

رژیم گرفتن چه خطراتی برای نوجوانان دارد؟

21 مهر 1401

یکی از مشکلات والدین دارای فرزندان نوجوان دارند، ایجاد یک تن‌انگاره سالم یا تصویر ذهنی مثبت و سالم از بدن در آنهاست تا در آینده دچار اختلالات خوردن مانند بی‌اشتهایی عصبی نشوند.

با وجود تلاش‌هایی که برای ایجاد فرهنگ پذیرش بدن و نگاه مثبت به بدن شده است، هنوز هم فرهنگ نادرست رژیم گرفتن از طریق سلبریتی‌ها، پست‌های رسانه‌های اجتماعی و رسانه‌هایی که با تبلیغ رژیم‌های معجزه‌آسا برای لاغر شدن سریع و «آب شدن» چربی‌ها یا کوچک کردن شکم می‌خواهند جیبشان را پر کنند، نوجوانان را تحت تاثیر قرار می‌دهند و نگرانی دائمی درباره وزنشان برایشان ایجاد می‌کند.

کافی است که کلمات لاغری سریع یا رژیم نوجوانان در گوگل جستجو کنید تا به انبوه توصیه‌های نادرست و زیان‌آور در این باره برخورد کنید.

انجمن متخصصان کودکان آمریکا می‌گوید واداشتن هر نوجوانی به کم کردن وزن می‌تواند باعث آسیب دیدن او شود. البته این به معنای آن نیست که والدین به فرزندان نوجوانشان در ایجاد احساس بهتر نسبت به بدنشان و خودشان کمک نکنند.

توصیه این انجمن به متخصصان کودکان و نیز والدین این است که بر ترغیب کلی نوجوانان به انجام رفتارهای بهبوددهنده سلامت مثلاً خوردن طیف گسترده‌ای از [غذاهای مغذی](#) و ورزش کردن متمرکز شوند، نه اینکه کاهش وزن، یا محدود کردن کالری مصرف یا قواعد خاصی برای رژیم گرفتن نوجوانان را تجویز کنند.

تشویق کردن رفتارهای سلامت‌بخش نه تنها از مشکلات سلامت جسمی ناشی از یک رژیم غذایی ناسالم و بدون کیفیت یا نداشتن تحرک جلوگیری می‌کند - بلکه از ایجاد «اختلال‌های خوردن» (اختلال‌های مربوط به نحوه غذا خوردن مانند بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری عصبی) به علت تحمیل رژیم گرفتن جلوگیری می‌کند. دچار شدن به این اختلال‌های خوردن می‌تواند زندگی آینده و سلامت فرزندان شما را تباہ کند.

بررسی‌ها نشان داده‌اند رژیم گرفتن‌های سفت‌وسخت در دوران نوجوانی یکی از عوامل پیش‌بینی‌کننده دچار شدن به اختلال‌های خوردن است.



بنابراین در حالیکه فشار تبلیغاتی کسب‌وکارهای مربوط به رژیم گرفتن و به اصطلاح تناسب اندام از راه‌های گوناگون بر نوجوانان وارد می‌آید، والدین نباید اسیر این موج تبلیغاتی برای تشویق رژیم گرفتن بوسیله نوجوانان شوند.

هر توصیه‌ای به نوجوان برای رژیم گرفتن باید بر اساس درکی روشن از اهداف کاهش وزن با این کار باشد. برای مثال می‌دانیم که چاقی در نوجوانان می‌تواند آنها را در معرض خطر بیشتر دچار شدن به دیابت و فشار خون بالا در سنین بالاتر قرار دهد. بنابراین ممکن است در گروهی از نوجوانان برای جلوگیری از این خطرات تغییراتی در غذاهای مصرفی و ورزش کردن بیشتر توصیه شود.

اما اگر توصیه‌ها برای کاهش وزن فقط بر رسیدن به یک عدد معین وزن متمرکز باشد، ممکن است به طور بالقوه پیام‌های زیانبار رسانه‌های تبلیغاتی را درباره غذا و خوردن و تن‌انگاره (تصویر ذهنی فرد از بدنش) تقویت کنند.

پزشکان و فراهم‌آوردندگان مراقبت‌های بهداشتی باید کارشان از شناخت رابطه نوجوانان با غذا و با بدن‌هایشان شروع کنند، تمرکز باید بر این هدف باشد که نوجوان به شیوه‌ای غذا بخورد که نیازهای بدن از لحاظ انرژی و مواد مغذی حیاتی را فراهم آورد (در شرایط ایدئال با همکاری یک کارشناس باصلاحیت و تاییدشده رژیم‌های غذایی) و در فعالیت‌های جسمی در حدی معقول و لذت‌بخش شرکت کند.

همچنین برخی از بررسی‌های علمی نشان داده‌اند که رژیم گرفتن صرف نمی‌تواند باعث کاهش وزن درازمدت شود. و بنابراین ممکن است نوجوان وارد چرخه‌ای نومیدکننده رژیم‌گرفتن‌های متعدد متناوب شود که در فواصل آنها دوباره وزن اضافه می‌کند و به این ترتیب رابطه ذهنی‌اش با غذا و بدن بیشتر آسیب می‌بیند.

وزن کم کردن در هر سنی کار آسانی نیست و نتایج درازمدت ندرتا ایدئال است. بنابراین اگر قرار است نوجوانی برای کم کردن وزن رژیم بگیرد، نخستین پرسش باید تمرکز بر سلامت نوجوان باشد. اگر اضافه وزن نوجوان در حدی است که پزشکش درباره سلامت او نگران کرده است، مثلاً فشار خون یا کلسترول او را بالا برده، امکان تحرک جسمی را از او گرفته و باعث قطع تنفس حین خواب (آپنه انسدادی) شده است، آنگاه تمرکز اصلی باید بر تشویق نوجوان به برگزیدن [سبک زندگی](#) و رفتارهای سالم باشد، نه اینکه صرفاً بر رژیم گرفتن برای کاهش وزن برای رسیدن به یک عدد معین وزن باشد.

یک رویکرد خوب برای والدین در مواجهه با نوجوانان در این موارد رویکرد «ممنوع نبودن هیچ غذایی در صورت حفظ تناسب بدنی» است که در آن با غذاها به صورت خنثی، نه بد و نه خوب، برخورد می‌شود، به این ترتیب نوجوانان رابطه سالمی با غذا پیدا می‌کند که در آن ترغیب می‌شود به نشانه‌های احساس گرسنگی یا سیری خودش و اینکه خوردن غذاهای متفاوت چه احساسی در او ایجاد می‌کند، توجه کند.

خود والدین هم با خوردن غذاهای متنوع و غذا خوردن برای رساندن مواد مغذی به بدن و نیز برای لذت بردن و رضایت خاطر می‌توانند الگوی خوبی برای فرزندان نوجوانشان باشند.

یک نکته مهم این است که والدین هنگام صحبت با نوجوانانشان درباره غذاهای معمول از زبان خنثایی استفاده کنند و از به کار بردن عباراتی مانند بد، خوب، آشغال، سالم و ناسالم استفاده نکنند و از انگ‌زنی بر آنها بر اساس وزنشان خودداری کنند.

والدین همچنین اگر احساس می‌کنند فرزند نوجوانشان مشکلی با تن‌انگاره‌اش (تصویر ذهنی‌اش از بدن) دارد و این وضعیت او را رفتارهای ناسالم تغذیه‌ی مانند رژیم‌گرفتن‌های شدید کشانده است، کمک گرفتن از متخصصان بهداشت روانی را هم باید در نظر داشته باشند.

کد خبر