



PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: office@pluscommunication.eu

Website: www.pluscommunication.eu

Facebook: www.facebook.com/pluscommunication.constanta

Telefon: 0725.465.508

23.02.2015

COMUNICAT DE PRESĂ

Băieții sunt de 2 ori mai predispuși la îngrășare decât fetele. Care este explicația psihologilor?

Apetitul crescut, tahifagia, predilecția pentru dulciuri, ingestia compulsivă și sedentarismul reprezintă principalii factori psihosociale care predispun copiii la obezitate “primară”, sunt de părere psihologii specializați în tulburări de alimentație și obezitate. Mai mult decât atât, studiul internațional European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI), realizat de Organizația Mondială a Sănătății, relevă faptul că băieții de 8 ani sunt de două ori mai predispuși la obezitate sau supraponderalitate decât fetele de aceeași vârstă.

Specialiștii în domeniu arată că aceste tulburări ce țin atât de alimentație, cât mai ales cele ce țin de greutatea corporală, pot apărea încă din perioada intrauterină, când se formează o legătură între mamă și copil, dar un factor extrem de important în sănătatea copilului este strâns legat de contactul emotional dintre cei doi. „În această perioadă, fătul trăiește și se dezvoltă în simbioză cu mama: doarme, respiră, se hrănește, crește în corpul mamei. Actul hrănirii are legătură directă cu mama. Tot ceea ce trăiește mama, este preluat de către făt. După naștere, prin alăptare, legătura celor doi continuă. Studiile făcute au arătat că nu alăptatul în sine este important, ci contactul dintre cei doi. O mamă “absentă”, anxioasă, grăbită, depresivă, transmite bebelușului starea de nesiguranță. El plânge, iar mama suplimentează hrana. În realitate, lui îi lipsește siguranța, afecțiunea. În creier se află centrul de comandă pentru sete, foame, etc. Prin hrănire fără foame, creierul este setat ca la emoții, să apeleze la hrană. În acest fel, „preparăm”, adolescentul și adultul care se hrănește la orice emoție negestionată”, afirmă psiholog psihoterapeut integrativ Maria Verdi, directorul ReCreation Life.

De ce bărbaiții sunt de două ori mai predispuși la îngrășare decât femeile?

Dacă ne raportăm la rolul bărbatului în societate, acesta este cel care dă o identitate, recunoaștere, siguranță familiei, este de părere specialistul. “Bărbatul ancestral era vânătorul, femeia, cea care hrănea. Bărbatul modern împarte responsabilitățile lui. Spală, calcă, face mâncare. Își ia concediu de creștere pentru copil. Este în conflict cu ce face și ce este conceput să fie. Băieții sunt crescuți cu telefon și tabletă de la 1-2 ani, stau la calculator, la desene animate violente. Toate informațiile aflate din aceste mijloace de comunicare, dau emoții neexplicate, neînțelese, ce sunt



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin

agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu



PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: office@pluscommunication.eu

Website: www.pluscommunication.eu

Facebook: www.facebook.com/pluscommunication.constanta

Telefon: 0725.465.508

trăite în absența părinților. Copilul își acoperă temerile, neînțelegerile, frustrările ronțind alimente care îngrașă. La sfârșit de săptămână petrec timpul împreună cu familia în localuri de tip fast-food. În lipsa timpului, sunt duși-aduși cu mașina de la școală. Cei care locuiesc în mediul rural fac mai multă mișcare, sunt angrenați în treburile gospodărești. Sunt învățați cum să devină bărbați”, este de părere psihologul Maria Verdi.

De ce copiii de azi sunt mai predispuși la obezitate?

Alimentația defectuoasă prin exces cantitativ și aport caloric crescut, calitatea deficitară a alimentelor, lipsa activității fizice, predilecția pentru dulciuri, sucuri, ciocolată, prăjituri și preparate fast-food, somnul deficitar, mâncatul la tv sau calculator, mâncatul pe fond de stress, rapid și cu mișcări de masticăție reduse, obiceiul de a “ciuguli” sau de a manca în timpul nopții, acestea sunt motive cunoscute deja.

Obezitatea și excesele de greutate sau îngrășarea sunt semnele insecurității materiale și afective, menționează psihologul. „Copiii aflați în această situație prezintă o insecuritate inconștientă, sunt fricoși. Au temeri că trebuie să înfrunte, că nu reușesc, că sunt respinși, că sunt fără apărare, motiv pentru care depozitează grăsimea ca o barieră între lumea exterioară și ei, pentru a se simți protejați. Grașii sunt adesea tandri și fragili, au o mare nevoie a fi protejați. Lipsa de încredere, nevoile neexprimate, lipsa comunicării, duc la autopedepsire prin mâncatul fără măsură. În realitate, obezitatea copilului este un semnal pentru părinți. Acel copil ne atrage atenția, ne transmite “Alo, sunt și eu în viața voastră!”, afirmă psiholog psihoterapeut integrativ Maria Verdi, directorul ReCreation Life.

De asemenea, specialistul atenționează ca toate afecțiunile sau tulburările copiilor până la 12 ani, sunt mesaje ale disfuncțiilor în cuplu, în familie, iar copilul doar le manifestă, le somatizează.

Psiholog: “Alimentația sănătoasă, mișcarea și afecțiunea sunt singurele remedii ale obezității copiilor. Dacă dorim să normalizăm greutatea copiilor cu diete, cu înfometări, mărim neputința, frustrarea lor și mai mult”

Există spații unde copiii noștri își pot consuma energia, pot face mișcare, afară sau în centre special amenajate. „Indiferent de anotimp, mișcarea este foarte importantă pentru digestie. Este foarte bine să introducem în alimentația lor fructe, legume proaspete și cereale. Sunt sărace în calorii, bogate în fibre și induc rapid senzația de sațietate”, afirmă psihologul Verdi. De asemenea, specialistul în tulburări de alimentație și obezitate recomandă părinților să reducă sau chiar să elimine din alimentația copilului mâncarea de tip fast-food, chipsuri, snacksuri, sucuri acidulate. „Este important să îi învățăm să mestece bine hrana, să aibă un program de masă, somn, lecții, relaxare, mișcare. Să mănânce doar când le este foame și nu la tv sau calculator. Să consume lichide, sucuri preparate în casă. La școală să își ia gustări care să le asigure necesarul



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin

agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu



PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: office@pluscommunication.eu

Website: www.pluscommunication.eu

Facebook: www.facebook.com/pluscommunication.constanta

Telefon: 0725.465.508

energetic cu alimente sănătoase”, declară psihologul.

Totodată, specialistul spune că, pentru a preveni obezitatea copiilor noștri, este imperios necesar să alocăm timp acestora, timp de calitate, timp în care să îi ascultăm, să îi înțelegem. „Fără telefoane, facebook sau tabletă, deoarece aceste unelte distrag atenția de la un contact real. Trebuie să mâncăm împreună cu ei măcar o masă pe zi, să pătrundem în lumea lor fără a-i sufoca, să îi încurajăm, să apreciem ce fac bun, să le explicăm înainte de a le da directive. Totodată trebuie să îi învățăm cu răbdare, să le stimulăm creativitatea, să îi ajutăm să își găsească abilitățile, să îi încurajăm către grupuri de dezvoltare personală unde învață să se cunoască, să socializeze, să dobândească încredere în ei. Este bine să înțelegem că cei mici nu fac ce spunem noi, ei fac ce facem noi, părinții sunt primele lor modele”, declară psiholog psihoterapeut integrativ Maria Verdi, directorul ReCreation Life.

Persoană de contact

Maria Verdi

Psiholog, masterand în științele nutriției
0726.310.094

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication

