

Πολλοί έφηβοι δεν αναγνωρίζουν το πρόβλημα βάρους τους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα βρετανική μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *International Journal of Obesity*, περισσότεροι από το 1/3 των υπέρβαρων και παχύσαρκων

εφήβων δεν αναγνωρίζουν ότι έχουν υπερβάλλον σωματικό βάρος και θεωρούν το βάρος τους «σχεδόν φυσιολογικό».

Το δείγμα της μελέτης περιλάμβανε 5.000 εφήβους ηλικίας 13-15 ετών, από τους οποίους ζητήθηκε να χαρακτηρίσουν το βάρος τους ως υψηλό, σχεδόν φυσιολογικό ή χαμηλό. Στη συνέχεια, οι ερευνητές αντιπαρέβαλαν τις απαντήσεις των εφήβων με το δείκτη μάζας σώματός τους, προκειμένου να εξετάσουν κατά πόσο η αντίληψή τους για το βάρος τους ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.

Συνολικά, 73% των εφήβων είχαν φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος, 20% βρέθηκαν να είναι υπέρβαροι και 7% παχύσαρκοι. Μεταξύ των εφήβων με δείκτη μάζας σώματος μεγαλύτερο του φυσιολογικού, περίπου 4 στους 10 είχαν χαρακτηρίσει το βάρος τους ως «σχεδόν φυσιολογικό», ενώ σε πολύ μικρό ποσοστό (0,4%) δήλωσαν ότι θεωρούν το βάρος τους πολύ χαμηλό. Επιπλέον, 8 στους 10 εφήβους με φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος κατηγοριοποίησαν σωστά το βάρος τους, με τα ποσοστά εκείνων που θεωρούσαν ότι έχουν αυξημένο ή χαμηλό σωματικό βάρος να κυμαίνονται στο 7% και 10% αντίστοιχα.

Όπως αναφέρει η επικεφαλής της μελέτης, τα αποτελέσματα προκάλεσαν ταυτόχρονα χαρά και ανησυχία. Από τη μία, οι έφηβοι που λανθασμένα θεωρούν πως είναι υπέρβαροι, έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν διατροφικές διαταραχές και συνεπώς το γεγονός ότι η πλειοψηφία των εφήβων φυσιολογικού σωματικού βάρους φάνηκε να έχει μια ρεαλιστική εικόνα σώματος, είναι ενθαρρυντικό. Από την άλλη πλευρά, συνεχίζει, θα πρέπει να βρεθούν αποτελεσματικοί τρόποι μείωσης του σωματικού βάρους σε υπέρβαρους εφήβους. Μένει λοιπόν να αποδειχθεί κατά πόσο η επίγνωση του προβλήματος μπορεί να βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση.

Πηγή: neadiatrofis.gr