

Τα πρώτα αποτελέσματα της έρευνας για την εικόνα σώματος και τις διατροφικές συνήθειες

2014-05-08 17:30:01

Πόσο **σημαντικό** είναι τελικά να νιώθουμε καλά με το σώμα μας, ώστε να μας το **ανταποδώσει**; Μπορούμε να διαχειριστούμε επιτυχώς περιστατικά που αφορούν την **εμφάνισή** μας και μας αναστατώνουν; Πόσο αυτό επηρεάζει την προσπάθεια για διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους; Αυτά τα **ερωτήματα** έρχονται να απαντηθούν με τα πρώτα **αποτελέσματα** από την έρευνα για την **εικόνα σώματος** και τις διατροφικές συνήθειες ατόμων 20-40 ετών, που πραγματοποιείται στο πλαίσιο της ενημερωτικής **καμπάνιας** του [medNutrition «Ας αφήσουμε τους τύπους»](#).

Σύμφωνα με τα πρώτα στοιχεία που δίνει στη **δημοσιότητα** η επιστημονική ομάδα της **μελέτης**, οι **γυναίκες** ηλικίας 20-40 ετών δείχνουν αυξημένο ενδιαφέρον για την εικόνα σώματός τους, αφού η εθελοντική συμμετοχή στην ηλεκτρονικά δημοσιευμένη έρευνα βρήκε μόλις **1 στους 3 συμμετέχοντες** να είναι **άνδρες**. Το ίδιο **βρέθηκε** να ισχύει και για τα άτομα κάτω των 30 ετών έναντι των **μεγαλύτερώ ν** τους, ενώ μόλις το 22% του δείγματος ήταν παντρεμένοι. Αυτά τα χαρακτηριστικά βοηθούν να προσδιοριστεί το προφίλ του πληθυσμού, ο οποίος ασχολείται **περισσότερο** με θέματα που αφορούν την εικόνα σώματος.

Σε μια πιο **λεπτομερή ματιά**, τα δεδομένα δείχνουν ότι οι γυναίκες αγχώνονται περισσότερο για την εμφάνισή τους, αλλά ταυτόχρονα έχουν μάθει να αναπτύσσουν **μηχανισμούς άμυνας** περισσότερο, σε σχέση με τους συνομήλικούς τους άνδρες. Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δοθεί στον γυναικείο πληθυσμό, καθώς φαίνεται πως όσο αυξάνει ο Δείκτης Μάζας Σώματος, τόσο οι γυναίκες τείνουν να **αποφεύγουν** να εμπλακούν **συναισθηματικά** στις **στρεσογόνες** αυτές καταστάσεις και να αποξενώνονται από το ίδιο τους το σώμα. **Ταυτόχρονα** βρέθηκε πως άτομα –**άνδρες** και **γυναίκες**- που ήταν πιο δραστήρια σωματικά, αξιολογούσαν καλύτερα τη φυσική τους κατάσταση, παρατήρηση που θα μπορούσε να φανεί χρήσιμη στα άτομα που προσπαθούν να ρυθμίσουν το βάρος τους. Χρησιμοποιώντας τη **σωματική άσκηση** εκτός από μέσο για αύξηση της ενεργειακής τους κατανάλωσης και για **ενίσχυση** της **διάθεσής** τους για το σώμα τους, βοηθούν την ενίσχυση της θετικής εκτίμησης για το σώμα.

Η έρευνα για την εικόνα σώματος και τις **διατροφικές** συνήθειες σε ενήλικες 20-40 ετών θα **συνεχιστεί** και τους επόμενους μήνες, μέσω της σελίδας του **medNutrition** στο facebook, χωρίς να είναι απαραίτητη η **δημιουργία λογαριασμού**.