

Azken 20-25 urteetan, gorputz-irudiarekiko balorazioa zeharo aldatu da. Alde batetik, askoz garrantzi handiagoa ematen zaio gorputz-irudiari; bestetik, duela urte batzuk emakumeen gorputz-forma eta kurbak ederrak eta emetasun-ikur ziren, baina gaur egun gehiago estimatzen dira ia formarik gabeko gorputz oso argalak.

Horrek, beste hainbat faktoreekin batera, elikadura-nahasteak areagotzea ekarri du. Adin guztietan eta gizonetan azal badaitezke ere, emakumezko nerabeak dira gaixotasun hauek gehien pairatzen dituztenak.

Anorexia edo bulimia dutenen ezaugarri psikologikoak hauek dira:



Autoestimua txikia: beren buruari buruzko pentsamendu negatiboak.

Gorputz-irudiarekiko izugarritzko kezka eta pertzepzio okerra: oso argalak egon arren, gizen ikusten dute beren burua.

Gizentzeko izugarritzko beldurra.

Elikatze-ohitura bitxiak: otorduak behar bezala ez errespetatzea; janaria gehiegi zatitzea, etab.

Janariarekiko gehiegizko kezka.

Suminkortasuna, depresioa.

Perfekzionismoa, neurri batean.

Anorexiaren ondorio fisiologikoak

Anorexia duten pertsonak, normalean, kontrolik gabeko dieta batekin hasten dira argaltzen. Beren kontura zenbait janari alde batera uzten hasten dira, hasiera batean gozoak edo beren ustez gehien gizentzen duten janariak. Modu horretara, pixkanaka-pixkanaka gero eta gutxiago jaten hasten dira, eta ez dakite egoera horrekin amaitzen. Behar baino gehiago argaltzen dira, baina, hala ere, beren gorputza lodi ikusten dute. Lehen ondorio fisikoa, eta kanpotik ongi ikusten dena, argaltzea da, noski, baina horrekin batera, hainbat nutrienteren gabeziaren ondorioz, **beste ondorio hauek ere agertzen dira:**

- 1.- Hilekoaren falta emakumeetan.
- 2.- Tentsio baxua. Bihotzaren erritmoa moteltzea.
- 3.- Urdaila husteko abiadura moteldu egiten da, eta, ondorioz, tripako mina eta idorrieria izaten dute.
- 4.- Ilea erortzen da, larruazala lehortu eta azazkalak erraz apurtzen dira.
- 5.- Defentsa-maila jaitsi egiten da, eta, beraz, errazago gaixotzen dira.
- 6.- Egoera horrek, gainera, ezaugarri psikologiko negatiboak areagotzea dakar (autoestimua txikiagoa, depresio handiagoa...), eta gaixoa zirkulu negatibo batean sartzen da.

Bulimiaren ondorio fisiologikoak:



Elikadura-nahasteak dituztenek beren gorputz-irudiarekiko perzepzio okerra dute. Bulimiaren jatorrian, bizitzako hainbat egoerak bultzaturiko antsietate-depresio egoera bat egoten da normalean. Egoera horrek gaixoa izugarritzko janaldiak egitera bultzatzen du, ezkutuan. Ondoren, pertsona hori oso gaizki sentitzen da, eta barneratu duena kanporatzeko ahaleginak egiten ditu: ariketa fisiko ugari, barauak, oka... Ez dira hainbeste argaltzen, eta, horregatik, anorexia baino zailagoa da antzematen. Hala ere, egoera horrek izugarritzko desoreka sorrarazten du gorputzean. [Hona hemen ondorio batzuk:](#)

[Hilekoan anormaltasunak.](#)

[Tentsio-aldaketak eta bihotzaren erritmo-aldaketak.](#)

[Esofagitis, gastritis...](#); hestegorria, diafragma, eta urdaila zula daitezke.

[Idorrieria edo/eta beherakoa.](#)

[Ahoan arazoak:](#) hortzoietako gaixotasunak, hortzetako esmaltea kaltetzea, listu-guruinak handitzea...

[Larruazal lehorra,](#) deshidratazioa.

[Odolean sodio, potasio eta kloro](#) falta.

Eta, anorexiaren kasuan bezala, horrek geroz eta okerrago sentiarazten du gaixoa.

Bi gaixotasunei bi aldetatik egin behar zaie aurre:

a) Alde batetik, psikologikoa: AUTOEBALUAKETA oso garrantzitsua da; nola ikusi/sentitzen duten bere burua eta nola sentitzen diren ingurunean. Gaizki sentitzen direnean, pertsona horiek janaria erabiltzen dute kontsolatzeko, eta horrek are okerrago sentiarazten die. Sentimendu negatibo horiei aurre egiteko ezinbestekoa da beste baliabide batzuk bilatzea.

b) Bestetik, dietetikoa: ELIKATZEN IKASTEA. Norberak ikasi behar du osasuntsu eta orekan elikatzen, bakoitzaren ezaugarri fisikoen eta bizimoduaren arabera.

Gaixotasun horiek saihesteko aholkuak:

A) Gorputz-irudia:

Adin, Sexu eta altuera bakoitzerako pisu egoki asko daude, gorpuzkera ere kontuan hartu behar baita.

Gorputz-irudi bakoitzak du bere erakargarritasun berezia: onar ezazu zeure irudia.

Baloratu zure gorputza eta eskaintzen dizkizun aukerak.

Ez zaitzala engaina publizitateak: ez da beharrezkoa argal egotea bizitzan arrakasta izan eta zoriontsu izateko. Argal guztiak ez dira zoriontsuak.

Begira iezaiozu zure buruari ispiluan, eta ikasi zure gorputzaren alderdi on guztiak ikusi eta baloratzen. Gogoratu “gorputz perfektua” norbaitek bere irizpide subjektiboekin sortutako kontzeptu bat besterik ez dela.

Bizitzan une, harreman, egoera, aukera... ugari dago bete-betean gozatzeko. Penagarria da gorputz-irudiaren menpe egoteagatik hori guztia galtzea. **Oso garrantzitsua da otorduak errespetatzea.**

B) Onartu eta maita ezazu zure burua: Errespetatu besteak: onartu ezberdintasunak, ulertu haien hutsegiteak.

Guztiok ditugu gure gaitasun eta mugak. Ikasi aitortzen eta onartzen.

Zinez maite zaituztenek zaren bezala maite zaituzte. Zuk ere zaren bezala maita ezazu zure burua. Ikasi besteei dituzten ezaugarri onak adierazten, jakinarazten.

C) Elikadura: Oso arriskutsua da nork bere kabuz argaltzeko dietak egitea. Jo beti aditu batengana elikatzen ikasteko jarrerarekin. Denetik jatea ezinbestekoa da, eta hark esango dizu, zure gorputzaren arabera, zenbat eta nola jan behar duzun.

Posible duzun heinean, saiatu otorduak besteekin egiten, eta gozatu otorduetan: parte hartu sortzen diren solasaldietan.

Ariketa fisikoa tartekatu, betiere neurria hartuz eta gehiegikeriarik egin gabe.

Errespeta itzazu otorduak. Gogoratu egunean 3-5 otordu artean egin behar direla, bakoitzaren adinaren, ordutegiaren eta beste hainbat ezaugarriren arabera. Eman gorputzari egiaz behar duena.

D) Giza harremanak:

Ez utzi zure lagunetik harremanak hozten. Haiekin egon eta gozatu.
Kontsumitzaile, irakurle edo ikusle gisa izan zaitez kritikoa. Zeure ideiak izan.
Ez zaitez modaren menpekotasunean erori.

Euts iezaiezu zure iritzi eta eskubideei agresibitate gabe, zure buruarengan uste osoa jarriz.

Irudi hauek Edertasunaren eta Emetasunaren ikurra al dira?

