

Ενασχόληση με Δίαιτες στην Εφηβεία

Άρθρο για ένα πολύ σημαντικό θέμα που απασχολεί εφήβους και γονείς. Πώς πρέπει να αντιμετωπίζουμε το θέμα της διατροφής των εφήβων; Αν είσαι έφηβος ποια είναι η πιο σωστή διατροφική προσέγγιση που βοηθάει να έχεις περισσότερη ενέργεια και σωστό σωματικό βάρος χωρίς προβλήματα;

Οι σύγχρονες Δυτικού τύπου κοινωνίες παρέχουν πληθώρα τροφίμων, εύληπτων και νόστιμων, αλλά ταυτόχρονα και πλούσιων σε ενέργεια, που μπορεί κανείς με ευκολία να προμηθευτεί. Παραδόξως, οι ίδιες κοινωνίες δίνουν έμφαση και προωθούν ως πρότυπο το αδύνατο σώμα, ασκώντας έτσι πίεση ειδικότερα στις έφηβες, κυρίως μέσα από τη μόδα και τη διαφήμιση, να συμβαδίσουν με τα σωματικά πρότυπα της κοινωνίας. Έρευνες που έχουν γίνει σε διάφορες περιοχές του κόσμου επιβεβαιώνουν το γεγονός ότι ένας μεγάλος αριθμός νεαρών κοριτσιών δεν είναι ικανοποιημένες με το σώμα τους, το βάρος και το σχήμα, και προσπαθούν να χάσουν τα θεωρούμενα περιττά κιλά. Η δυσαρέσκεια ως προς το σώμα έχει εξαπλωθεί τόσο ανάμεσα στις έφηβες, που πια τείνει να αποτελέσει φυσιολογικό χαρακτηριστικό γνώρισμα της ηλικίας.



Η ενασχόληση με διάφορες δίαιτες αδυνατίσματος εμφανίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα στην εφηβεία από οποιαδήποτε άλλη ηλικία. Οι περισσότερες δίαιτες αδυνατίσματος βασίζονται κυρίως σε προσωπικές μεθόδους αυτο-περιορισμού της τροφής ή διαιτητικά σχήματα που διαφημίζονται σε περιοδικά μόδας. Αν και η πρόληψη της παχυσαρκίας είναι επιθυμητή, η μακροχρόνια εφαρμογή μη ορθολογικών διαιτών και άλλων πρακτικών αδυνατίσματος, που συνήθως συνοδεύει το φόβο του

πάχους, μπορεί να έχει πολύ πιο σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία από την παχυσαρκία. Πρώτα από όλα, πολλές από τις δίαιτες αυτές μπορούν να παρεμποδίσουν τη φυσιολογική ανάπτυξη του οργανισμού σε όλα τα επίπεδα (π.χ. ανωμαλίες στην εμμηνορρυσία, επιπτώσεις στην φυσιολογική ανάπτυξη των οστών, ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά). Επίσης, ο έφηβος αναπτύσσει τη στάση «όλα ή τίποτα» σε σχέση με τη διατροφή του, δηλαδή κάποιες περιόδους περιορίζει αυστηρά τη διαιτητική του πρόσληψη και άλλες δεν έχει καμία αρχή. Η στάση αυτή, όμως, έχει φανεί ότι τελικά δεν ευνοεί τη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους ούτε και αποτελεί υγιή στάση απέναντι στο φαγητό. Αξίζει να σημειωθεί ότι προβλήματα διαιτητικής συμπεριφοράς εμφανίζονται με μεγαλύτερη συχνότητα σε υπέρβαρες ή παχύσαρκες έφηβες, ενώ επιπλέον, η παχυσαρκία σχετίζεται με χαμηλή αυτο-εκτίμηση. Μη σωστά σχεδιασμένες δίαιτες αδυνατίσματος ενισχύουν αυτά τα αισθήματα, και συχνά οι παχύσαρκοι έφηβοι αντί να επιλύουν τα προβλήματά τους τα εντείνουν και αναπτύσσουν ψυχο-διατροφικά προβλήματα που τους ακολουθούν και κατά την ενήλικη ζωή τους.

Η διαρκής ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος δεν οδηγεί κατ' ανάγκη σε διαταραχές στη λήψη τροφής (ψυχογενής ανορεξία και βουλιμία). Εντούτοις υπάρχει ένα εύρος στη διαταραγμένη διαιτητική συμπεριφορά, με καταστάσεις ηπιότερης ή εντονότερης συμπτωματολογίας, χωρίς να έχουν όλες την ίδια βαρύτητα ή να μπορεί να προβλεφθεί η εξέλιξή τους. Πάντως, για την εκδήλωση σοβαρότερων καταστάσεων απαιτείται η συνέργεια διαφόρων παραγόντων. Έτσι, σε ορισμένες περιπτώσεις, όταν για παράδειγμα η έντονη ενασχόληση με το αδυνάτισμα εξελίσσεται σε χρόνια παθολογική συμπεριφορά, που συνδυάζεται με ψυχολογικές διαταραχές και κλινικά σημεία, όπως αμηνόρροια, υπερβολική μείωση του σωματικού βάρους, τότε δεν αποκλείεται η ύπαρξη κάποιας διαταραχής στη λήψη τροφής.

Σε κάθε περίπτωση, για την πρόληψη των διαταραγμένων διαιτητικών συμπεριφορών και των διαταραχών λήψης τροφής στους εφήβους αναδεικνύεται ως ακρογωνιαίος λίθος η έμφαση στον ισορροπημένο τρόπο διατροφής και άσκησης. Οι γονείς πρέπει να κατανοήσουν ότι σε ένα βαθμό είναι φυσιολογικό οι έφηβοι να ασχολούνται με το βάρος και τη διαίτά τους, και πολλές φορές να αναζητούν σπασμωδικά λύσεις. Για να αποδυναμώσουν την ενασχόληση αυτή θα πρέπει να ευθαρρύνουν την κατανάλωση μιας ποικιλίας τροφίμων, να επιδιώκουν περισσότερα οικογενειακά γεύματα σε ένα ήρεμο περιβάλλον, να μην «αφορίζουν» τρόφιμα, και να προάγουν μια στάση ότι όλα έχουν θέση σε ένα διαιτολόγιο, αλλά με διαφορετικές ποσότητες και συχνότητες. Επίσης, εξαιρετικής σπουδαιότητας είναι όταν εκδηλώνονται τέτοιες συμπεριφορές οι γονείς να μην πανικοβάλλονται και να μην το κάνουν το θέμα της οικογένειας! Πάνω από όλα, όμως, δεν θα πρέπει να σχολιάζουν το βάρος των παιδιών τους και κυριότερα να το συνδέουν με την ομορφιά. Η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του παιδιού σε τομείς άλλους άσχετους με το βάρος και την ομορφιά οδηγεί σε πιο ισορροπημένες σχέσεις με το φαγητό.

πηγή: [EYZHN](#)