

Redukcijske dijete među adolescentima-povezanost sa stvarnom tjelesnom masom i slikom tijela

(Dieting among Adolescents - Relation between Measured Weight and Body Image)

Nina Perković¹, Zrinka Puharić², Jelica Perasović³

¹Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba

²Zavod za javno zdravstvo Bjelovarsko-bilogorske županije

³Zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Sažetak

Cilj: Ispitati prevalenciju provođenja redukcijskih dijeta i prehrambene stavove među adolescentima različite uhranjenosti.

Ispitanici i metode: Ispitivanje je provedeno među učenicima osmog razreda osnovnih škola Bjelovarsko-bilogorske županije. Sudjelovao je 571 učenik, 274 djevojke i 297 mladića, dob 14-15 godina. Podaci su prikupljeni anonimnom anketom o prehrambenim navikama i stavovima, provođenju redukcijskih dijeta i njihovoj slici tijela. Antropološka mjerenja (tjelesna težina i visina) su prikupljena na sistematskom pregledu te se utvrđivalo stanje uhranjenosti prema BMI.

Rezultati: Preuhranjeno ili pretilo (BMI iznad 85, odnosno 95 centile) je 21% adolescenata, 23% djevojaka i 21,2% mladića. Pothranjeno (ispod 10 centile) je 19,3% ispitanika. 17,9% djevojaka i 13,1% mladića doživljava sebe preuhranjeno u odnosu na vršnjake i 28,8% djevojaka i 18,9% mladića je u trenutku istraživanja bilo na nekoj dijeti.

Prema stvarnom stanju uhranjenosti 21,2% učenika normalne uhranjenosti, 22,7% pothranjenih i 30,1% preuhranjenih učenika provodi neku od redukcijskih dijeta.

Prema doživljaju tijela, dijetu provodi 21,5% učenika koji se doživljavaju normalno uhranjenima, 18,3% koji se doživljavaju mršavima i 39,7% učenika koji se vide kao pretili.

Većina (68,6%) učenika smatra da su dijete nezdrave i prikuplja informacije iz časopisa (56,2%).

Zaključak: Doživljaj adolescenata o njihovom stanju uhranjenosti slabo korelira sa medicinskom dijagnozom preuhranjenosti/pothranjenosti. Prema tome, mnogi adolescenti normalne uhranjenosti provode redukcijske dijete. Istraživanje ukazuje na nezdrave prehrambene navike u ranoj adolescentnoj dobi, i među mladićima i među djevojkama te naglašava potrebu primarne prevencije poremećaja prehrane u ranoj dobi, u osnovnoj školi.

Ključne riječi: adolescenti, uhranjenost, redukcijska dijeta, slika tijela

Abstract

Objectives: We examined the prevalence of dieting and negative eating attitudes among adolescents. Weight loss behaviours among students with different BMI (Body mass index) are compared.

Methods: Eight grade elementary school students participated in the study. The sample consisted of 571 adolescents, 274 females and 297 males, aged 14-15 years. Participants completed anonymous questionnaires assessing eating attitudes, eating behaviour, dieting practices and body image. Anthropometric data (weight and height) were collected on each of these adolescent during regular physical examination by their school doctors.

Results: In our study, after calculating for BMI, 22,1% of adolescents (23% females and 21,2% males) are overweight or obese and 19,3% are underweight. We found that 17,9% of female students and 13,1% of male students perceived themselves as more overweight than their peers. At the same time 28,8% of the females and 18,9% of the males stated they are currently trying to lose weight.

21,2% of students of normal weight and 21,5% of teens who considered themselves to be appropriate weight, still were dieting. 22,7% of underweight and 18,3% of those who considered themselves as more thin than peers were on diet. 30,1% of overweight and obese and 39,7% of those who considered themselves as more overweight than peers were on diet.

Most of the students (68,6%) think diets are not healthy. Majority of the students (56,2%) are informed on dieting from magazines.

Conclusion: Adolescents' report of whether they considered themselves overweight or normal correlated poorly with medical definition of overweight. Therefore many adolescents of normal weight

are unhealthy dieting. Our study reports that unhealthy dieting behaviour is reported in early adolescent age, among boys and girls. It stresses the need for primary prevention for eating disorders to begin at the elementary school level.

Key words: adolescents, obesity, dieting, body image

Uvod: Prevalencija nezadovoljstva mladih tjelesnom težinom i slikom tijela raste, sve je raširenija pojava nepoželjnih prehrambenih navika, i sve je češća u mlađim dobnim skupinama. Sadašnja istraživanja pokazuju da je sve veća učestalost i provođenja redukcijskih dijeta među adolescentima u zapadnim zemljama. No novije studije pokazuju visoku prevalenciju redukcijskih dijeta među preadolescentnim djevojčicama. Prevalencija ostalih poremećaja prehrane kao što su bulimija, preokupacija hranom te druge se povećava (1). Dijete su prepoznate kao rizični čimbenik za poremećaje prehrane (2), (3) i povezane su sa mnogim zdravstvenim poteškoćama (4). Posebno zabrinjava pojava provođenja redukcijskih dijeta među adolescentima normalne tjelesne težine. Za sada nema javnozdravstvenog programa primarne prevencije poremećaja prehrane u Hrvatskoj za školsku djecu. Takvi programi bi trebali započeti u ranoj školskoj dobi i nastaviti se u adolescentnu dob, naravno modificirani ka prevenciji i već postojećih poremećaja prehrane (5).

Cilj: Cilj ovog istraživanja je ispitati prevalenciju provođenja redukcijskih dijeta i prehrambene stavove među adolescentima različite uhranjenosti.

Ispitanici i metode: Ispitivanje je provedeno među učenicima osmog razreda osnovnih škola koji su pristupili redovnom sistematskom pregledu u ambulantom školske medicine Zavoda za javno zdravstvo. Sudjelovao je 571 učenik, 274 djevojke i 297 mladića, u dobi 14-15 godina. Podaci su prikupljeni anonimnom anketom o prehrambenim navikama i stavovima, provođenju redukcijskih dijeta i njihovoj slici tijela. Antropološka mjerenja (tjelesna težina i visina) su prikupljena na sistematskom pregledu, sva djeca su bila mjerena i vagana u ambulantom te je medicinska sestra podatke upisivala u neimenovanu anketu. Stanje uhranjenosti se utvrđivalo prema ITM (Indeks tjelesne mase). Budući da ne postoje nacionalne krivulje ITM, za ovo istraživanje koristile su se CDC krivulje.

Rezultati: Od ukupnog broja ispitanika preuhranjeno ili pretilo (BMI iznad 85, odnosno 95 centile) je 21% adolescenata, bez značajne razlike među spolovima; 23% djevojaka i 21,2% mladića. Pothranjeno (ispod 10 centile) je 19,3% ispitanika. Ispitivanjem doživljaja slike vlastitog tijela (body image) dobiveno je da 17,9% djevojaka i 13,1% mladića doživljava sebe preuhranjeno u odnosu na vršnjake i 28,8% djevojaka i 18,9% mladića je u trenutku istraživanja bilo na nekoj dijeti. Od ispitanika koji sebe doživljavaju normalno uhranjenima, 11,3% je pothranjeno. Prema stvarnom stanju uhranjenosti, 21,2% učenika normalne uhranjenosti, 22,7% pothranjenih i 30,1% preuhranjenih učenika provodi neku od redukcijskih dijeta. Prema doživljaju tijela, dijetu provodi 21,5% učenika koji se doživljavaju normalno uhranjenima, 18,3% koji se doživljavaju mršavima i 39,7% učenika koji se vide kao pretili. Većina (68,6%) učenika smatra da su dijete nezdrave i prikuplja informacije iz časopisa (56,2%)

Rasprava: Mnoge druge studije provedene u svijetu pokazale su sličan trend povećanja prevalencije provođenja redukcijskih dijeta, od 23% do čak preko 50% djece. Neka istraživanja su rađena na mlađim, a neka na starijoj populaciji školske djece. Istraživanja su pokazala veću prevalenciju kod starije djece, no zabrinjavajući je trend povećanja u mlađoj dobi. Većina istraživanja rađena je na ženskoj populaciji, no ipak neka ispitivanja na mješanoj populaciji pokazuju znatno veću prevalenciju među djevojkama. Korišteni su također različiti testovi procijene negativnih stavova o hranjenju te o provođenju dijeta. Mi nismo koristili te testove zbog tehničkih nemogućnosti korištenja istih za ograničeno vrijeme trajanja sistematskog pregleda. U studiji iz Kanade među 2279 djevojčica (10-14 godina, srednja dob 11.8) korišten je test ChEAT (Children's version of the Eating Attitudes Test) za dobivanje podataka o prehrambenim navikama i stavovima, ali su antropološke mjere dobivene iskazom ispitanika, a ne mjerenjem. Oni sa višim rezultatom testa su više bili na dijeti. Ukupno je 29,3% djevojčica izjavilo da je trenutno na dijeti i želi smršaviti. Od ukupnog broja ispitanika, 7.2% je bilo pretilo dok je njih čak 31.3% izjavilo da se osijeća pretilo (6). Velika studija među djevojkama (12-18 godina) također u Kanadi koristila je tri upitnika: Eating Disorder Inventory (Drive for Thinness, Body Dissatisfaction, Bulimia), Eating Attitudes Test-26 (EAT-26) i Diagnostic Survey for Eating Disorders (DSED). Poremećaji prehrane i negativni stavovi su bili prisutni među više od 27% ispitanika, dok je trenutno na dijeti bilo 23% djevojaka (7). Australaska studija među 869 djevojaka (14-16 godina) pokazala je visoku prevalenciju nezadovoljstva vlastitom slikom tijela i redukcijskih dijeta. 77% djevojaka je izjavilo da žele biti mršavije, njih 51% je u zadnjih mjesec dana pokušalo smršaviti, a čak 36% je probalo neku ekstremnu dijetu (gladovanje, tablete za mršavljenje, diuretici, laksativi, pušenje cigareta) (8). Studija među ruralnim bijelim stanovništvom (333 djevojke od 8-17 godina) pokazala je da je preko polovice djevojaka (52%) nekad bilo na dijeti i da je zabrinuto svojom

tjelesnom težinom. Najveći utjecaj na provođenje i inicijaciju provođenja dijeta imaju vršnjaci i članovi obitelji na dijete (9). Nakon trogodišnje longitudinalne studije u Švedskoj, koja je obuhvatila je 122 djevojke (8-16 god) i roditelje nađeni su slični rezultati. Bar jednom na dijete je bilo 43% djevojaka, a 25% ih je trenutno bilo na nekoj dijete (10). Najpopularniji način restriktivne dijeta je „jesti manje“, a drugi najpopularniji način je „jesti zdravu hranu“, opisano najčešće kao povećanje unosa voća i povrća. Utvrđivanje stvarne incidencije redukcijskih dijeta može biti dosta neprecizno, obzirom da interpretacija zdrave prehrane i dijeta se može preklapat. Neka istraživanja su pokazala da bi adolescenti pod rizikom za poremećaje prehrane mogli koristiti zdravu hranu kao izgovor za prikrivanje simptoma poremećaja prehrane. Djevojke koje su na dijete konzumiraju više „zdrave hrane“, nego djevojke koje nisu na dijete. U studiji među adolescentima (574 djevojaka i 445 mladića, 11-16 god) ispitivana je povezanost između provođenja dijeta i zdrave prehrane. Značajno više djevojaka je na dijete nego mladića (35% vs 18%) (11). Istraživanje iz USA provedeno na starijim adolescenticama, studenticama na fakultetu, pokazalo je da su djevojke na vegetarijanskoj prehrani sklonije razvoju nekog oblika poremećaja prehrane od nevegetarijanki (12). U engleskom istraživanju među 140 djevojaka (12-13 godina) 33,6% je bar jednom bilo na dijete, a trenutno ih je dijete 15,8% (13). U okviru američke studije (National Health and Nutrition Examination Survey III) među 1932 adolescenta (12-16 godina) pokazalo se da stvarna tjelesna težina slabo korelira sa slikom tijela pogotovo među djevojkama. Više od polovice djevojaka (52%) i 25% mladića koji sebe smatraju pretilima su u stvari normalne uhranjenosti (14). Istraživanje iz Koreje među adolescentima (srednja dob 16 god) pokazalo je da značajno više djevojaka nego mladića doživljava sebe pretilo (31% vs 16%) i nezadovoljne su svojim tijelom (61% vs 28%) (15). Istraživanje iz Australije provedeno među djevojkama (12-16 godina) također pokazuje da preko polovine (57%) djevojaka je do sada bilo na nekoj dijete, a trenutno provodi dijete 20% djevojaka, s najvećom incidencijom među djevojkama od 13-14 godina (16).

Zaključak: Doživljaj adolescenta o njihovom stanju uhranjenosti slabo korelira sa medicinskom dijagnozom prehranjenosti/pothranjenosti. Prema tome, mnogi adolescenti normalne uhranjenosti provode redukcijske dijeta. Istraživanje ukazuje na nezdrave prehrambene navike u ranoj adolescentnoj dobi, i među mladićima i među djevojkama te naglašava potrebu primarne prevencije poremećaja prehrane u ranoj dobi, već u osnovnoj školi. U primarnoj prevenciji značajnu ulogu imaju školski liječnici koji bi na primarnoj razini zdravstvene zaštite doprinijelo smanjenu negativnog trenda i Zavodi za javno zdravstvo. I naše istraživanje pokazalo je visoku prevalenciju redukcijskih dijeta u vrlo ranoj adolescentnoj dobi, što zabrinjava i zahtijeva istraživanje rizičnih čimbenika te razvoj preventivnih programa prikladnih za ranu dob.

Literatura:

1. Ricciardelli LA, McCabe MP. Children's body image concerns and eating disturbance: a review of the literature. *Clin Psychol Rev* 2001;21(3):325-44.
2. Marchi M, Cohen P. Early childhood eating behaviours and adolescent eating disorders. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1990;29:112-7. Patton GC, Johnson-Sabine E, Wood K, Mann AH, Wakeling A. Abnormal eating attitudes in London schoolgirls — a prospective epidemiological study: outcome at twelve month follow-up. *Psychol Med* 1990;20:383-94.
3. McVey GL, Pepler D, Davis R, Flett GL, Abdolell M. Risk and protective factors associated with disordered eating during early adolescence. *J Early Adolesc* 2002;22(1):75-95.
4. Fisher M, Golden NH, Katzman DK, Kreipe RE, Rees J, Schebendach J, et al. Eating disorders in adolescents: a background paper. *J Adolesc Health* 1995;16(6):420-37.
5. McVey GL, Lieberman M, Voorberg N, Wardrope D, Blackmore E. School based peer support groups: a new approach to the prevention of disordered eating. *Eat Disord J Treat Prev* 2003;11(8):169-86.
6. McVey G, Tweed S, Blackmore E. Dieting among preadolescent and young adolescent females. *CMAJ*. 2004 May 11;170(10):1559-61.
7. Jones JM, Bennett S, Olmsted MP, Lawson ML, Rodin G. Disordered eating attitudes and behaviours in teenaged girls: a school-based study. *CMAJ*. 2001 Sep 4;165(5):547-52.
8. Grigg M, Bowman J, Redman S. Disordered eating and unhealthy weight reduction practices among adolescent females. *Prev Med*. 1996 Nov-Dec;25(6):748-56.
9. Packard P, Krogstrand KS. Half of rural girls aged 8 to 17 years report weight concerns and dietary changes, with both more prevalent with increased age. *J Am Diet Assoc*. 2002 May;102(5):672-7.
10. Edlund B, Sjoden PO, Gebre-Medhin M. Anthropometry, body composition and body image in dieting and non-dieting 8-16-year-old Swedish girls. *Acta Paediatr*. 1999 May;88(5):537-44.
11. Lattimore PJ, Halford JC. Adolescence and the diet-dieting disparity: healthy food choice or risky health behaviour? *Br J Health Psychol*. 2003 Nov;8(Pt 4):451-63.
12. Klopp SA, Heiss CJ, Smith HS. Self-reported vegetarianism may be a marker for college women at risk for disordered eating. *J Am Diet Assoc*. 2003 Jun;103(6):745-7.
13. Roberts SJ, Maxwell SM, Bagnall G, Bilton R. The incidence of dieting amongst adolescent girls: a

question of interpretation? J Hum Nutr Diet. 2001 Apr;14(2):103-9.

14. Strauss RS. Self-reported weight status and dieting in a cross-sectional sample of young adolescents: National Health and Nutrition Examination Survey III. Arch Pediatr Adolesc Med. 1999 Jul;153(7):741-7.

15. Huon G, Lim J. The emergence of dieting among female adolescents: age, body mass index, and seasonal effects. Int J Eat Disord. 2000 Sep;28(2):221-5.

16. Kim O, Kim K. Comparisons of body mass index, perception of body weight, body shape satisfaction, and self-esteem among Korean adolescents. Percept Mot Skills. 2003 Dec;97(3 Pt 2):1339-46.

Kontakt:

Nina Perković, dr.med.

Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba

Mirogojska 16, 10 000 Zagreb

e-mail: nina.perkovic1@zg.htnet.hr, tel.: 01/6551-554