

MINNESOTA SINDROM

Kada je suočeno s manjkom energije, ljudsko se tijelo ponaša na način poznat kao Minnesota sindrom. Minnesota sindrom obuhvaća **fiziološke i psihološke učinke smanjenog unosa hrane tijekom duljeg vremena**. Učinci ovog sindroma obično se primjećuju kod osoba s poremećajem hranjenja, koje često unose vrlo male količine hrane, jedu neredovito i koriste kompenzacijska ponašanja (npr. povraćanje) što smanjuje apsorpciju energije. **Mnogi simptomi koji su se nekoć primarno smatrali simptomima poremećaja hranjenja, zapravo su simptomi pothranjenosti.**



Minnesota eksperiment izgladnjivanja najbolje pokazuje koje su fizičke, kognitivne, socijalne i ponašajne posljedice izgladnjivanja. Krajem II. svjetskog rata Sveučilište u Minnesoti proučavalo je izgladnjivanje zatvorenika u nacističkim logorima, te je u eksperiment uključilo potpuno zdrave mlade Amerikance muškog spola. Istraživanje je imalo 3 faze:

- 3 mjeseca uobičajenog/normalnog hranjenja
- 6 mjeseci izgladnjivanja: kalorijski unos svakog sudionika smanjen za 50%
- 3 mjeseca oporavka: sudionici su bili ponovo hranjeni normalno

Tijekom perioda izgladnjivanja, muškarci su u prosjeku izgubili 25% svoje početne tjelesne mase. Neočekivano, **gladovanje je ostvarilo dramatičan utjecaj i na njihovo fiziološko, psihološko, kognitivno i socijalno funkcioniranje.**

Fizičke promjene: Srčana mišićna masa smanjena za 25%, otkucaji srca i krvni tlak su sniženi, usporen bazalni metabolizam, stalni osjećaj hladnoće, zadržavanje tekućine (oticanje), vrtoglavice i nesvjesticice, gubitak snage, umor i slabost, opadanje kose, suha koža, snižena razina hormona koja uzrokuje manjak seksualne želje i druge promjene.



Emocionalne promjene: Depresija, anksioznost, iritabilnost, manjak životnih interesa.



Promjene u razmišljanju: Oslabljena koncentracija, prosuđivanje, odlučivanje i razumijevanje, povećana krutost u razmišljanju i opsesivne misli, smanjena budnost



Socijalne promjene: Povlačenje i izolacija, gubitak smisla za humor, osjećaj socijalne neprilagođenosti, zanemarivanje osobne higijene, napetost u odnosima



Stavovi i ponašanja povezana s hranom: stalno razmišljanje o hrani, pažljivo planiranje obroka, vrlo brzo ili vrlo sporo hranjenje, povećana glad, prejedanje, sklonost ka gomilanju hrane (npr. prikupljanje recepata), povećana upotreba začina za aromu.



Simptomi sindroma izgladnelosti su primjećeni kod svakog pojedinca koji je dulji period vremena provodio restrikciju, bez obzira na razlog.

Kako bi ovi simptomi nestali, nužan je tjelesni oporavak i dobivanje na tjelesnoj masi.

Kako je Minnesota sindrom povezan sa poremećajima hranjenja?

Fiziološki i psihološki učinci polu-gladovanja primijećeni u eksperimentu u Minnesoti pokazuju iskustva mnogih pojedinaca s poremećajima hranjenja. **Mnogi simptomi poremećaja hranjenja zapravo su direktan rezultat polu-gladovanja.** Možda razmišljate: "Ove informacije za mene nisu bitne jer sam u rasponu prosječne ili prekomjerne tjelesne mase". Međutim, istraživanje pokazuje da osoba ne mora biti pothranjena kako bi iskusila simptome izgladnjivanja. **Sindrom izgladnjivanja može se javiti ako je prehrambeni unos neke osobe osiromašen, nepravilan ili neuravnotežen ili ako se uključuje u kompenzacijska ponašanja koja smanjuju apsorpciju energije, neovisno o njihovoj tjelesnoj masi.** Pojedinci s anoreksijom, bulimijom i poremećajem kompulzivnog prejedanja su ranjiva skupina za doživljavanje sindroma izgladnjivanja. Ključna razlika između muškaraca iz Minnesota studije i pojedinaca s poremećajem hranjenja jest da, **osim što doživljavaju simptome polu-gladovanja, pojedinci s poremećajem hranjenja imaju značajan strah vezan uz oblik njihova tijela, njihovu tjelesnu masu, izgled i hranjenje.** Kad osoba koja gladije ima priliku jesti, jesti će. A osoba s poremećajem hranjenja nastavit će ograničavati unos hrane zbog svojih strahova. **Stoga je od presudne važnosti da liječenje od poremećaja hranjenja uključi tjelesni oporavak, ali i psihološki tretman za rješavanje anksioznosti i straha od hranjenja.**

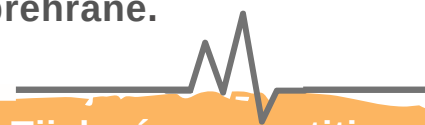


Oporavak od Minnesota sindroma

Sudionici u eksperimentu u Minnesoti tijekom 3- mjesecne faze oporavka ponovno su jeli uobičajene količine hrane. **Normalizirajući prehranu redovitim obrocima, muškarci su se oporavili od mnogih fizioloških i psiholoških učinaka izgladnjivanja.** Stopa oporavka je varirala, nekima je bilo potrebno duže nego drugima da bi normalizirali prehranu. Mnogi su izvjestili o prisutnosti Minnesota simptoma daleko u fazi ponovnog hranjenja (npr. osjećali su se "izvan kontrole" prilikom hranjenja, imali su sniženo raspoloženje, nisu prepoznavali znakove gladi i sitosti, imali su povremene epizode prejedanja). Međutim, **važno je znati da su se ovi simptomi vremenom smanjivali uslijed stalne, primjerene prehrane.**



Oporavak od poremećaja hranjenja



Dobra vijest je da se učinci Minnesota sindroma mogu izliječiti. **Tijelo će se vratiti u normalno fizičko i psihičko funkcioniranje ukoliko redovito tijekom dana jedete uravnotežene obroke.** Imajte na umu da za oporavak treba vremena, budući da se simptomi polu-gladovanja mogu kratkotrajno zadržati i nakon što počnete normalno jesti i vratite zdravu tjelesnu masu. Kad se mozak pravilno hrani, može izvršavati životno važne procese poput percepcije, rješavanja problema, planiranja, pamćenja, odlučivanja i regulacije emocija. Ti su procesi neophodni kako bi se osoba mogla uključiti u psihoterapijski tretman. **Zbog toga liječenje poremećaja hranjenja često započinje s tjelesnim oporavkom.** Jednom kad se osoba tjelesno oporavi, njeni misaoni procesi bit će bolji te će osoba moći raditi na mislima i osjećajima koji stoje u podlozi poremećaja. Potrebno je posavjetovati se s liječnikom specijaliziranim za liječenje poremećaja hranjenja kako bi ti pružio podršku u ponovnoj uspostavi ciklusa hranjenja. Pronađi stručnjaka koji će ti pomoći u suočavanju sa strahovima tijekom uvođenja promjena u hranjenju. Zapamti, učinci izgladnjivanja će proći uz dosljednu, raznovrsnu prehranu!