

# Od mršavice do bolnice

**Poremećaji u ishrani su "pošast" modernog doba. Naravno, žene su im više sklone. Ovi problemi, najčešće psihološke prirode, često su uzročnik poremećaja menstrualnog ciklusa. Naglo mršavljenje i odbijanje jela nisu bezazleni. Prepoznajte ih na vreme i sprečite posledice.**



Stres sam po sebi može da dovede do poremećaja ciklusa, a osobe sa sniženom telesnom masom su na to osetljivije.



Ako se većina žena, pogotovo u prazničnom periodu, nakon neodolevanja svim tim „dakonijama“, bori kako da zakopča dugme na pantalonama, postaje i one sa „obnutim“ problemom. Najgore je kada one svoju preteranu i nezdravu mršavost ni ne smatraju poremećajem. Zbog toga telo, taj savršen mehanizam, šalje jasne signale da je gladno i iscrpljeno. O poremećajima u ishrani i nepravilnoj dijeti kao faktorima rizika za izostanak menstrualnog ciklusa govori dr Ivana Šarac iz Centra izuzetnih vrednosti u oblasti istraživanja ishrane i metabolizma u Beogradu.

## Priroda je sve uredila

U slučajevima teške pothranjenosti, organizam žene se „stedi“, brani i čuva dra-



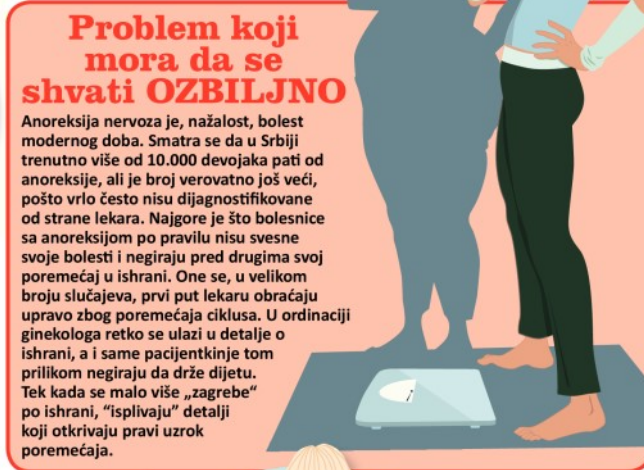
gocenu energiju za održavanje osnovnih životnih funkcija. On tada jasno daje signal da žena nije spremna da ostane u

drugom stanju niti sposobna da iznese trudnoću. Da li ste znali da je amenoreja (izostanak menstrualnog ciklusa) bila učestala pojava u koncentracionim logorima? Još jedan interesantan podatak je da je u pojedinim afričkim zemljama, gde je količina i raspoloživost hrane bila ograničena u zavisnosti od godišnjeg doba, uočen značajno veći broj začeca u me-

# do bolnice

secima u kojima je ishrana bila bogatija. „S obzirom na specifične zahteve reprodukcije kod žena - obezbediti dovoljno hranljivih materija potomstvu to-

Najgore je što bolesnice sa anoreksijom po pravilu nisu svesne svoje bolesti i negiraju pred drugima svoj poremećaj u ishrani.



## Problem koji mora da se shvati OZBILJNO

Anoreksija nervoza je, nažalost, bolest modernog doba. Smatra se da u Srbiji trenutno više od 10.000 devojaka pati od anoreksije, ali je broj verovatno još veći, pošto vrlo često nisu dijagnostifikovane od strane lekara. Najgore je što bolesnice sa anoreksijom po pravilu nisu svesne svoje bolesti i negiraju pred drugima svoj poremećaj u ishrani. One se, u velikom broju slučajeva, prvi put lekaru obraćaju upravo zbog poremećaja ciklusa. U ordinaciji ginekologa retko se ulazi u detalje o ishrani, a i same pacijentkinje tom prilikom negiraju da drže dijetu. Tek kada se malo više „zagrebe“ po ishrani, „isplivaju“ detalji koji otkrivaju pravi uzrok poremećaja.

## Ko je „na meti“?

Smatra se da tzv. funkcionalna hipotalamuska amenoreja, tj. izostanak menstrualnog krvarenja, uz redukciju nivoa hormona hipofize koji stimulišu jajnike i nivoa polnih hormona, leži u osnovi 15%–35% slučajeva izostanka menstruacije kod osoba koje su ranije imale „uredne“ cikluse. Najčešće se manifestuje kod mlađih osoba, često vitkih ili na granici pothranjenosti, ambicioznih, inteligentnih, sa tendencijom ka perfekcionizmu, izloženim visokostresnim profesional-



nim zahtevima. Stresni događaji mogu da prethode nastanku poremećaja. Pothranjenost, značajan gubitak u telesnoj težini, restriktivan režim ishrane, često uz postojanje poremećaja u ishrani (tzv. anoreksija nervoza, bulimija nervoza) su veoma često direktan uzročnik. Kod sportistkinja

izloženih visokim fizičkim naporima, stres i energetski deficit, često u kombinaciji sa poremećajima u ishrani, glavni su činioci nastanka poremećaja ciklusa. Nekad je za poremećaj ciklusa potreban i samo mali gubitak telesne mase uz stres. Stres sam po sebi može da dovede do poremećaja ciklusa, a osobe sa sniženom telesnom masom su na to osetljivije. Žene koje drže dijetu često su pod povećanim stresom, opterećene su i neredovno se hrane. Kombinacija ovog psihološkog stresa i nutritivnog stresa može da dovede do izostanka ovulacije i neplodnosti žena, čak i kada su menstrualna krvarenja „regularna“, tj. na vreme“, upozorava dr Šarac.



## Put ka izlečenju

Od nezdravog gubitka kilograma do gubitka ciklusa put je kratak. Za oporavak je, međutim, neophodna normalizacija telesne težine, ali i vreme, nekada i duži vremenski period, do godinu dana, dok se hormonska ravnoteža ponovo ne uspostavi. „Ono što je bitno i alarmantno je da je smrtnost kod anoreksije jako visoka (6%), da je bolest dosta uporna i otporna na terapiju. Rano otkrivanje poremećaja je krucijalno za prognozu



bolesti, ne samo po pitanju normalizacije ciklusa, nego i uspešnosti lečenja same anoreksije, pa i preživljavanja bolesnica“, zaključuje dr Šarac.