

## Evészavarok és testképzavarok

Az elmúlt időszakban a test, illetve a test alakja a társadalmi érdeklődés fókuszába került, így – feltehetőleg a fokozódó „kulturális nyomás” hatására – a testhez és a testképhez kapcsolódó problémák is egyre gyakoribbak. A *Túry Ferenc* és *Pászthy Bea* szerkesztésében megjelent *Evészavarok és testképzavarok* című kötet szerzői – a Magyar Pszichiátriai Társaság Evészavar Szekciójának tagjai – a monográfia 39 írásában e témát járják körül.

Annak ellenére, hogy már az ókor orvosai is regisztrálták az evészavarokat, ezek csak az 1980-as években kerültek a figyelem középpontjába. Ma már hetente több híradás is olvasható, hallható az evés változatos zavarairól, és azt is tapasztalhatjuk, hogy az utóbbi években különböző újabb evészavar típusok válnak ismertté. Az emberi testtel, a tápláltsággal és az alakkal kapcsolatos aggodalmak megszorodtak és ma már az étel minőségére is kiterjednek.

Új kihívások érik az egészségügyi ellátórendszert és nem pusztán az új típusú zavarok miatt, hanem mert jelentős akceleráció is tapasztalható: a zavarok egyre fiatalabb életkorban jelentkeznek. Az egyre gyakoribb terápiarezisztencia pedig arra sarkalja a szakembereket, hogy újabb és újabb terápiás eljárásokat dolgozzanak ki és honosítsanak meg.

Az 1980-as években került előtérbe az anorexia pszichoszomatikus megközelítése (addig inkább a belgyógyászat tárgyalta), és ekkor jelent meg a hazai irodalomban a bulimia nervosa. A következő évtizedben megindultak a hazai kutatások – elsősorban az elő-

fordulások gyakoriságát és az érintettséget vizsgálták (epidemiológiai vizsgálatok) – és ezzel párhuzamosan megjelentek az első, a klinikai gyakorlat számára is fontos tudományos összefoglalók. Ezt követően 2000-ben jelent meg az első részletes monográfia a témában, aminek a mostani kötet szerves folytatása.

A kötet öt fejezetben tárgyalja a témát. Az első részben az evés- és testképzavarok legújabb formáit tekintik át a szerzők, a második rész pedig néhány biológiai vonatkozást mutat be.

A harmadik fejezet a pszichológiai tényezőké, különös figyelmet szentelve a testkép zavarainak, amik egyre inkább leválnak a „klasszikus” evészavarokról. A negyedik fejezetben a társadalmi-kulturális tényezők szerteágazó témáival foglalkoznak. Szó esik az ókorban leírt evészavarokról, a vallással, nemi szerepekkel vagy az internet szerepével történő kapcsolódási pontokról, de az ételfogyasztás mennyiségének társadalmi háttéréről vagy az ízekhez való viszonyunkról is olvashatnak az érdeklődők. Végezetül, az utolsó részben a gyógyítás és a megelőzés lehetőségei a főszerep.

Az 522 oldal terjedelmű monográfia szerzői mindannyian a Magyar Pszichiátriai Társaság Evészavar Szekciójának tagjai, szerkesztői: *Prof. Dr. Túry Ferenc*, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének intézetvezetője és *Dr. Pászthy Bea* pszichiáter, a Semmelweis Egyetem I. sz. Gyermekgyógyászati Klinikájának osztályvezető főorvosa.

A kötet a Pro Die Kiadó gondozásában jelent meg, szinte az összes nagy és kisebb könyvterjesztő hálózatban elérhető, de megvehető közvetlenül a kiadónál is.

## Tudatos fogyás – testsúlycsökkentés az orvos tanácsaival



A SpringMed Kiadó gondozásában 2008. október 10-én megjelent Dr. Pados Gyula – Dr. Audikovszky Mária: *Tudatos fogyás – Testsúlycsökkentés az orvos tanácsaival* című könyv. Az A5 méretű kiadvány 320 oldalon foglalkozik korunk egyik leg súlyosabb problémájával, az elhízás elleni küzdelemmel.

A fogyókúra megkezdésekor életmódunkban gyökeres változásokat kell életbe léptetnünk. Ezek kiterjedhetnek

a bevásárlásra – pl.: lista összeállítás, termékek címkéjének tanulmányozása –, a megfelelő nyersanyag kiválasztására – pl.: kevesebb energiát, zsíradékot és cukrot, de több rostot tartalmazó ételek választása –, a folyadékfogyasztásra, az ételek elkészítési módjaira, a táplálkozás beosztásra, az étkezés körülményeire. Egy dolog azonban biztos: a tudatos fogyás útjára lépve hasznos útvonaló, ha a mindennapi életvitelünkben bekövetkezett változásokhoz tanácsot kérünk.

A „*Tudatos fogyás*” az „akciószerű” villámdiéták helyett életmódváltást kínál, amihez kapcsolódóan számos hasznos információt találhatunk a [www.konnyenfogyok.hu](http://www.konnyenfogyok.hu) weboldalon is.

Az elhízás problémájával foglalkozó orvos szerzőpáros évtizedek óta több tízezer elhízott embernek segített a lefogásban és testsúlya megtartásában. A könyvből nemcsak „csodadiétákat”, hanem számos, orvosilag is megalapozottat ismerhetünk meg, köztük az eredeti – kombinált rövid és hosszú távú – „Pados-diétát”, ami alapján magunk is könnyen dönthetünk, hiszen a nagy kínálatból gondosabban, tudatosabban kell a tartós eredmény érdekében választani.

A kötetben fotókkal illusztrált, színes melléklet található, melyben a „Pados-diéta” segítségével lefogyottak számolnak be sikereikről. A függelékben kalória- és tápanyagtáblázat segíti a tájékozódást.

A könyv a nagyobb könyvesboltokban (Lira és Lant, Libri, Alexandra, Makro-Book), illetve egyes patikákban 3480 forintot áron kapható, valamint megrendelhető a [www.springmed.hu](http://www.springmed.hu) honlapon. (ISBN: 978-963-9695-97-9)

*Dr. Pados Gyula* a Szent Imre Kórház Lipid Részlegét vezeti, helyettes, címzetes egyetemi docens, kandidátus, a Táplálkozási Fórum elnöke. 1983 óta mintegy 18 ezer, rizikófaktorokkal is rendelkező elhízott beteget kezeltek oszályukon, majd járóbetegként a Lipid Ambulancián.

*Dr. Audikovszky Mária* főorvos, 1983 óta dolgozik a Szent Imre Kórház Lipid Részlegén. Több ezer elhízott emberen segített. A kórházi kezelésen túl, Lipid Ambulanciás szakrendeléseket is végez és aktív közreműködője a Lipid Részlegen vezetett, betegeknek szóló Lipid Klubnak.