

Eating disorders in the era of the COVID-19 pandemic

ARTICLE HISTORY: Received 30 October 2022/Published Online 17 November 2022

COVID-19 pandemic and its socioeconomic consequences have been influencing considerably the Greek population and especially those people that are vulnerable or are actually suffering from a mental disorder. Considering eating disorders (ED) there are reports of a number of factors that increase the stress experienced by patients. The most important of them are:¹

- A. Quarantine and house confinement. Many ED patients report poor relationships with other family members or in some cases falling victim to some type of abusive behavior by other family members. Prolonged compulsory house confinement could have a negative impact on the course of ED. It should be noted that a similar negative impact of the pandemic has been observed in family members that have unsuccessfully tried to balance the need of the patients with the need of the rest of the family.
- B. Changes in exercising. Quarantine has severely influenced patients that have been doing vigorous and compulsive exercise.
- C. Food fear. During the first quarantine in March 2020, there were rumors of forthcoming extreme shortages of necessary products and food.
- D. Restrictions on access to mental health facilities and therapists. In many countries, a substantial number of mental health programs were temporarily shut down during the first wave of the pandemic.
- E. Isolation of people residing alone in cities far away from the family home.
- F. Financial adversities due to slow down of economic activities caused by quarantine.
- G. Increase in obsessive fear concerning body health and food purity due to orthorexia nervosa onset or relapse.²

Research conducted during the pandemic showed that women suffering from ED reported more often than men increase in ED symptomatology, in the number of hours spent exercising, and in the intensity of preoccupation with their body image and social appearance.² A meta-analysis of ED studies during the pandemic showed that 65% of the patients reported a deterioration of ED symptomatology.³ Contrary to the above, the longitudinal studies that were included in the meta-analysis did not report any substantial difference in BMI and ED symptomatology before and after the first quarantine.³ Anorexia nervosa patients seemed to be more influenced than patients suffering from bulimia nervosa and ED non-otherwise specified.³ Other longitudinal studies reported that bulimia nervosa patients were greatly influenced during the quarantine showing signs of slower remission or even relapse of the bulimic symptoms.⁴ Family conflict and intense fear for the life of loved ones could predict a relapse of the ED symptomatology.⁴

Young people were often caught in the following dilemma. On the one hand, the consumption of palatable food could be used as a coping mechanism for regulating emotions such as anxiety, sorrow, and loneliness caused by prolonged house isolation. On the other hand, the increasing presence in the virtual reality environment of social networks has intensified the need for a perfectly slim and fit body that could attract more followers and ensure social approval and success.^{5,6} A special interest group that was affected by the pandemic, was university students. ED symptomatology increased, especially among female students. Stress and depression related to social isolation and disruption of educational activities have been correlated with ED manifestation, especially bulimia nervosa.⁷

Fortunately, young patients seem to adjust adequately to internet-based treatments. There are indications that therapy through teleconference could prove quite effective for the treatment of ED.⁸ There are reports that this type of treatment is not attractive for anorexia nervosa patients, while all other ED patients are well adjusted to it.¹

The consequences of the pandemic considerably affected mental health experts that have been treating ED patients as the number of new and relapsed clients raised dramatically. The situation was worsened by the fact that a large number of those patients had to be treated distantly. It has been reported that often conduct with other colleagues, the feeling of higher purpose or duty, recognition of their effort and supervision are some of the factors that can protect therapists from professional burn-out.¹

Fragiskos Gonidakis

*Associate Professor of Psychiatry,
First Department of Psychiatry, National and Kapodistrian University of Athens,
Eginition Hospital, Athens, Greece*

References

1. Fernández-Aranda F, Munguía L, Mestre-Bach G, Steward T, Etxandi M, Baenas I et al. COVID Isolation Eating Scale (CIES): Analysis of the impact of confinement in eating disorders and obesity-A collaborative international study. *Eur Eat Disord Rev* 2020, 28:871–883, doi: 10.1002/erv.2784
2. Robertson M, Duffy F, Newman E, Prieto Bravo C, Ates HH, Sharpe H. Exploring changes in body image, eating and exercise during the COVID-19 lockdown: A UK survey. *Appetite* 2021, 159:105062, doi: 10.1016/j.appet.2020.105062
3. Sideli L, Lo Coco G, Celeste Bonfanti R, Borsarini B, Fortunato L, Sechi C, Micali N. Effects of COVID-19 lockdown on eating disorders and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Eur Eat Disord Rev* 2021, 29:826–841, doi: 10.1002/erv.2861
4. Castellini G, Cassioli E, Rossi E, Innocenti M, Gironi V, Sanfilippo G, et al. The impact of COVID-19 epidemic on eating disorders: A longitudinal observation of pre versus post psychopathological features in a sample of patients with eating disorders and a group of healthy controls. *Int J Eat Disord* 2020, 53:1855–1862, doi: 10.1002/eat.23368
5. Vaccaro CM, Guarino G, Conte D, Ferrara E, Ragione LD, Bracale R. Social networks and eating disorders during the Covid-19 pandemic. *Open Med (Wars)* 2021,16:1170–1174, doi: 10.1515/med-2021-0291
6. Solmi F, Downs JL, Nicholls DE. COVID-19 and eating disorders in young people. *Lancet Child Adolesc Health* 2021, 5:316–318, doi: 10.1016/S2352-4642(21)00094-8
7. Tavalacci MP, Ladner J, Dechelotte P. COVID-19 Pandemic and Eating Disorders among University Students. *Nutrients* 2021, 13:4294, doi: 10.3390/nu13124294
8. Graell M, Morón-Nozaleda G, Camarneiro R, Villaseñor A, Yáñez S, Muñoz R et al. Children and adolescents with eating disorders during COVID-19 confinement: Difficulties and future challenges. *Eur Eat Disord Rev* 2020, 28:864–870, doi: 10.1002/erv.2763

Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής στην περίοδο της πανδημίας COVID-19

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΑΡΘΡΟΥ: Παραλήφθηκε 30 Οκτωβρίου 2022/Δημοσιεύθηκε Διαδικτυακά 17 Νοεμβρίου 2022

Η πανδημία του COVID-19 και οι κοινωνικο-οικονομικές συνέπειές της επηρέασαν και εξακολουθούν να επηρεάζουν τον πληθυσμό της χώρας μας και ιδιαίτερα άτομα που πάσχουν ή έχουν την προδιάθεση να νοσήσουν από μια ψυχική διαταραχή. Ειδικότερα για τις διαταραχές πρόσληψης τροφής (ΔΠΤ) έχει αναφερθεί μια σειρά από παράγοντες που φαίνεται να επιτείνουν το στρες των πασχόντων. Οι σημαντικότεροι από αυτούς είναι:¹

- A. Η καραντίνα και ο περιορισμός των ατόμων εντός της οικείας. Πολλοί από τους πάσχοντες από ΔΠΤ έχουν κακή σχέση με την οικογένειά τους ή υφίστανται κάποια μορφή κακοποίησης από μέλη της οικογενείας τους. Η παρατεταμένη υποχρεωτική παραμονή εντός της οικείας επέδρασε αρνητικά στην πορεία της ΔΠΤ. Να σημειωθεί ότι παρόμοια αρνητική επίπτωση παρατηρήθηκε και στην οικογένεια που προσπαθούσε να ισορροπήσει ανάμεσα στη φροντίδα του πάσχοντος μέλους και τη φροντίδα των υπολοίπων μελών της.
- B. Αλλαγές στις δυνατότητες για άσκηση. Από τον εγκλεισμό επηρεάστηκαν ιδιαίτερα οι πάσχοντες που έκαναν παρατεταμένη και καταναγκαστική άσκηση.
- Γ. Ο φόβος για την έλλειψη τροφίμων. Ιδιαίτερα στην πρώτη φάση της καραντίνας, τον Μάρτιο 2020, υπήρχε έντονη φημολογία ότι θα υπάρχουν σημαντικές ελλείψεις σε είδη πρώτης ανάγκης και τρόφιμα.
- Δ. Η δυσκολία πρόσβασης σε θεραπευτικά προγράμματα και ειδικούς της ψυχικής υγείας. Σε πολλές χώρες οι μονάδες ψυχικής υγείας περιόρισαν τη λειτουργία τους για πολλούς μήνες ιδιαίτερα στην πρώτη φάση της πανδημίας.
- E. Η απομόνωση ατόμων που διέμεναν μόνα τους και σε πόλεις μακριά από τους οικείους τους.
- ΣΤ. Οικονομικά προβλήματα που προέκυψαν από τον περιορισμό της εμπορικής δραστηριότητας λόγω της καραντίνας.
- Z. Η αύξηση των καταναγκαστικών φόβων για την υγεία και την καθαρότητα των τροφών στα πλαίσια εμφάνισης ή επιδείνωσης προηγούμενων ορθορεκτικών συμπεριφορών.²

Οι μελέτες που έχουν γίνει έδειξαν ότι οι γυναίκες που έπασχαν από ΔΠΤ ανέφεραν επιδείνωση της πρόσληψης τροφής, αύξηση των ωρών της άσκησης και περισσότερο έντονη ενασχόληση με την εμφάνιση και το σώμα τους.² Μετα-ανάλυση των μελετών που αφορούσαν στις ΔΠΤ στην περίοδο της πανδημίας, έδειξε ότι 65% των πασχόντων ανέφερε επιδείνωση των συμπτωμάτων της ΔΠΤ.³ Οι διαχρονικές μελέτες όμως που συμπεριλήφθηκαν στη μετα-ανάλυση δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές στον δείκτη μάζας σώματος και τη συμπτωματολογία των ΔΠΤ πριν και μετά την πρώτη καραντίνα.³ Από τους τύπους των διαταραχών φαίνεται ότι η μεγαλύτερη επίδραση υπήρχε στα άτομα που έπασχαν από ψυχογενή ανορεξία.³ Αντίθετα άλλες διαχρονικές μελέτες έδειξαν ότι επηρεάζονται κυρίως οι πάσχοντες από ψυχογενή βουλιμία που κατά τη διάρκεια της πανδημίας και ενώ βρίσκονταν σε ψυχοθεραπεία μέσω τηλεδιάσκεψης, παρουσίαζαν επιβράδυνση της ίασης ή ακόμα και επιδείνωση της διαταραχής.⁴ Στους ασθενείς αυτούς οι ενδοοικογενειακές συγκρούσεις και ο φόβος για την υγεία αγαπημένων ατόμων φαίνεται να προέβλεπαν την επιδείνωση της συμπτωματολογίας.⁴

Το δίλημμα που θέτει η πανδημία, κυρίως στους νέους ανθρώπους, είναι ότι από τη μία πλευρά το φαγητό είναι ένας τρόπος να διαχειριστεί κανείς το άγχος, τη θλίψη και τη μοναξιά που έφερε η πανδημία στην καθημερινότητά τους, και από την άλλη πλευρά η παραμονή στο σπίτι αύξησε κατακόρυφα την παραμονή τους στον εικονικό διαδικτυακό χώρο των κοινωνικών δικτύων, εκεί δηλαδή που η εικόνα του ατόμου είναι τρομακτικά σημαντική καθώς είναι ο κεντρικός δίαυλος επικοινωνίας και προσέλευσης «ακροατών».^{5,6} Μία ιδιαίτερη κατηγορία νεαρών ενηλίκων που επηρεάστηκε σημαντικά από την πανδημία, είναι οι φοιτητές των πανεπιστημίων. Η συμπτωματολογία των ΔΠΤ φαίνεται να αυξήθηκε σημαντικά ιδιαίτερα στις γυναίκες. Το στρες και η κατάθλιψη που σχετιζόταν με την απομόνωση της καραντίνας και τη διακοπή των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, φαίνεται να οδήγησε σε αύξηση των ΔΠΤ και ιδιαίτερα της βουλιμίας.⁷

Είναι βέβαια παρήγορο ότι τα νεαρά άτομα φαίνεται να προσαρμόζονται εύκολα στη θεραπεία μέσω διαδικτύου. Στην περίπτωση των ΔΠΤ υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις ότι η θεραπεία με τηλεδιάσκεψη μπορεί να έχει καλή αποτελεσματικότητα.⁸ Φαίνεται ότι αυτή η μορφή θεραπείας δυσκολεύει περισσότερο τα άτομα που πάσχουν από ψυχογενή ανορεξία, ενώ γίνεται καλά αποδεκτή από τους πάσχοντες των υπολοίπων ΔΠΤ.¹

Τις επιπτώσεις της πανδημίας βίωσαν και οι ειδικοί της ψυχικής υγείας που ασχολούνται με τις ΔΠΤ, καθώς κλήθηκαν να συνδράμουν έναν αυξημένο αριθμό πασχόντων που ορισμένοι από αυτούς βρίσκονταν σε υποτροπή. Στο παραπάνω πρέπει να προστεθούν και οι δυσκολίες που προέκυψαν λόγω των μέτρων της πανδημίας, κάτι που σε αρκετές περιπτώσεις επέβαλε την τηλεδιάσκεψη ως το μόνο μέσο επαφής με τον πάσχοντα. Έχει βρεθεί ότι η συχνή επαφή με τους συναδέλφους, το αίσθημα επιτέλεσης του καθήκοντος, η αναγνώριση της προσπάθειας από τους άλλους και η εποπτεία είναι μερικοί σημαντικοί παράγοντες προστασίας των θεραπειών από την επαγγελματική εξουθένωση.¹

Φραγκίσκος Γονιδάκης

Αναπληρωτής Καθηγητής Ψυχιατρικής,

Α΄ Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Αθήνα

Βιβλιογραφία

1. Fernández-Aranda F, Munguía L, Mestre-Bach G, Steward T, Etxandi M, Baenas I et al. COVID Isolation Eating Scale (CIES): Analysis of the impact of confinement in eating disorders and obesity-A collaborative international study. *Eur Eat Disord Rev* 2020, 28:871–883, doi: 10.1002/erv.2784
2. Robertson M, Duffy F, Newman E, Prieto Bravo C, Ates HH, Sharpe H. Exploring changes in body image, eating and exercise during the COVID-19 lockdown: A UK survey. *Appetite* 2021, 159:105062, doi: 10.1016/j.appet.2020.105062
3. Sideli L, Lo Coco G, Celeste Bonfanti R, Borsarini B, Fortunato L, Sechi C, Micali N. Effects of COVID-19 lockdown on eating disorders and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Eur Eat Disord Rev* 2021, 29:826–841, doi: 10.1002/erv.2861
4. Castellini G, Cassioli E, Rossi E, Innocenti M, Gironi V, Sanfilippo G, et al. The impact of COVID-19 epidemic on eating disorders: A longitudinal observation of pre versus post psychopathological features in a sample of patients with eating disorders and a group of healthy controls. *Int J Eat Disord* 2020, 53:1855–1862, doi: 10.1002/eat.23368
5. Vaccaro CM, Guarino G, Conte D, Ferrara E, Ragione LD, Bracale R. Social networks and eating disorders during the Covid-19 pandemic. *Open Med (Wars)* 2021,16:1170–1174, doi: 10.1515/med-2021-0291
6. Solmi F, Downs JL, Nicholls DE. COVID-19 and eating disorders in young people. *Lancet Child Adolesc Health* 2021, 5:316–318, doi: 10.1016/S2352-4642(21)00094-8
7. Tavalacci MP, Ladner J, Dechelotte P. COVID-19 Pandemic and Eating Disorders among University Students. *Nutrients* 2021, 13:4294, doi: 10.3390/nu13124294
8. Graell M, Morón-Nozaleda G, Camarero R, Villaseñor A, Yáñez S, Muñoz R et al. Children and adolescents with eating disorders during COVID-19 confinement: Difficulties and future challenges. *Eur Eat Disord Rev* 2020, 28:864–870, doi: 10.1002/erv.2763