

Stosowanie diet odchudzających

20

Maria Jodkowska

Wstęp

W świetle wzrastającego problemu otyłości, także wśród dzieci i młodzieży, narasta zjawisko stosowania różnego rodzaju metod odchudzania się. Jeśli stosowane metody są racjonalne – zbilansowana dieta, regularne posiłki, odpowiednia aktywność fizyczna – to stanowią ważny czynnik zarówno terapii, jak i profilaktyki nadwagi i otyłości w wieku młodzieńczym. Metody „odchudzania” mogą być również nieracjonalne (np. opuszczanie śniadań), a nawet ryzykowne dla zdrowia (np. wywoływanie wymiotów, palenie papierosów, stosowanie pigułek odchudzających zawierających niebezpieczne substancje) [1]. Należy pamiętać o jeszcze jednym aspekcie związanym z odchudzaniem, a mianowicie o fakcie, że stosowanie różnych metod celem redukcji masy ciała nie ogranicza się jedynie do młodzieży z jej nadmiarem, ale może dotyczyć także osób z prawidłową masą ciała. Zjawisko to jest związane z lansowanym w mediach wzorcem „idealnego” ciała kobiety (szczupła lub bardzo szczupła sylwetka) i mężczyzny (sylwetka wysoka, szczupła, umięśniona), jak również z panującymi opiniami, że osoby szczupłe są bardziej atrakcyjne, łatwiej osiągają sukcesy osobiste i zawodowe. Na problem odchudzania się młodzieży, zarówno z nadmiarem, jak i bez nadmiaru masy ciała, zwrócono uwagę w badaniach polskich [2] oraz europejskich opracowaniach wykorzystujących wyniki badań HBSC [3, 4].

Wskaźnik odchudzania

Pytanie dotyczące odchudzania się po raz pierwszy umieszczono w kwestionariuszu HBSC w 1994 roku, ale pytanie w aktualnej formie, brzmiące: *Czy obecnie stosujesz dietę lub robisz coś innego, żeby schudnąć*, z czterema kategoriami odpowiedzi – *nie, bo ważę ile trzeba; nie, ale powinienem trochę schudnąć; nie, bo powinienem przytyć; tak* – stosowane jest od 2002 roku. Zbudowano wskaźnik, który klasyfikuje się jako **negatywny** – odsetek młodzieży, która **stosuje dietę**. Przeanalizowano częstość odchudzania się w całej badanej grupie, a także według kategorii masy ciała określonych wskaźnikiem BMI, zwracając uwagę na młodzież stosującą diety mimo prawidłowej masy ciała.

Wyniki

Według danych z ostatnich badań HBSC, stwierdzono, że 23,5% młodzieży odchudzało się, a 21,6% uważało, że powinno schudnąć (ryc. 24).

W tabeli 67 przedstawiono dokładny rozkład odpowiedzi na pytanie dotyczące redukcji masy ciała. Jego analiza wskazuje, że dziewczęta odchudzają się częściej niż chłopcy oraz że wraz z wiekiem robią to istotnie coraz częściej.

W porównaniu z wynikami badań HBSC 2010 stwierdzono zwiększenie się (o ponad 6 punktów procentowych) odsetka młodzieży odchudzającej się, co stanowi różnicę istotną statystycznie, $p < 0,001$ (ryc. 24). U obu płci były to zmiany istotne, większe u dziewcząt (20% w 2010 i 30,2% w 2014 roku – $p < 0,001$) niż u chłopców (odpowiednio 14,2% i 16,7%; $p = 0,001$). Tempo zmian nasilało się w kolejnych grupach wieku, gdzie wzrost odsetka odchudzających się wynosił odpowiednio 2,4%, 7,4% oraz 8,9% (u 15-latków). W badanym okresie odsetki młodzieży uważającej, że powinna przytyć lub że powinna podjąć dietę odchudzającą, zmniejszyły się, a na najbardziej stabilnym poziomie pozostał odsetek tych, którzy *nie stosują diety, bo ważą ile trzeba* (ryc. 24; tab. 67).

RYCINA 24. ZMIANY CZĘSTOŚCI STOSOWANIA DIET ODCHUDZAJĄCYCH PRZEZ MŁODZIEŻ 11-15-LETNIĄ W POLSCE W LATACH 2010-2014

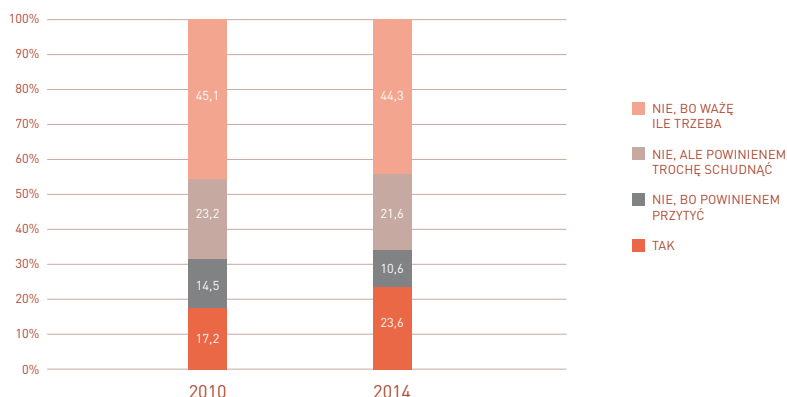


TABELA 67. STOSOWANIE DIET ODCHUDZAJĄCYCH WEDŁUG PŁCI I WIEKU

CZY STOSUJESZ DIETĘ ODCHUDZAJĄCĄ?		CHŁOPCY			DZIEWCZĘTA		
		11 lat	13 lat	15 lat	11 lat	13 lat	15 lat
nie, bo ważę ile trzeba	N	426	384	335	335	275	224
	%	55,6	50,9	48,6	46,1	36,5	28,6
nie, ale powinienem schudnąć	N	133	142	128	164	195	208
	%	17,4	18,8	18,6	22,6	25,9	26,6
nie, bo powinienem przytyć	N	76	90	128	47	61	70
	%	9,9	11,9%	18,6	6,5	8,1	9,0
tak	N	131	139	99	180	222	280
	%	17,1	18,4	14,3	24,8	29,5	35,8

Analizy przeprowadzone z wykorzystaniem dychotomicznego wskaźnika odchudzania się wykazują, że zjawisko to:

- istotnie częściej dotyczy dziewcząt niż chłopców; różnice związane z płcią występują we wszystkich grupach wieku;
- nasila się istotnie wraz z wiekiem w grupie ogółem i u dziewcząt; u chłopców większy odsetek odchudzających się zanotowano w dwóch młodszych grupach wieku, a różnice między grupami są stosunkowo niewielkie (tab. 68).

TABELA 68. MŁODZIEŻ, KTÓRA STOSUJE DIETY ODCHUDZAJĄCE, WEDŁUG PŁCI I WIEKU [%]

	OGÓŁEM	CHŁOPCY	DZIEWCZĘTA	p
Ogółem	23,6	16,7	30,2	0,000
11 lat	20,8	17,1	24,8	0,000
13 lat	23,9	18,4	29,5	0,000
15 lat	25,7	14,3	35,8	0,000
p	0,006	0,110	0,000	

Wyniki analiz społeczno-demograficznych uwarunkowań odchudzania się przedstawiono w tabeli 69.

Stwierdzono, że:

- w całej grupie młodzieży wychowująca się w rodzinach niepełnych istotnie częściej podejmuje działania związane z odchudzaniem się w porównaniu z rówieśnikami mieszkającymi z obojgiem rodziców i z rodzin zrekonstruowanych; różnice istotne statystycznie obserwowano jedynie w grupie 13-letnich chłopców;
- sytuacja ekonomiczna rodziny nie wpływa w sposób istotny na podejmowanie przez młodzież odchudzania się;
- miejsce zamieszkania różnicuje podejmowanie decyzji o odchudzaniu się jedynie u dziewcząt; mieszkanki dużych miast czynią to istotnie częściej w porównaniu z rówieśnicami z małych miast i wsi; związek ma charakter liniowy – im większa miejscowość, tym większy odsetek odchudzających się.

TABELA 69. MŁODZIEŻ, KTÓRA STOSUJE DIETY ODCHUDZAJĄCE, WEDŁUG WIEKU, PŁCI I INNYCH UWARUNKOWAŃ SOCJODEMOGRAFICZNYCH [%]

	OGÓŁEM	WIEK		PŁEĆ	OGÓŁEM	
		11 lat	13 lat	15 lat	Chłopcy	Dziewczęta
Struktura rodziny						
rodzice biologiczni	22,7	20,9	22,1	24,9	16,0	29,3
rodzina zrekonstruowana	24,6	26,3	25,9	22,5	13,3	32,5
samotny rodzic	27,6	20,2	30,9	30,9	20,7	34,5
p	0,027	0,501	0,018	0,127	0,074	0,150

Zamożność rodziny						
rodzina biedna (0–4)	22,6	22,2	22,9	22,1	16,4	28,3
poniżej przeciętnej (5–6)	22,1	21,8	20,5	24,4	16,4	27,6
przeciętna (7–9)	25,1	21,8	25,9	27,5	17,4	33,0
rodzina zamożna (10–13)	24,3	17,2	26,7	30,1	16,8	30,7
p	0,255	0,436	0,163	0,167	0,966	0,123
Miejsce zamieszkania						
duże miasto	24,3	23,1	25,4	24,3	15,9	33,3
małe miasto	23,2	20,9	22,5	27,0	15,8	30,4
wieś	23,1	19,0	23,5	26,1	18,7	27,2
p	0,708	0,364	0,554	0,618	0,257	0,037

W analizie wielowymiarowej wykazano, że płeć i struktura rodziny są czynnikami niezależnie wpływającymi na ryzyko odchudzania się przez młodzież szkolną.

Poza przedstawionymi powyżej analizami zbadano adekwatność odchudzania się w odniesieniu do dychotomizowanej kategorii obiektywnej masy ciała według wskaźnika BMI.

TABELA 70. ODCHUDZANIE SIĘ MŁODZIEŻY 11–15-LETNIEJ WEDŁUG PŁCI I KATEGORII MASY CIAŁA (%)

STOSOWANIE DIET	CHŁOPCY		DZIEWCZĘTA	
	Bez nadwagi	Nadwaga i otyłość	Bez nadwagi	Nadwaga i otyłość
tak	12,1	34,9	27,5	51,2
nie	87,9	65,1	72,5	48,8
p	0,000		0,000	

W tabeli 70 przedstawiono wyniki tych analiz.

Stwierdzono, że:

- ponad połowa dziewcząt i jedna trzecia chłopców z nadwagą i otyłością podejmuje działania w kierunku redukcji masy ciała;
- wśród młodzieży z prawidłową masą ciała co czwarta dziewczyna i co dziesiąty chłopiec również się odchudza;
- istnieją istotne statystycznie różnice między chłopcami i dziewczętami w adekwatności odchudzania się do masy ciała;

- zarówno w grupie z nadmiarem, jak i bez nadmiaru masy ciała istnieje związek między płcią a podejmowaniem diet odchudzających.

Podsumowanie

Co czwarty nastolatek ankietowany w badaniach HBSC w roku szkolnym 2013/2014 podejmował działania w kierunku redukcji masy ciała. W porównaniu z wynikami tych badań z 2010 roku stwierdzono istotny wzrost, widoczny szczególnie u dziewcząt. Zjawisko to istotnie częściej dotyczy dziewcząt niż chłopców, istotnie nasila się wraz z wiekiem tylko u dziewcząt. Młodzież wychowująca się w rodzinach niepełnych istotnie częściej podejmuje działania związane z odchudzaniem się, również wśród tej młodzieży są największe odsetki z nadmiarem masy ciała.

Połowa dziewcząt i co trzeci chłopiec z nadwagą i otyłością podejmują działania w celu redukcji masy ciała. Odchudzanie obserwowane jest także wśród młodzieży z prawidłową masą ciała i dotyczy głównie dziewcząt.

Piśmiennictwo

1. Oblacińska A. *Odchudzanie i modyfikowanie swojej masy ciała*. W: *Otyłość u polskich nastolatków; epidemiologia, styl życia, samopoczucie. Raport z badań uczniów gimnazjów w Polsce*. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2007.
2. Oblacińska A., Tabak I., Jodkowska M. Zachowania żywieniowe i metody kontroli masy ciała u młodzieży 16-18-letniej w Polsce w kontekście postrzegania swego wyglądu i masy ciała. *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2007; 88(2): 162–170.
3. Ojala K., Vereecken C., Välimaa R. et al. Attempts to lose weight among overweight and non-overweight adolescents: a cross-national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2007; 4: 50.
4. Kelly C., Molcho M., Gabhainn S.N. Patterns in weight reduction behaviour by weight status in schoolchildren. *Public Health Nutrition* 2009; 13(8): 1229–1236.