

## Προσοχή στους γονείς γιατί οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να ξεκινούν από νωρίς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν και η εμφάνιση διατροφικών διαταραχών, όπως η ψυχογενής ανορεξία ή η ψυχογενής βουλιμία, έχει συνδεθεί κυρίως με έφηβους και νέους ενήλικες, επιστήμονες προειδοποιούν τους γονείς ότι παιδιά ηλικίας 8-12 ετών που είναι «δύσκολα στο φαγητό», ενδεχομένως να εμφανίζουν κρυφά ψυχολογικά προβλήματα και προσθέτουν ότι οι περιοριστικού τύπου διατροφικές συμπεριφορές μπορεί να εμφανιστούν πριν την εφηβεία.

Οι ερευνητές πραγματοποίησαν μια νέα μελέτη, στην οποία συμμετείχαν 215 παιδιά ηλικίας

8-12 ετών που εμφάνιζαν κάποιο πρόβλημα όσον αφορά στη διατροφική τους συμπεριφορά. Για τους σκοπούς της μελέτης, συγκεντρώθηκαν δεδομένα σχετικά με φυσιολογικά, κοινωνικοδημογραφικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά των παιδιών.

Στη μελέτη δε συμπεριλήφθηκαν παιδιά που εμφάνιζαν διατροφικά προβλήματα

λόγω κάποιας ασθένειας, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και η κυστική ίνωση. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, φάνηκε ότι το 95% των παιδιών βρέθηκε να εμφανίζει περιοριστικού τύπου διατροφικές συμπεριφορές, ενώ σε ποσοστό 69.4% εξέφρασαν φόβο αύξησης βάρους και το 46.6% περιέγραψαν τον εαυτό τους ως «χοντρούς/ές». Επιπλέον, η μελέτη έδειξε ότι το 15.5% των παιδιών πραγματοποιούσε περιστασιακά προκλητό έμετο και το 13.3% εμφάνιζε «βουλιμική» συμπεριφορά.

Τέλος, σε ποσοστό 22.7% τα παιδιά δήλωσαν ότι έχουν δεχθεί «πειράγματα» και προσβολές σχετικά με την εμφάνισή τους, κάτι το οποίο χαρακτήρισαν ως ερέθισμα για να τροποποιήσουν τη διατροφική τους συμπεριφορά.

Η παρούσα μελέτη, δείχνει ότι η αυξημένη ενασχόληση με το σωματικό βάρος και την εικόνα σώματος μπορεί να εμφανιστεί πολύ νωρίς για ορισμένα παιδιά. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Για μερικά παιδιά τα «πειράγματα» μπορεί να πυροδοτήσουν ή να ενισχύσουν την ενασχόληση με την εικόνα σώματος οδηγώντας τα σε αλλαγές της διατροφικής του συμπεριφοράς.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)