

The background features a solid blue gradient with a series of white, thin, wavy lines that flow across the frame, creating a sense of movement and depth. The lines are most concentrated in the upper right and lower left areas, with a central void where they meet.

BADAVIMAS IR DIETOS

Dietos laikymasis ir nepasitenkinimas kūnu – daug labiau paplitęs reiškinys nei valgymo sutrikimai. Valgymo sutrikimų nemažės, jei nekeisime požiūrio į savo kūną, noro kontroliuoti svorį ir kūno formas. Kai žmonės laikosi dietos ar riboja suvartojamo maisto kiekį, svoris mažėja. Kai kūnas negauna energijos iš maisto, jis naudoja turimus kūno energijos išteklius, glikogeną, pasigaminantį iš kūno riebalų ir raumenų. **Laikantis ypač griežtos dietos suardoma daugiau** raumenų ir svoris krenta greičiau. Laikantis mažiau griežtos dietos naudojama daugiau riebalų, taigi svoris krenta lėčiau. Kai nustojama laikytis dietos, iš karto vėl pradedamas kaupti glikogenas ir vanduo. Nors šis svorio prieaugis yra trumpalaikis, jis dažnai pakursto įsitikinimą, kad svoris auga dėl įprasto maisto kiekio, todėl dietos imama laikytis dar griežčiau. Dietos laikymasis tapo įprastas antsvorio neturinčioms paauglėms. Nepakankama mityba fizinio augimo ir vystymosi metu gali lemti tokius ilgalaikius fizinius pakitimus kaip sulėtėjęs augimas, vėlesnė paauglystės pradžia ir nepakankama kaulų mineralizacija. Psichologinis dietų laikymosi efektas taip pat svarbus, nes ilgalaikis dietos laikymasis blogina kognityvines funkcijas, dėmesio koncentraciją, skatina vis daugiau minčių apie maistą ir valgymą.



Kas laikosi dietų? Nėra tiesioginio ryšio tarp dietos laikymosi ir kūno formų, taigi nebūtinai daugiausiai sveriantis vaikas laikosi dietos. Savęs suvokimas labai svarbus ir paaugliams, ir suaugusiesiems – suvokiamas ir tikrasis kūno svoris ne visada sutampa, todėl kaip tik šis neatitikimas ir yra svarbiausias. Savo kūnu arba tam tikromis kūno dalimis nepatenkinti vaikai labiausiai linkę laikytis dietos. Daugelis paauglių dietų laikymosi tyrimų yra skirti merginoms, tad daroma prielaida, kad vaikinams mažiau rūpi kūno svoris ir išvaizda, be to, jie mažiau linkę patirti valgymo sutrikimų. Vaikinių ir merginų idealaus kūno suvokimas labai skiriasi, šie skirtumai išlieka net ir jiems suaugus.

Nervinė anoreksija ir nervinė bulimija sergantiems asmenims būdingas nuolatinis savo kūno alinimas nereguliaria ir neadekvačia mityba. Kai suvartojamas maistas išvemiaamas, organizmas spėja pasisavinti tik labai mažą maisto dalį.



Kas vyksta organizme, kai nustojama badauti? Siekdamas išgyventi kūnas prisitaiko prie mažų maisto kiekių sumažindamas medžiagų apykaitos greitį. Medžiagų apykaitos greitis atkuriamas, kai tik pradedama reguliariai maitintis ir suvartojamas tinkamas maisto kiekis. Jei asmuo labai riboja maisto kiekį ir vėliau jį padidino, iš pradžių jis priaugs svorio greičiau nei žmogus, kuris neribuoja savo maisto kiekio. Tai būdinga per mažai, normaliai arba per daug sveriantiems žmonėms ir tiems asmenims, kurie badauja, riboja mitybą, persivalgo ir vemia. Tai ydingas ratas, iš kurio labai nedaug žmonių sugeba pasitraukti – nutraukus dietos laikymąsi persivalgoma, todėl prieš tai numestas svoris nebepalaikomas. Šis svorio priaugis verčia žmogų vėl griežtesnės dietos, ir taip svorio metimo ir priaugimo ciklas tęsiasi.



Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį