

### A táplálkozás magatartási zavarai



A kövérség hétköznapi terjedése lehetett az egyik alapja, hogy mint elérendő ideál, széles körben divattrend lett az akár kóros soványság iránti vágy, számos táplálkozási rendellenességhez vezetve. Önmagában az ideális testsúly sem jelenti azt, hogy nincs táplálkozási zavarunk!

Az evés alapvető ösztönkésztetés, de jóval több is annál. A táplálkozás örömforrás, szorongáscsökkentő hatással bír, emellett a társas kapcsolatok fontos színtere is.

A testsúlyproblémák alapja, hogy genetikailag a tápanyagok raktározására vagyunk kódolva, hiszen az emberiség fennállása óta alapvetően nélkülözésnek, éhezésnek volt kitéve. A jelenkor emberének azonban már az jelent kihívást, hogy hogyan tud ellenállni az ezerféle kísértésnek és bőségnak. Ez a konfliktus sokaknál pszichés táplálkozási rendellenességhez vezet.

[Bővebben>>>](#)

