

SỰ THẬT VỀ CÁC HỘI CHỨNG ĂN UỐNG "KHÁC THƯỜNG" CỦA CON NGƯỜI

Hội chứng ăn đêm, ăn tất cả mọi thứ, chán ăn tâm thần... là những chứng bệnh quái đản.

Con người muốn duy trì sự sống thì cần phải nạp các chất dinh dưỡng, năng lượng vào cơ thể bằng cách ăn uống. Để có một sức khỏe tốt thì cần phải kết hợp chế độ ăn uống và vận động hợp lý.

Hiện nay, các nhà khoa học đã phát hiện ra ngày càng nhiều chứng bệnh rối loạn gây nên sự đảo lộn trong việc ăn uống, làm cho quá trình này trở nên bất thường và ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe...

1. Hội chứng ăn đêm

Hội chứng ăn uống vào ban đêm (Night Eating Syndrome) là một rối loạn mới được phát hiện và nghiên cứu trong những năm gần đây. Ban ngày, những người mắc rối loạn ăn ít hơn so với bình thường, biểu hiện nổi bật là họ thường bỏ bữa sáng hoặc ăn rất ít trong nửa ngày đầu tiên.

Vào ban đêm, những người này hay bị mất ngủ và... đi tìm đồ ăn cho vào bụng. Nhưng sau khi no bụng, họ vẫn khó tìm lại giấc ngủ, có khi lại thức trắng đêm. Theo điều tra của các nhà khoa học, vì hơn một nửa nguồn năng lượng lấy vào cơ thể trong một ngày được tiêu thụ sau 8h tối nên có đến 33% người mắc hội chứng ăn đêm này bị béo phì.

Nghiên cứu còn cho thấy nguyên nhân của hội chứng ăn đêm thường liên quan đến trầm cảm, stress, căng thẳng thần kinh và nó tiềm ẩn một nguy cơ cao gây bệnh về chuyển hóa, đặc biệt là bệnh tiểu đường.

2. Chứng bệnh chán ăn tâm thần

Bệnh chán ăn tâm thần (Anorexia Nervosa) là căn bệnh thường gặp ở nhóm phụ nữ trẻ với tỷ lệ 1%, có các triệu chứng nổi trội như là nhẹ cân, thường có cảm giác không hài lòng về hình dáng cơ thể, bị ám ảnh, sợ hãi tăng cân.

Người mắc chứng chán ăn luôn tìm cách để giảm cân bằng mọi giá, kể cả phương pháp tiêu cực. Họ chủ động nhịn ăn thường xuyên, thuốc làm ăn mất ngon, ăn kiêng... chủ động làm nôn mửa hoặc tập thể dục rất nặng để tiêu hao năng lượng.

Nguyên nhân gây chán ăn tâm thần bắt nguồn từ các yếu tố thần kinh, tâm lý, khác với bệnh chán ăn sinh lý do các bệnh thực thể gây ra. Những người này nhận thức về trọng lượng cũng như sắc đẹp cơ thể hết sức sai lệch, dẫn đến việc coi thường ăn uống.

Chán ăn tâm thần có thể làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến các cơ quan và hoạt động sinh lý, đặc biệt là cấu trúc và chức năng của tim và hệ thống tim mạch, suy yếu cơ bắp và giảm khả năng miễn dịch. Có đến 6% trường hợp mắc bệnh tử vong, cao nhất trong các chứng rối loạn tâm lý.

Ana Carolina Reston trước và sau khi mắc chứng bệnh chán ăn

Các chuyên gia phát hiện ra rằng, bệnh chán ăn cũng giống như nghiện heroin hay nghiện rượu, khi cai xong vẫn rất dễ tái phát. Hiện nay căn bệnh này khá phổ biến trên thế giới, đặc biệt trong giới người mẫu. Năm 2006, một trường hợp nổi tiếng mắc chứng bệnh này đã vĩnh viễn ra đi, đó là siêu mẫu người Brazil - Ana Carolina Reston, 21 tuổi với cân nặng chỉ gần 40kg trong khi cao

đến 1m73.

3. Rối loạn ăn uống lành mạnh Orthorexia

Orthorexia hay còn gọi là "rối loạn ăn uống lành mạnh". Đây là một thuật ngữ được đặt bởi bác sĩ Steven Bratman dùng để mô tả một rối loạn tâm thần mà người mắc phải luôn bị ám ảnh bởi chất lượng thực phẩm mà họ nạp vào cơ thể, tức là ăn uống một cách lành mạnh quá mức theo tiêu chuẩn của cá nhân.

Nỗi ám ảnh với thực phẩm mà người bệnh cho là không lành mạnh có thể được hình thành trong thói quen gia đình, xu hướng xã hội, các vấn đề kinh tế hay thậm chí chỉ cần nghe một tin tiêu cực về một thực phẩm, họ sẽ loại bỏ ngay nó ra khỏi chế độ dinh dưỡng mãi mãi. Biểu hiện rõ nét ở loại bệnh này là người bệnh tránh hoặc hạn chế đến tối đa các chất béo hay đường, muối, cà phê, rượu, chất bảo quản...

Vì kiêng cữ quá nhiều nên chế độ ăn uống của họ trở nên khó khăn và có thể thiếu dinh dưỡng, nhiều trường hợp dẫn đến tử vong. Họ rất khát khe với bản thân về việc ăn thức ăn lành mạnh và cảm thấy vô cùng khó chịu khi không tuân theo "lượt ăn uống" đó. Hiện nay, ở phương Tây, số lượng người mắc chứng rối loạn này khá nhiều, tuy nhiên, nó vẫn chưa được giới khoa học thực sự công nhận.

4. Chứng bệnh Pica

Bệnh Pica có nguồn gốc từ tiếng Latin "magpie" - chim ác là. Đây là loài chim có hành vi ăn uống khác thường, nó ăn gần như tất cả những thứ có thể ăn. Tương tự vậy, Pica là chứng rối loạn mà người mắc phải sẽ có cảm giác ngon miệng đối với những thứ không phải là thực phẩm bình thường. Họ có thể ăn ngon lành những thứ như phân động vật, đất sét, bụi bẩn, sơn, cát, giấy, than đá...

Những nghiên cứu về căn bệnh ăn uống lạ đời này đã tìm ra nguyên nhân chủ yếu là thiếu hụt khoáng chất gây ra cảm giác thèm ăn. Hiện nay Pica đang được công nhận là một rối loạn tâm thần.

Căn bệnh này thường thấy ở trẻ nhỏ và phụ nữ, đặc biệt là phụ nữ mang thai và người bị mắc chứng tự kỷ. Hẳn các bạn đã nghe nhiều người già kể chuyện thèm thuốc lá, ngủi và ăn bùn từ vách đất khi mang thai, đó là triệu chứng của bệnh Pica diễn ra trong giai đoạn thai kỳ ở phụ nữ.

Đây là một rối loạn khá nguy hiểm khi người bệnh ăn những dạng phi thực phẩm - có rất ít hoặc hoàn toàn không có giá trị dinh dưỡng. Đôi khi, chúng còn chứa chất độc khiến người "thường thức" gặp một số biến chứng như nhiễm trùng, tắc ruột, nhiễm độc chì, suy dinh dưỡng... dẫn đến tử vong.