

Czy zaburzenia odżywiania mogą rozwinąć się w u osób w średnim wieku?

Autor: Michelle Konstantinovsky

Zarówno bardzo małe dzieci, jak i osoby w średnim wieku i starsze doświadczają zaburzeń odżywiania, a coraz większa liczba prowadzonych badań dotyczy wpływu takich chorób na różne populacje.

Często wydaje nam się, że zaburzenia odżywiania zazwyczaj dotyczą młodzieży i młodych dorosłych, prawda jest jednak taka, że mogą pojawić się w każdym wieku. Zarówno bardzo małe dzieci, jak i osoby w średnim wieku i starsze doświadczają zaburzeń odżywiania, a coraz większa liczba prowadzonych badań dotyczy wpływu takich chorób na różne populacje.

Na początku lat 2000., znana badaczka zaburzeń odżywiania [dr Cynthia Bulik](#), opublikowała badanie, które rzuciło światło na zaburzenia odżywiania u osób w średnim wieku. Badaczka i jej koledzy [przeprowadzili ankiety wśród 1849 uczestników](#) i odkryli, że nie tylko znaczna liczba kobiet po 50. roku życia wyraża obawy dotyczące wagi i kształtu ciała, ale także około 13% z nich wykazuje objawy zaburzeń odżywiania. Było to naprawdę przełomowe odkrycie, zwłaszcza dlatego, że obaliło powszechny mit, że zaburzenia odżywiania dotyczą prawie wyłącznie nastolatków i nastolatek.

W chwili opublikowania wyników badania pracowałam właśnie nad pracą magisterską i postanowiłam zagłębić się w temat zaburzeń odżywiania u starszych dorosłych. Zbierając materiały do projektu rozmawiałam z wieloma kobietami, które chorowały na zaburzenia odżywiania w młodym wieku i u których nawróciły one w wieku średnim oraz z kobietami, u których zaburzenia odżywiania rozwinęły się po raz pierwszy w wieku 40, 50 lat i później. Jedna z kobiet powiedziała mi, że kiedy jej mąż nagle ją opuścił w wieku 41 lat, szybko ponownie wpadła w obsesję na punkcie liczenia kalorii, która dawała jej poczucie kontroli i stabilności w wieku nastoletnim. „Jedna z najbliższych przyjaciółek powiedziała: O rany, wydawało się, że w wieku 50 lat nie będziesz się przejmować swoją wagą”, powiedziała mi. „Nie mogłam znieść tego uczucia napiętnowania.”

Inna kobieta opowiedziała mi, że jej starania, aby odzyskać „ciało sprzed ciąży” w okresie kiedy miała czterdzieści kilka lat i czwórkę dzieci, zamieniły się w [bulimię](#), która później przekształciła się w [anoreksję](#), kiedy jej 16-letnia córka zaczęła się od niej oddalać. Któregoś dnia, odwożąc córkę do galerii handlowej zemdląca z niedożywienia. „To ironia losu, ponieważ kiedy byłam bliska swojej najniższej wagi, mój lekarz pogratulował mi wspaniałego wyglądu”, powiedziała.

W trakcie pisania pracy usłyszałam od kobiet wiele podobnych historii, które były żywym świadectwem badań Bulik. I chociaż moja historia i badania Bulik koncentrowały się w szczególności na kobietach, zaburzenia odżywiania u osób w średnim wieku mogą i dotyczą osób każdej płci. Jednak zaburzenia odżywiania u osób innych niż młode osoby dorosłe są nadal żałośnie ignorowane w szerszych rozmowach na temat zaburzeń odżywiania, a zbyt wiele osób nie otrzymuje opieki, którą powinny otrzymać, aby w pełni wyzdrowieć. Zrozumienie przyczyn, objawów i możliwości leczenia zaburzeń odżywiania u osób w średnim wieku może pomóc większej liczbie osób zrozumieć, że zaburzenia odżywiania mogą rozwinąć się u każdego bez względu na wiek i każdy zasługuje na wsparcie potrzebne do wyzdrowienia.

Jak często zaburzenia odżywiania występują u osób w średnim wieku?

Według danych z pierwszego badania Bulik, około 13% kobiet w wieku powyżej 50 lat wykazuje objawy zaburzeń odżywiania. Dane te nie uwzględniają jednak osób innych płci, które mogą zmagać się z zaburzonym odżywianiem, ani osób, które mogą odczuwać objawy zaburzeń odżywiania na innych etapach dorosłego życia (np. osoby w wieku około 40 lat).

„Przez pierwszą połowę swojej kariery jako specjalistka ds. zaburzeń odżywiania bardzo często pracowałam z osobami, które doświadczały zaburzeń odżywiania w średnim wieku”, mówi Brittney Lauro, LCSW, główna terapeutka i kierownik kliniczny w [Equip](#), placówce wirtualnych usług leczenia zaburzeń odżywiania.

„U niektórych z nich nastąpił nawrót choroby po pewnych wydarzeniach życiowych, inne zmagają się z zaburzeniami odżywiania przez wiele dekad i nigdy całkowicie nie wyzdrowiały, a u niektórych zaburzenia odżywiania pojawiły się po raz pierwszy w wieku około 30 i 40 lat i utrzymują się.”

Publikacja [z roku 2023](#) pokazała, że zaburzenia odżywiania diagnozowano u 2,1 do 7,7% kobiet w średnim wieku oraz

u mniej niż 1% mężczyzn w średnim wieku. W publikacji stwierdzono również, że chociaż częstość występowania zaburzeń odżywiania zmniejsza się u kobiet wraz z wiekiem, to „nie maleje do zera nawet w bardzo zaawansowanym wieku”. Ponadto, kobiety które zgłaszały [ciężkie objawy menopauzy](#) wykazywały bardziej nasilone zaburzenia odżywiania w porównaniu z osobami z łagodniejszymi objawami menopauzy; zaburzenia hormonalne mogą również występować u mężczyzn w średnim wieku z zaburzeniami odżywiania.

Co powoduje zaburzenia odżywiania w średnim wieku?

Pod wieloma względami zaburzenia odżywiania, które rozwijają się w średnim wieku różnią się od zaburzeń odżywiania pojawiających się u osób w młodszym wieku, jest jednak między nimi jedno podobieństwo – niezależnie od wieku, w jakim się pojawiają – prawie nigdy nie są spowodowane jedną przyczyną. Zaburzenia odżywiania wynikają raczej z różnych czynników biologicznych, genetycznych, psychologicznych i środowiskowych.

Bulik wyodrębniła 3 grupy kobiet z zaburzeniami odżywiania występującymi w średnim wieku:

1. Kobiety, u których zaburzenia rozwinęły się w okresie dojrzewania, które wyzdrowiały, a następnie wystąpił nawrót zaburzeń
2. Kobiety z zaburzeniami odżywiania w młodszym wieku, które nigdy w pełni nie wyzdrowiały.
3. Kobiety, u których zaburzenia odżywiania wystąpiły po raz pierwszy w późniejszym okresie życia

Bez względu na to, do której z 3 grup należy dana osoba, jest szereg wspólnych czynników, które mogą przyczynić się do rozwoju (lub pogorszenia) zaburzeń odżywiania w średnim wieku. Zdaniem Lauro, „tak jak w przypadku zaburzeń odżywiania w każdym wieku, poważne zmiany okoliczności życiowych – społecznych, emocjonalnych lub fizycznych – mogą wywołać zaburzenia odżywiania”. „U kobiet w średnim wieku menopauza i perimenopauza zdecydowanie mogą być zdarzeniami wywołującymi zaburzenia ze względu na znaczne zmiany hormonalne. Innymi tego rodzaju zdarzeniami mogą być wyprowadzka dzieci, strata bliskiej osoby, rozpoznanie poważnej choroby, rozwód lub przejście na emeryturę.”

Lauro odkryła również, że podczas gdy większość ludzi zmagają się z pewnymi problemami związanymi z obrazem własnego ciała, częściowo z powodu obrazów przedstawianych w mediach i presji społecznej, osoby

w średnim wieku często stają przed wyzwaniem związanym z procesem starzenia się: mianowicie widzą, że kształt i rozmiar ich ciała zmienia się w sposób, który im się nie podoba. „Kolejną interesującą kwestią, którą zaobserwowałam podczas swojej pracy zawodowej – i o której obecnie dużo się pisze – jest to, że osoby w średnim wieku częściej porównują się z młodszą wersją siebie, a nie z obrazami przedstawianymi w mediach”, mówi Lauro. „Nie oznacza to, że obrazy widziane w mediach nie mają na nie żadnego wpływu – z pewnością mają – jednak w średnim wieku mamy tendencję do porównywania się z samymi sobą.”

Czy któreś rodzaje zaburzeń odżywiania występują częściej u osób w średnim wieku?

W późniejszym okresie życia mogą się pojawić dowolne zaburzenia odżywiania, a badania nie wskazują jednoznacznie, czy któreś zaburzenia są rozpoznawane częściej. Według przywołanej wyżej publikacji z 2023 roku, najczęściej rozpoznaje się [OSFED](#) (inne określone zaburzenie żywienia lub odżywiania) oraz [BED](#) (zaburzenia odżywiania z napadami objadania się), inne [badania](#) wskazują jednak, że najczęściej diagnozuje się [atypowy jadłowstręt psychiczny](#), a [napady objadania się](#) są najbardziej powszechnym podstawowym objawem zaburzeń odżywiania.

„Z mojego doświadczenia mogę powiedzieć, że zgłasza się tyle samo osób z anoreksją, bulimią, OSFED i BED”, mówi Lauro. „Rzadziej spotykałam się z [ARFID](#) (zaburzenie polegające na ograniczaniu lub unikaniu pokarmów); może to jednak wynikać z tego, że ARFID jest stosunkowo nowym rozpoznaniem, nie wszyscy więc mają wiedzę na ten temat.” (Często błędnie zakłada się, że ARFID dotyka tylko dzieci – [co nie jest prawdą](#).)

Lauro dodaje również, że wiele osób zmagających się z zaburzeniami odżywiania w średnim wieku zakłada, że mają zaburzenia typu BED, gdy w rzeczywistości jest to inny rodzaj zaburzeń odżywiania. „Większość osób podczas pierwszej wizyty zgłasza zaburzenia BED”, mówi. „Jednak po ocenie klinicznej można stwierdzić, że objawy bardziej odpowiadają bulimii, OSFED lub czasami anoreksji. Myślę, że jest to częściowo spowodowane faktem, że nasze społeczeństwo całkowicie poddało się [kulturze diet](#), która bardzo mocno demonizuje objadanie się”.

Inna diagnoza, którą Lauro często stawia klientom w średnim wieku, nie jest jeszcze uwzględniona w DSM: [ortoreksja](#) lub obsesja na punkcie „czystego jedzenia.”

„Gdybym miała postawić hipotezę, dlaczego to zaburzenie dotyka osoby w średnim wieku, powiedziałabym, że może to być częściowo spowodowane nadzieją, że jedzenie w określony sposób przywróci zdrowie lub młodość”.

„Wprowadzanie zmian w sposobie odżywiania samo w sobie nie jest żadnym problemem; jeśli jednak oznacza to całkowite wyeliminowanie wielu grup żywności – bez żadnych wskazań medycznych – zaczyna to być problemem.”

Zagrożenia dla zdrowia psychicznego i fizycznego związane z zaburzeniami odżywiania w średnim wieku

Zaburzenia odżywiania w każdym wieku mogą przyczynić się do bardzo wielu [konsekwencji fizycznych i psychologicznych](#), począwszy od zmniejszenia gęstości kości i spowolnienia tętna, aż do uszkodzenia mózgu, niewydolności narządów, a nawet śmierci. Takie choroby są wyniszczające i potencjalnie śmiertelne w każdym wieku, ale [część z wynikających z nich problemów](#) – w tym związane z sercem i płucami, zmniejszenie gęstości mineralnej kości, objawy ze strony układu pokarmowego, cukrzyca i odleżyny – mogą być szczególnie niebezpieczne dla osób w średnim wieku.

„Oprócz zagrożeń typowych dla zaburzeń odżywiania takich jak nasilenie [stanów lękowych](#) lub depresji, choroba kruchych kości, powikłania związane z układem krążenia oraz problemy związane z motoryką żołądka i zdrowiem jelit, zaburzenia odżywiania u osób w średnim wieku mogą jeszcze bardziej zaostrzyć inne schorzenia medyczne i psychiczne”, mówi Lauro. „Perimenopauza może również wpływać na zaburzenia odżywiania ze względu na znaczące zmiany w poziomie hormonów. Zarówno perimenopauza, jak i zaburzenia odżywiania mogą w dużej mierze wpływać na nastrój i jakość funkcjonowania.”

W jaki sposób leczy się zaburzenia odżywiania u osób w średnim wieku?

Chociaż dostępne są różne metody leczenia zaburzeń odżywiania oparte na badaniach naukowych, zdaniem Lauro [rozszerzona terapia poznawczo-behawioralna \(CBT-E\)](#) może być szczególnie skuteczna w przypadku starszych osób dorosłych. „Jeśli chodzi o zaburzenia odżywiania w średnim wieku, najlepsze wyniki uzyskiwałam w pracy z osobami stosującymi CBT-E” mówi. „Chciałabym podkreślić, że prawidłowo wdrożona CBT-E znacznie różni się od zwykłej CBT, a nawet wcześniejszych adaptacji CBT do zaburzeń odżywiania.”

CBT-E, specjalnie opracowana do leczenia zaburzeń odżywiania, jest wyjątkowa w swojej modułowej integracji strategii i procedur, co pozwala jej być zarówno elastyczną, jak i zindywidualizowaną terapią. „CBT-E różni się od niektórych terapii pierwszej linii dla nastolatków tym, że dorosły ma większą autonomię i zasadniczo sam kieruje swoim własnym powrotem do zdrowia i tym, jak chce, aby ten powrót do zdrowia wyglądał”, mówi Lauro. Terapia jest zazwyczaj podzielona na 4 etapy, które koncentrują się na spersonalizowanej edukacji, monitorowaniu postępów, sesjach dostosowanych do pacjenta i planowaniu przyszłości.

Zdaniem Lauro „najbardziej skutecznym elementem podczas wdrażania CBT-E jest element rozmowy motywacyjnej”

„Jedną z mocnych stron wieku średniego jest to, że mózg jest w pełni rozwinięty – z wyjątkiem zaniku na skutek poważnego niedożywienia – i dzięki temu osoby z zaburzeniami mogą być bardziej zaangażowane w proces zdrowienia. Zasadniczo rysujemy „mapę drogową” tego, jak zaburzenie odżywiania działa konkretnie na daną osobę, a następnie wykorzystujemy ją jako przewodnik podczas leczenia.

Chociaż terapia CBT-E może być najbardziej odpowiednią opcją leczenia dla większości osób w średnim wieku, zdaniem Lauro w przypadku niektórych osób z długą historią zaburzeń odżywiania – szczególnie ciężka i długotrwała anoreksja – najlepszą opcją może być [FBT \(leczenie rodzinne\)](#). „Pracowałam z wieloma dorosłymi w średnim wieku, którzy mieli długą historię zaburzeń odżywiania i widziałam, jak robią niesamowite postępy w czasie terapii FBT, gdy są otoczeni wsparciem osób, które stawiają wymagające z miłości, ale stanowcze granice”, mówi Lauro. „W takich sytuacjach naprawdę potrzeba całej wioski. Czasami może się to wydawać niekonwencjonalne ze względu na to, że dana osoba jest dorosła, ale widziałam, jak to podejście przynosi znaczące zmiany. Nadzieja nie umiera z powodu wieku.”

Jakie są bariery w leczeniu zaburzeń odżywiania w średnim wieku?

Niestety osoby w każdym wieku stają przed barierami utrudniającymi im skuteczne leczenie zaburzeń odżywiania, a mogą to być trudności finansowe, logistyczne, geograficzne, kulturowe lub inne. Jednak osoby w średnim wieku mogą napotykać szczególne przeszkody.

„Osoby w średnim wieku szukające dostępu do leczenia zaburzeń odżywiania stają przed różnymi barierami”, mówi Lauro. „Najczęściej spotykam się z barierami związanymi z trudnościami finansowymi i obowiązkami. Wiele osób ma trudności ze znalezieniem [leczenia, które pokryje ubezpieczenie](#). I często, jeśli potrzebne jest intensywne leczenie, ludzie mają bardziej ograniczone możliwości wzięcia urlopu rodzinnego i zdrowotnego. Nawet w przypadku możliwości wzięcia urlopu rodzinnego i zdrowotnego może to prowadzić do poważnych obciążeń finansowych, które dla niektórych rodzin i osób są nie do udźwignięcia”.

Presja społeczna, oczekiwania i stereotypy na temat tego, co oznacza bycie w średnim wieku i „jak wyglądają” zaburzenie odżywiania, mogą również powstrzymać chorych przed zgłoszeniem się po potrzebną opiekę. Innymi słowy, osoby w średnim wieku mogą wahać się przed szukaniem pomocy, ponieważ ich zdaniem nie pasują do wizerunku „typowego” pacjenta z zaburzeniami odżywiania (spoiler: taki pacjent nie istnieje), czują wstyd z powodu zmagania się z czymś, co ich zdaniem nie powinno mieć miejsca lub uważają, że [„nie są na tyle chore.”](#), aby szukać pomocy.

„Oprócz obciążeń finansowych i związanych z obowiązkami, często spotykam się ze stygmatyzacją i przekonaniem typu: „Miałam tak przez większość mojego życia, to nie może być żaden problem”, mówi Lauro. „Nawet dziś, w roku 2025, nadal brakuje informacji i edukacji na temat zaburzeń odżywiania. Kiedy myślę o osobach, które są dziś w średnim wieku to myślę o tym, że w przeszłości miały one jeszcze mniej informacji. W związku z tym wiele zaburzonych nawyków odżywiania jest wychwalanych w naszym społeczeństwie jako zdrowe”.

Edukacja i świadomość na temat zaburzeń odżywiania stały się bardziej powszechne w ostatnich latach, należy jednak pamiętać, że nawet lekarze wciąż uczą się odpowiednio i z wrażliwością traktować pacjentów, którzy zgłaszają się z obawami lub objawami zaburzeń odżywiania, a może to w szczególności dotyczyć starszych pacjentów. „Brak wiedzy i edukacji w przeszłości również wpływa na świadczeniodawców zajmujących się tym problemem, a wielu z nich nie przeszło żadnego szkolenia w zakresie zaburzeń odżywiania”, mówi Lauro. „Jest takie powiedzenie: „Nie wiemy, czego nie wiemy” i niestety brak edukacji powoduje rosnące bariery i niewykorzystane szanse na leczenie.”

Mimo przeszkód i wyzwań, które mogą uniemożliwiać osobom w średnim wieku uzyskanie odpowiedniej opieki, jest wiele powodów, aby wierzyć, że ludzie w każdym

wieku mogą całkowicie i trwale wyleczyć się z zaburzeń odżywiania. „Jest ogromna nadzieja dla osób w średnim wieku szukających leczenia zaburzeń odżywiania”, mówi Lauro. „Na własne oczy widziałam, jak ludzie robią ogromne postępy. Widziałam osoby z trzydziesto- lub ponad czterdziestoletnią historią zaburzeń odżywiania, których stan się ustabilizował. Widziałam osoby, u których

zaburzenia odżywiania po raz pierwszy wystąpiły w średnim wieku, którym udało się wyzdrowieć. Nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie leczenia. Oprócz poprawy stanu zdrowia i wydłużenia życia, osoby leczone z powodu zaburzeń odżywiania w średnim wieku często mówią mi o pozytywnym wpływie leczenia na ich relacje z rodziną, przyjaciółmi i bliskimi”.



Niezależnie od tego, czy martwisz się o własne zaburzenia odżywiania, czy też zauważyłeś(-aś) je u bliskiej osoby, należy koniecznie zgłosić się do specjalisty.

Artykuł po raz pierwszy został opublikowany na equip.health.

Optum

 **Equip**

Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawie konkretnych potrzeb w zakresie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy skonsultować się z lekarzem. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich stanach lub dla każdej wielkości grup, i mogą podlegać zmianom. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF15498908 335323-012025 OHC