



EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond
Európsky fond
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO

ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

TELO - NÁSTROJ TANEČNÍKA

Následky porúch príjmu potravy



Súkromné tanečné konzervatórium Liptovský Hrádok

Mgr. art. Miroslava Toušková

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu „Ľudské zdroje.“




TANEC A PORUCHY PRÍJMU POTRAVY

Na tanečných umelcov sú kladené vysoké fyzické aj psychické požiadavky. Od tanečníkov sa očakáva, že budú spĺňať prísne estetické kritéria a veľký dôraz sa kladie aj na ich hmotnosť. Ako študenti konzervatória môžete preto vnímať tlak, ktorý so sebou táto profesia prináša.

Balet a profesia tanečného umelca patria medzi rizikové faktory pre vznik **porúch príjmu potravy**. Dôvodom je začiatok kariéry v mladom veku, konkurenčné prostredie, súťaživosť a zameranie na výkon. Panuje tu aj chybné presvedčenie, že štíhlejšie telo dosiahne lepší výkon.

Pravdou však je, že ak chceme, aby naše telo ostalo zdravé, silné a zvládlo tieto nároky, musíme mu dopriať tú najlepšiu starostlivosť aj v podobe kvalitnej stravy. Kto spadne do kolotoča diétovania, ľahko sa prehupne do niektorej z porúch príjmu potravy. Z tohto začarovaného kruhu je veľmi ťažká cesta späť a hrozí vážne poškodenie zdravia. Pamätajme si, že „**telo je nástroj tanečníka**“.



Experimentovanie s jedlom, obmedzovanie určitých potravín a pokusy s diétami sa môžu veľmi ľahko vymknúť spod kontroly. Nie je výnimkou, že často prerastú do závažného zdravotného problému: porúch príjmu potravy. Najrozšírenejšie sú: mentálna anorexia, mentálna bulímia a záchvatovité prejedanie.

Mentálna anorexia

Anorexia nervosa je choroba, pri ktorej osoba odmieta potravu, chce stále znižovať svoju hmotnosť a ovládať svoje telo.

Pokles telesnej hmotnosti si osoby trpiace anorexiou spôsobujú samy – nejedia, zvracajú, užívajú preháňadlá, nadmieru cvičia.

Mentálna bulímia

Na rozdiel od anorektika, osobu trpiacu bulímiou nespoznáme tak ľahko. Bulimik svoje trápenie dokáže ukrývať dlhšie.


Bulímia sa prejavuje prejedaním sa a následným vracaním, ktoré si človek sám spôsobí, či vyvolá. Viedie ho k tomu pocit viny.



Záchvatové prejedanie

Má podobné znaky ako bulímia, s týmito špecifikami:

- Osoba konzumuje jedlo oveľa rýchlejšie, ako je bežné.
- Jedáva dovtedy, kým sa necíti až nepríjemne plný.
- V jedení pokračuje, aj keď už necíti hlad.
- Jedáva osamote, pretože sa hanbí, že skonzumuje tak veľa.
- Po prejedaní je sám sebou znechutený, cíti sa previnilo.
- V súvislosti s prejedaním sa objavuje pocit úzkosti.
- K záchvatom prejedania dochádza dva a viackrát do týždňa.
- Prejedanie nie je spojené s pravidelným kompenzačným správaním (zvracaním).



Veľa baletiek si myslí, že sa ich únavové zlomeniny netýkajú, pretože pravidelným cvičením sa podporuje pevnosť kostí. V súvislosti s nedostatočnou výživou však preťažovanie organizmu nadmernými výkonmi práve naopak spôsobuje zníženú denzitu kostí. Tým rastie riziko patologických zlomenín. Toto riziko ilustruje napríklad skutočnosť, že stresové zlomeniny sa vyskytujú u 30% profesionálnych baletiek.

Redukčné diéty môžu byť doslova živnou pôdou pre postupné rozvinutie porúch príjmy potravy. Diéty so sebou nesú aj nebezpečenstvo ohrozenia zdravia spojené so zvýšeným rizikom úmrtia hlavne na ochorenia srdca. Držanie prísnych diét má veľký vplyv aj na duševné zdravie. Z dlhodobého hľadiska je hladovanie pre organizmus veľká záťaž – ohrozuje zdravie a život človeka.



SPOMALENÝ METABOLIZMUS

Metabolizmus je súbor všetkých biochemických dejov v tele človeka, pri ktorých sa nepretržite spracúvajú všetky látky do tela prijaté alebo v tele vytvorené tak, aby bola zabezpečená správna funkcia ľudského tela. Metabolické deje prebiehajú v každej časti ľudského tela, v každej bunke.

Nevyhnutným predpokladom k premene živín - metabolizmu, je trávenie.

Trávenie je súbor všetkých dejov v tele človeka, pri ktorom dochádza k spracovaniu potravy tak, aby mohla byť využitá v metabolizme. Tráviace procesy sú lokalizované v tráviacom trakte.


Opakovaným držaním radikálnych diét alebo častým nesystematickým obmedzovaním sa v jedle riskujeme, že si spomalíme metabolizmus. Pomalý metabolizmus je stav, kedy dochádza k nedostatočnej premene tukov, sacharidov, proteínov, aminokyselín a nukleových kyselín v tele. Príznaky spomaleného metabolizmu sú: častá únava, suché vlasy a pokožka, častá chuť na sladké, neschopnosť schudnúť a zimomravosť.



PSYCHICKÉ PRÍZNAKY

Diéty a obmedzovanie sa v jedle môže vyvolať alebo ešte zhoršiť tieto psychické príznaky, ktoré nás varujú, že je niečo NESPRÁVNE.

- Ste SMUTNÉ. Aj bezdôvodne. Smútok môže byť taký veľký, že ovplyvní Vaše každodenné správanie i vzťahy s kamarátmi a rodinou.
- Neusmievate sa. Nevidíte dôvod na úsmev. Ste ustavične vážne. Už si ani nepamätáte, kedy ste sa naposledy zasmiali a ako sa to vlastne robí. Ste často depresívne.
- Žijete vo svojej bubline, vo svojom svete. So svojimi myšlienkami a tajomstvami. Máte pocit, že Vám nikto nerozumie.
- Žijete v ustavičnom strachu, kto si čo o Vás pomyslí.
- Obávate sa, že sa Vás niekto opýta na jedlo alebo že bude mať nejakú pripomienku týkajúcu sa Vášho vzhľadu alebo Vášho jedenia. Každú takúto zmienku beriete veľmi ťažko a ostane Vám v hlave veľmi dlho.
- Myslite non stop na jedlo. Celý život sa Vám krúti okolo jedla. Je to Vaše hobby, všetky myšlienky sa sústredia na jedlo. Varenie, pečenie, fotenie jedla.


- 
- Sledujete okolie, ako iní ľudia jedia. (čo jedia, ako prežívajú...)
 - Problém sústrediť sa, (napríklad na učenie), problém s koncentráciou, zabúdanie, zhoršená pamäť. (Môže sa to prejaviť aj na tanečných predmetoch).
 - Nízke sebavedomie. Neveríte si v ničom. Stále sa kritizujete.
 - Skreslené vnímanie svojho vzhladu, to ako sa vnímam ja sama a to, ako ma vníma okolie (chlapci).
 - Výkyvy energie a výkyvy nálad – vo vlnách, z extrému do extrému. Ste nestále a nepredvídateľné. Neviete ovládať svoje emócie. Ste ustavične podráždené a nervózne.
 - Klamete. Vymýšľate výhovorky, ako nejesť... ako sa vyhnúť jedlu, klamstvo zaberá veľkú časť Vašej hlavy.
 - Stáva sa z Vás samotár. Strata záujmu o kamarátov. Máte obavy chodiť do spoločnosti, pretože máte pocit, že ich Vašou prítomnosťou obťažujete. Strata záujmu o iné koníčky.
 - Aj by ste chceli jesť dobre, zdravo a správne, ale vy vlastne neviete, ČO to je „jesť normálne“... a už máte v tom CHAOS.



FYZICKÉ PRÍZNAKY

Diéty a obmedzovanie sa v jedle môže vyvolať alebo ešte zhoršiť tieto psychické príznaky, ktoré nás varujú, že je niečo NESPRÁVNE.

- Chute. Prvý signál, že je niečo zle.
- Dlhodobý „zvláštny pocit hladu - nedojedenia. Po jedle necítite, že ste už sýte. 24 hodín/7 dní v týždni.
- Extrémny/vlčí hlad. Dokážete zjesť aj tri porcie naraz, rôzne kombinácie.
- Strata menštruácie u žien. Poškodenie maternice. Neplodnosť. Strata hormónov. Osteopenia = rednutie kostí/Osteoporóza = strata kostnej hmoty. (Ženské orgány sú uložené v tukovom obale) – nastáva skorá menopauza. Priberanie na bruchu = telo sa bráni.
- Vypadávanie vlasov
- Zlá kvalita kože a pokožky (ekzém, akné, suchá pokožka, ovisnutá koža a viditeľná celulitída)
- Nezdravý vzhľad (olivové sfarbenie tváre, kruhy pod očami, prepadnuté líca)

- 
- Nafukovanie brucha. Zlé trávenie.
 - Môže sa prejavíť citlivosť na niektoré z potravín, ktoré sme predtým jedli bez problémov. Alergie.
 - Zadržiavanie vody. Opuchy. Aj niekoľko rokov po prekonaní PPP, kým sa neupraví metabolizmus.
 - Keď nesprávne jete, naozaj potom priberáte aj „zo vzduchu“ = SPOMALENÝ METABOLIZMUS.
 - Nízka tepová frekvencia. (športovci majú nižšiu tepovú frekvenciu, takže sa to ešte zhorší) Telo má málo energie, preto srdiečko nevládze pracovať. Môže sa celé zmenšiť. Anorektičky umierajú na zlyhanie srdca.
 - Problémy so zaspávaním. Zlá kvalita spánku. Sníva sa Vám o jedle.
 - Zvýšená hladina kortizolu, čo je stresový hormón, ktorý spôsobuje (aj) problémy so spánkom. Takže ste unavené, ale nemôžete spať.
 - Oslabený imunitný systém – časté prechladnutia, dlhá rekonvalescencia
 - Studené ruky, neustály pocit zimy, neschopnosť zahriať sa (dokonca aj v saune! Telo sa správa, akoby bolo podchladené)



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Zdravie je to najcennejšie, čo v živote máme.

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu „Ľudské zdroje.“