nahiz eta oso argal egon. Gaixotasun hau oso larria izan daiteke eta edozein nahasmendu mentaleko heriotza-tasarik altuena du.
- **Bulimia nerbiosoa:** bulimia nerbiosoa duten pertsonen atrakoiak izaten dituzte, baina gero jandako elikagaiak kanporatzen dituzte botaka eginez edo laxanteen bidez. Ariketa fisiko gehiegi ere egin dezakete, edo baraualdia egin dezakete. Gaixotasun hau duten pertsonen pisu gutxi, normala edo gehiegi izan dezakete.
- **Janari atrakoiak:** hau da, kontrolik gabe jatea. Janari atrakoiak dituzten pertsonen jaten jarraitzen dute nahiz eta beteta egon, eta askotan, asko jan ondoren errudun sentitzen dira. Janari atrakoiak maizegi izateak pisua handitzea eta obesitatea eragin dezake. Atrakoiak eragindako nahasmendua elikadura-nahasmendu ohikoena da Estatu Batuetan.

GAIXOTASUNEN SINTOMAK

Elikadura nahasmenaren arabera, sintomak ezberdinak izan daitezke:

Anorexia nerbiosoa:

- Oso gutxi jatea, gosez hiltzeraino
- Ariketa intentsiboa eta gehiegizkoa
- Oso argal egotea
- Pisua handitzeko beldur handia
- Gorputz-irudi distortsionatua: pisu oso txikia duenean ere gehiegizko pisuarekin ikustea

Bulimia nerbiosoa:

- Botaka egin edo laxanteak erabili, elikagaiak gorputzetik azkarrago igarotzeko
- Ariketa intentsiboa eta gehiegizkoa egin
- Baraualdia egin

Janari atrakoiak:

- Ezohiko elikagai kantitate handiak jatea denbora-tarte jakin batean
- Beteta egon arren edo gosea ez eduki arren jatea
- Azkar jatea atrakoietan
- Oso oso beteta egon arte jatea
- Bakarrik edo ezkutuan jatea, lotsa saihesteko
- Zure elikaduragatik larrituta, lotsatuta edo errudun sentitzea
- Dieta maiz egitea

GAIXOTASUNEN ONDORIOAK

Anorexia nerbiosoaren ondorioak:

- Bihotz maiztasunean eta presio arterialean murrizketa anormala, honekin muskulua ahulduta dagoela adierazten da.
- Osteoporosia.
- Muskulua galtzea eta muskuluen ahultasuna.
- Zorabio sententzioa, nekea eta gorputz osoko ahultasuna.
- Ilea galtzea.

Bulimia nerbiosoaren ondorioak:

- Bihotz taupada irregularrak eragin ditzake.
- Janari atrakoietan gerta daitezkeen haustura gastrikoa.
- Hantura eta hestegorria hautsi, botakaren eraginez.
- Hortzak suntsitu urdaileko azidoekin kontaktuan egoteagatik botaka egitean.
- Ultzera peptikoak eta pankreatisa.

Janari atrakoiaren ondorioak:

- Presio arterial altua
- Kolesterol maila altua
- Bihotzeko gaixotasuna, triglizeridoena maila altuen ondorioz
- II motatako diabetes mellitusa
- Behazun besikulako gaixotasunak

ELIKAGAI NAHASMENEN KAUSAK

Elikadura-nahasteak janariarekiko eta pisuarekiko kezkekin has daitezkeen arren, janaria baino askoz gehiago dira. Elikadura-nahasmenduak dituzten pertsonak janaria erabiltzen dute sentimenduak eta emozioak konpentsatzeko. Batzuentzat, dieta, atrakoiak eta purgazioa emozio mingarriari aurre egiteko eta bizitza pertsonalaren kontrolean sentitzeko modu gisa has daitezke, baina, azkenean, portaera horiek kalte egiten diete osasun fisiko eta emozionalari eta autoestimari.

Hainbat faktorek eragin dezakete elikadura nahasmendua izateko, hala nola:

- **Autoestima baxuak:** honekin batera, eragina izan dezake bere neurri edo pisuan oinarrituta izorratu edo barregarri utzi izana eta abusu fisiko edo sexuala jasan izanak.
- **Gutxiegitasun-sentimenduak:** faktore hau psikologikoa den arren, faktore sozialek eragiten dute sentimendu honetan. Alde batetik, presio kulturalak, argaltasuna gorai patzen dutenak eta gorputz perfektu bat lortzeari balioa ematen diotenak. Honekin lotuta, edertasunaren definizio oso zehatzak, pisu eta figura jakin batzuk dituzten emakumeak eta gizonak bakarrik barne hartzen dituztenak, eta beste guztiak baztertzen dituztenak. Azkenik, jendea bere itxura fisikoaren arabera balioesten duten arau kulturalak, eta ez bere ezaugarri eta bertuteen arabera.
- **Pisuan zentratzen diren kirolak egitea:** kirol askotan parte hartu ahal izateko, batez ere kirol profesionalean, gorputz mota jakin bat izatea ezinbestekoa da. Hala nola, gimnasia erritmikoa, balleta... kirol hauetan adibidez, argal egotea ezinbestekoa da eta kirol hauek egiten dituzten pertsonak argaltzeko nahia eta beharra izaten dute, elikagai nahasmendubatera iristeko arriskua jasanez.

Gaur egungo arazo nagusiak interneta eta sare sozialak dira. Bertan, pertsonen gorputz faltsu bat saltzen digute, 'gorputz perfektua' izango balitz bezala. Horregatik, pertsonak batzuek argazki horiek ikustean haien burua gutxiesten dute eta zorrotz jokutzen dute haien gorputz eta itxurarekin, 'gorputz perfektura' iristeko desirarekin eta elikagai nahasmendua izateko arriskua jasanez.

TRATAMENDUA

Elikaduraren nahasmendu hau konpondu ahal izateko, hainbat tratamendu mota daude:

- **Elikadura osasungarria**
 - Pisuak kontutan eduki gabe, elikadura ohitura osasungarriak hartzen laguntzeko plan bat diseinatu, beti ere, profesional baten laguntzarekin.
- **Psikoterapia**
 - Psikoterapia, elkarrizketa terapia bat da eta honen helburua, osasungarriak ez diren ohiturak, osasungarri bilakatzea da. Terapia familia ala terapia kognitibo konduktuala eduki ditzakegu:
 - Terapia familiar, familiak parte hartzen du, eta haurrak ala nerabeak elikadura osasungarriko jarraibidean eta pisu osasungarria mantentzen dituela ziurtatze du.
 - Terapia kognitibo konduktualean, elikadura-ohiturak kontrolatzen eta hobetzen, arazoak konpontzeko gaitasuna izaten eta egoera estresagarriari aurre egiteko modu osasungarriak aztertzen ikasten da.
- **Medikamentuak**

Medikamentuek ez dute gaixotasun hau kentzen, baina janari atrakoieta kontrol gehiago edukitzean lagundu dezakete. Antsietatea eta depresioan lagundu dezakete, hauek lotura estua baitute elikadura nahasmenduarekin.
- **Ospitalizazioa**

NOLA ERAGITEN DUTEN GAIXOTASUN HAUEK OSASUN MENTALEAN

Osasun mentalak gure ongizate emozionala, psikologikoa eta soziala barne hartzen ditu. Bizitzari aurre egiten diogunean nola pentsatzen, sentitzen eta jokatzeko dugun eragiten du. Estresa nola erabiltzen dugun, besteekin nola erlazionatzen garen eta erabakiak nola hartzen ditugun zehazten ere laguntzen du. Osasun mentala garrantzitsua da bizitzako etapa guztietan, haurtzarotik, nerabezarotik, helduarora eta zahartzarora arte.

Hainbat faktorek eragin dezakete gure osasun mentalean, hala nola, elikadura nahasmenduek. Aldartean izandako aldaketen eta arazo emozionalen artean, honako hauek sartzen dira:

- Bakarrik eta triste sentitu, depresioa izeneko gaixotasun bat jasateko arriskuarekin.
- Antsietatea jasan pixua irabazteko beldurratik
- Norberaren buruari min egiteko ideiak eduki, autolesioen bidez eta kasurik larrienean, suizidiora iritsiz.
- Arazoak izatea emozio gogorreki edo gertaera estresagarriari aurre egiteko.

ADIBIDE BAT

Elkarrizketa bat egin zaio 30 urteko emakume Donostiarrari. Elikadura nahasmendua zer den galdetuta, hau izan da bere erantzuna.

“Niretzat adikzioa da. Droga-mendekotasunaren parekoa da, baina merkeagoa da zuretzat. Hil egiten zaituela, eta badakizu, baina harrapatuta zaude oraindik.”

Gaixotasun honek heriotzara eramane dezake gorputza, baina ala ere, zaila da hau uztea. Zergaitik ez zuen utzi galdetutakoan, hau erantzun zuen.

“Alde batetik, nire bizitzako arrakasta guztiak lotzen nituelako mantentzen nuen: Unibertsitatean, bikotean, lanean, argal egotearekin. Beraz, ez zuen elikadura-arazoa bertan behera uzten.

Eta nahi ala ez, eskuetatik joaten zaizulako. Familiarekin eta lagunekin eztabaidatzen hasten zara, fisikoki okerrago sentitzen zara, ahulago, eta, hain zuzen ere, dena zure inguruan gaizki joaten hasten denez eta deskontrolatzen denez, kontrolatzen duzun gauza bakarrarekin jarraitzen duzu eta gogobetetzen zaitu: janaria eta pisua.

Kontrolatzen duzu noiz jaten duzun, zer, non, nola janitzen duzun dena. Isatsari kosk egiten dion arraina da: zenbat eta arazo gehiago izan elikadurarekin, orduan eta arazo gehiago gehitzen zaizkio zure bizitzari, eta zenbat eta arazo gehiago egon zure bizitzan, orduan eta gehiago fokalizatzen zara janarian.”

Elikadura arazo honekin nola hasi zen galdetzean hau izan zen aipatutakoa.

“Faktore asko elkartzen dira; nire kasuan, egunean ordu gehiegi ematen nituen lanean eta bikote harreman kaltegarria nuen. Hori dela eta, gaizki sentitzen hasi nintzen eta nire bizitzan zerbait kontrolatzen zuena izan behar nuen. Hor hasi nintzen.”

Arazo hau hautematea zaila da, nola lortu daitekeen arazoa zure barnean dagoela jakitean hau izan zen erantzundakoa.

“Lehen urratsak inkontziente samarrak izan daitezke, baina pertsonak berehala daki arazoan sartuta dagoela eta ez du irten nahi. Lotuta zaude. Une horretan zaudenean, ez duzu laguntzarik nahi: janariaren gaineko botereak eta kontrolak boteretsu sentiarazten ninduen, beraz, ez nion horrela sentitzeari utzi nahi. Alde negatiboa ere noizbehinka ikusten duzu, adibidez, besteek egiten dituzten planak ezin egitea. Baina krokadurak irabazten du. Normalean familia da mobilizatzen dena eta espezialistei laguntza eskatzen diena.”

Familia oso garrantzitsua da elikadura nahasmendu honetan, beriek izan daitezke gaoixotasun hau ikusten lagun zaitzaketenak. Bere familia nola konturatu zen galdetzean hau aipatu zuen.

“Seme-alabekin eguneko otordu guztiak egitea gomendatzen dut. Eta zalantzarik balego, jarrerari eta trikimailuei erreparatu behar zaie mahaian. Gainera, familiak laguntza eskatu beharko luke bere alabarengan aldaketa fisiko edo jarrera-aldaketa bat ikusten duenean.

Bestalde, nire ustez, familia zenbat eta elkartuago egon, orduan eta aukera gehiago egongo dira arazotik ateratzeko.”

Arazo honetatik ateratzea zaila izan ohi da. Ea ateratzea lortzen den galdetu genion.

“Bai, nik egin nuen. Baina uste dut erraza dela arazo hau izan duen pertsona bat bertan erortzea bere bizitzan egoera gatazkatsuak edo zailak dituenen. Horregatik, zaindu egin behar da, alarmei adi.”

Gure gizartean hain ohikoa den arazo hau nola prebenitu daitekeen galdetu genion.

“Nire ustez, honako gai eta testuinguru hauetan prebenitu behar da:

Fisikoaren balioa: gizartean gehiegizko garrantzia ematen zaio, eta edertasun-parametroak erabat fabrikatuta daude.

Ikastetxea: ezagutzen ditudan pertsona guztiek ez dute ikastetxeko oroitzapen oso onik. Segurtasun falta pertsonala dugu, zoritxarrez, eskola-etapan hein handi batean garatu dena. Nire ustez, hezitzaile gisa duten erantzukizunetik, gehiago inplikatu beharko lukete, eta dauden harremanak eta egoerak zaindu.

Lan/ikasketa eremua: niretzat negatiboa da eguneko ordu asko lanean ematea; aisialdi luzeagoarekin uztartu beharko genuke, baita familiarekin eta lagunekin egon ere.

Harreman pertsonalak/bikote-harremanak: gehien eragin zidan gauzetako bat izan nuen bikote-harremana izan zen, harreman osasungarrien ideian hezi behar dela uste dut.”

GALDETEGIAREN ONDORIOAK

Zurriola Ikastolako batxilergoan elikadura nahasmenduari eta osasun mentalari buruzko galdetegi bat egin dugu. 42 pertsonen erantzun ondoren, ondorio batzuk atera ditugu. Orokorrean ikusi dezakegu jendeak haien gorputzean gustatzen ez zaizkien atal batzuk dituztela (1. irudia), eta honen kausa nagusiak lagunekin konparatu izana eta haien gorputzari buruzko komentario txar bat jaso izana dira (2. irudia). Horrez gain, pisuak jende asko ez duela kezkatzen aztertu dugu (3. irudia), aldiz, asko errudun sentitu izan dira elikagairen bat jan ondoren (4. irudia). Bestalde, elikagai nahasmenduren bat jasan duten galdetzerakoan, ezezko orokorra jaso dugu (5. irudia), hala ere, %15ak baietz erantzun du, eta gaixotasun nagusia janari atrakoiak izan da (6. irudia). Jende askok ezagutzen du elikagai nahasmenduaren bat jasan duen norbait (7. irudia), eta anorexia izan da ezagun gehienek jasan duten gaixotasuna (%85), (8. irudia).

Osasun mentalari dagokionez, 13 pertsonen antsietatea dutela erantzun dute, 2 pertsonen depresioa, 1ek vigorexia, 1ek bakardadea eta 27 izan dira gaixotasun mentalik ez dutenak (9. irudia). Orokorrean, pertsonen ikastolaren egoeratik jasaten dituen nahasmen mentalak (10. irudia). Azkenik, gazki sentitzeak edo osasun mental ona ez izateak beti gustuko izan ditugun jardueretan interesa galtzea eragin dezake, eta gure inkestako 15 pertsonen horixe bera gertatu zaie (11. irudia).

Galdetegi hau egin ondoren, ondorengo hau ondorioztatu dugu. Askotan, elikagai nahasmenduak edo gaixotasun mentalak urrutikoak izango balira bezala ikusten ditugu, eta ez gara konturatzen inguruko zerbait dela. Gauza hauek isilean eraman daitezke, eta ingurukoak batzuetan ez dira konturatzen gaizki sentitzen bagara edo gaixotasunen bat baldin badugu (oso argia ez bada), horregatik garrantzitsua iruditzen zaigu gure arazoak konfiantzazko norbaiti kontatzea eta laguntza eskatzea.

BIBLIOGRAFIA

Farfán, A., & Inés, J. (n.d.). *La cólera y el riesgo de presentar trastornos alimenticios en mujeres adolescentes*. Tesis PUCP. Retrieved April 5, 2022, from <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/396>

Los trastornos de la alimentación: Un problema que va más allá de la comida. (n.d.).

National Institute of Mental Health. Retrieved April 5, 2022, from

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion>

Prevalencia de anorexia y bulimia en adolescentes de 14 a 16 años en el Centro de

Educación Media de la UAA | Lux Médica. (2008, September 30). Revistas UAA.

Retrieved April 5, 2022, from

<https://revistas.uaa.mx/index.php/luxmedica/article/view/1695>

¿Qué es un Trastorno Alimenticio? (n.d.). National Eating Disorders Association. Retrieved

April 5, 2022, from

<https://www.nationaleatingdisorders.org/Que-es-un-trastorno-alimenticio>

Trastornos Alimentarios: Entrevista a una chica de 30 años. (2017, January 30). Centro

Guna. Retrieved April 5, 2022, from

<https://www.guna.es/entrevista-una-chica-que-padecio-trastornos-alimenticios/>

Trastornos de la alimentación. (2021, December 21). MedlinePlus. Retrieved April 5, 2022,

from <https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html>

Trastornos de la alimentación - Diagnóstico y tratamiento. (2018, June 13). Mayo Clinic.

Retrieved April 5, 2022, from

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/eating-disorders/diagnosis-treatment/drc-20353609>

Trastornos de la alimentación - Síntomas y causas. (2018, June 13). Mayo Clinic. Retrieved

April 5, 2022, from

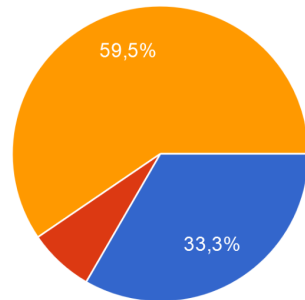
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>

ERANSKINAK

1. IRUDIA

NOLA SENTITZEN ZARA ZURE GORPUTZAREKIN?

42 erantzun

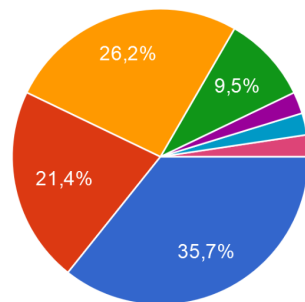


- Orokorrean eroso nago
- Gauza asko edo ia dena aldatuko nuke
- Gustatzen ez zaizkidan gauza batzuk ditut

2. IRUDIA

NOIZBAIT DESEROSO SENTITU BAZARA, ZERGATIK IZAN DELA USTE DUZU?

42 erantzun

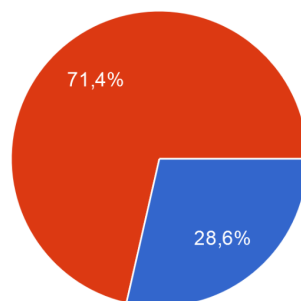


- Nire gorputzari buruzko komentario bat egin dutelako
- Sare sozialetan ikusi dudan norbaitekin konparatu naizelako
- Nire lagunekin konparatu naizelako
- Ez naiz inoiz deseroso sentitu
- Ispiluan begiratzean
- Txikitan nire fisikoaren inguruko komentarioak egin dituztelako
- Lehenengo biak

3. IRUDIA

PISUAK GEHIEGI KEZKATZEN ZAITU?

42 erantzun

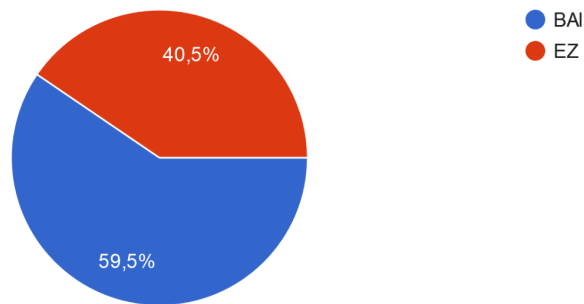


- BAI
- EZ

4. IRUDIA

NOIZBAIT ERRUDUN SENTITU ZARA JAN ONDOREN?

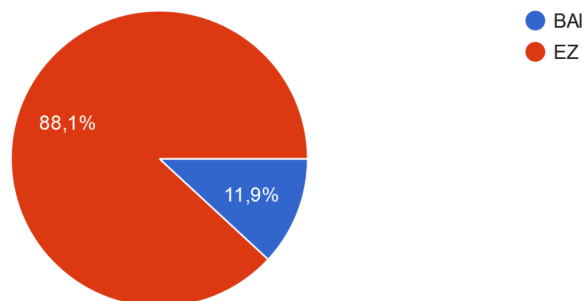
42 erantzun



5. IRUDIA

NOIZBAIT JASAN DUZU ELIKAGAI NAHASMENDUREN BAT?

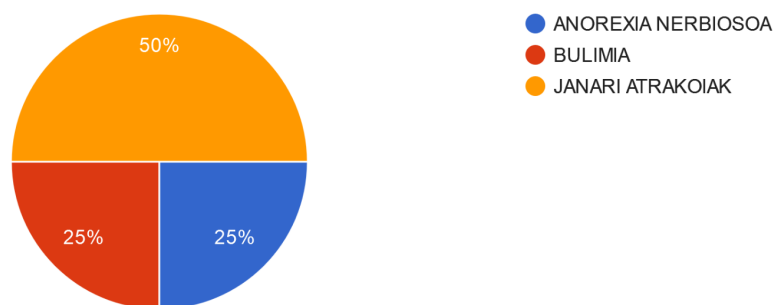
42 erantzun



6. IRUDIA

BAIETZ ERANTZUN BADUZU, ZEIN?

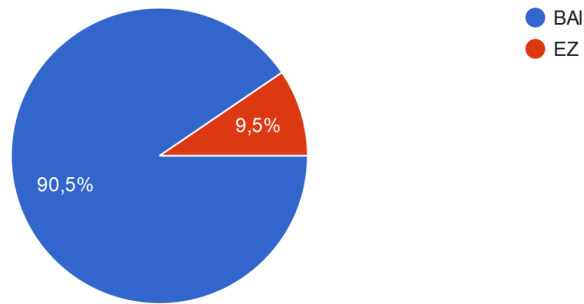
4 erantzun



7. IRUDIA

EZAGUTZEN AL DUZU ELIKAGAI NAHASMENDUREN BAT EDUKI DUEN NORBAIT?

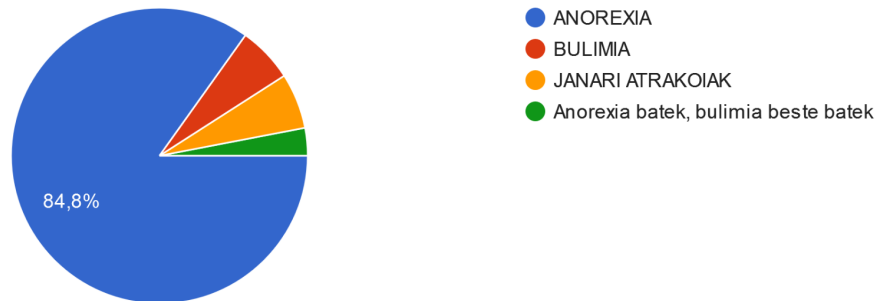
42 erantzun



8. IRUDIA

ZEIN ELIKAGAI NAHASMENDU IZAN DU?

33 erantzun

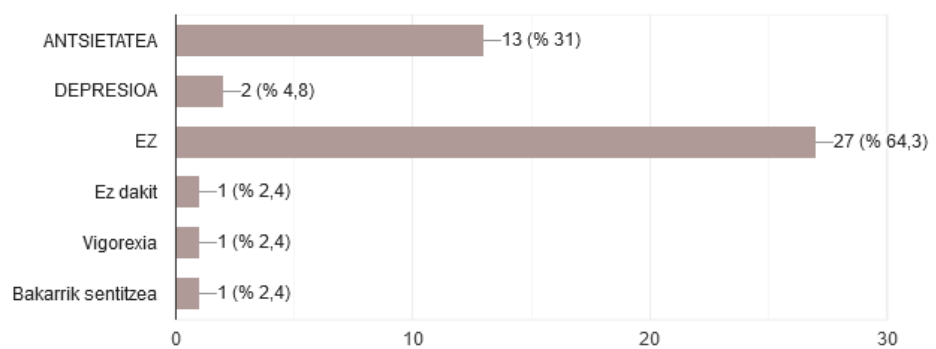


9. IRUDIA

OSASUN MENTALARI DAGOKIONEAN, HAUETAKO BATEN BAT JASATEN DUZU?

Kopiatu

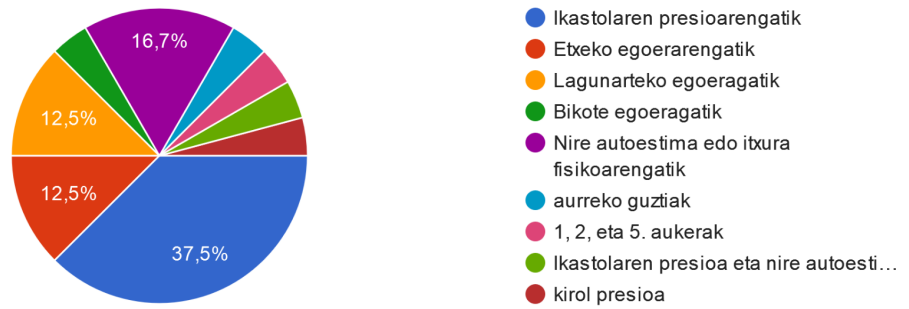
42 erantzun



10. IRUDIA

ZERGATIK USTE DUZU GERTATZEN HORI GERTATZEN ZAIZULA?

24 erantzun



11. IRUDIA

AZKENALDIAN BETI GUSTUKO IZAN DUZUN JARDUERAK EGITEARI UTZI DIOZU EDO INTERESA GALDU DUZU?

42 erantzun

