

RELAȚIA DINTRE PERCEPȚIA GREUTĂȚII CORPORALE ȘI ALIMENTAȚIE LA UN LOT DE ADOLESCENȚI DIN ORAȘUL IAȘI

Adriana ALBU¹, Brândușa CONSTANTIN²,

¹Departamentul de Igienă și Sănătatea Mediului, Universitatea de Medicină și Farmacie Gr. T. Popa, Iași;

²Departamentul de Medicina Muncii, Universitatea de Medicină și Farmacie Gr. T. Popa, Iași, România

Summary

Relationship between perceived body weight and nutrition at a lot of teenagers in Iasi, Romania

Teenagers' nutrition should be balanced in order to maintain their health. The study was done on a group of 143 teenagers, for which the food consumption was evaluated, starting from the perception of their weight. Weight is balanced in 63,6% cases. The morning food intake is admitted by 46,2% teenagers, the high consumption of sugar is confirmed in 30,1% questionnaires, 11,2% students don't eat fresh vegetables, 58% eat fruit as a snack, and milk for breakfast is present in 34,9% cases.

Keywords: perception of body weight, balanced food intake, teenagers

Резюме

Отношение между воспринимаемой массой тела и питанием у группы подростков города Яссы, Румыния

Питание молодых людей должно быть сбалансированным для поддержания состояния здоровья. Исследование было проведено в группе из 143 подростков, у которых изучалось потребление продуктов питания, начиная от восприятия ими собственной массы тела. Масса тела была оптимальной в 63,6% случаев. Исходя из результатов анкетирования, завтракают 46,2% молодых людей, 30,1% опрошенных потребляют много сахара, 11,2% учеников не потребляют свежих овощей, 58% потребляют фрукты во время второго завтрака или полдника, а молоко на завтрак было только в 34,9% случаев.

Ключевые слова: восприятие массы тела, сбалансированный приём пищи, подростки

Introducere

Alimentația este un factor extern ce joacă un rol important în menținerea sănătății copiilor și tinerilor. În prezent, acest factor a devenit și mai important datorită modificării imaginii corporale. Adolescenții se identifică cu modele de la televizor care sunt din ce în ce mai slabe [1, 2]. În acest context, apar probleme legate de identificarea cu idealul dorit, ceea ce duce la apariția unor restricții alimentare, frecvent exage-

rate. Pentru a se asigura menținerea stării de sănătate a tinerilor, este necesară investigarea permanentă a alimentației din familie, investigare ce se realizează cu ajutorul chestionarelor de frecvență săptămânală a aportului alimentar [3]. Uneori, medicul școlarist este în situația de a interveni pentru a orienta alimentația pe o direcție de echilibru [4].

Obiectivele studiului au fost aprecierea obiceiurilor alimentare ale adolescenților din lotul de studiu; evaluarea modificărilor ce apar sau nu apar în alimentație, în funcție de modul de percepere a greutateii corporale proprii.

Material și metode

Studiul a fost realizat pe un lot de 143 de adolescenți de la 2 licee din orașul Iași. Elevii au completat un chestionar de frecvență săptămânală a consumului de alimente [5]. Întrebările din chestionar urmăresc: prezența aportului alimentar matinal, aprecierea consumului de: zahăr, legume, fructe și lapte. Variantele de răspuns sunt: DA/NU. Chestionarul cuprinde și informații legate de percepția greutateii corporale pe trei direcții: *tocmai bună*, *prea mare* sau *prea mică*. Prelucrarea statistică a fost realizată cu ajutorul testului Pearson.

Rezultate obținute

Primul element ce trebuie studiat este reprezentat de percepția greutateii corporale a elevilor. Au fost identificați 63,6% tineri ce se apreciază cu o greutate corporală bună, restul 36,4% elevi se consideră fie prea slabi (16,1%), fie prea grași (20,3%).

Aportul alimentar matinal este recunoscut de 46,2% tineri, diferențele calculate în funcție de greutatea corporală fiind semnificative statistic la un $p > 0,05$ ($G1=2$, $\chi^2=6,243$) (tabelul 1).

Tabelul 1

Aportul alimentar matinal la elevii chestionați

Greutate corporală	DA		NU	
	Nr.	%	Nr.	%
Tocmai bună	44	30,8	47	32,8
Prea mare	8	5,6	21	14,7
Prea mică	14	9,8	9	6,3

Aprecierea consumului de zahăr este foarte importantă, deoarece celula nervoasă funcționează doar pe baza metabolismului glucidic [6, 8]. Consumul echilibrat este afirmat de 69,9% tineri, diferențele calculate în funcție de percepția greutateii corporale fiind ne semnificative statistic ($p > 0,05$, $G1=2$, $\chi^2=4,154$) (figura 1).

Studiul continuă cu aprecierea consumului de legume crude, aport ce este recunoscut doar de 88,8% din elevii chestionați. Diferențele calculate în funcție de percepția greutateii corporale sunt ne-

semnificative statistic ($p > 0,05$, $Gl=2$, $\chi^2=1,45$), ceea ce este un element negativ (tabelul 2). Nu apare o creștere a consumului de legume crude la elevii ce se consideră prea grași, chiar dacă acestea au o valoare calorică redusă.

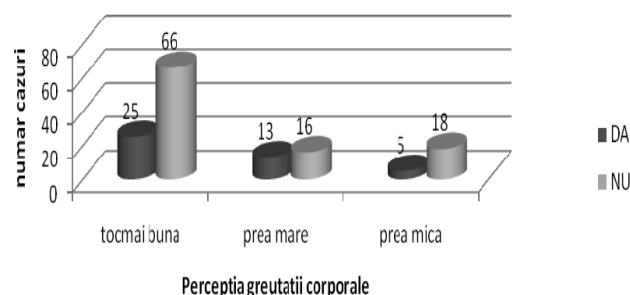


Fig. 1. Corelația dintre aportul de zahăr și percepția greutății corporale

Tabelul 2

Aportul de legume crude la elevii chestionați

Greutate corporală	DA		NU	
	Nr.	%	Nr.	%
Tocmai bună	82	57,3	9	6,3
Prea mare	24	16,8	5	3,5
Prea mică	21	14,7	2	1,4

Fruitele proaspete reprezintă o gustare ideală pentru adolescenți, datorită valorii lor calorice reduse, asociate cu un conținut crescut de vitamine și elemente minerale [7, 9]. Consumul de fructe la gustare este recunoscut de 58% din elevii chestionați, ceea ce este foarte puțin (figura 2).

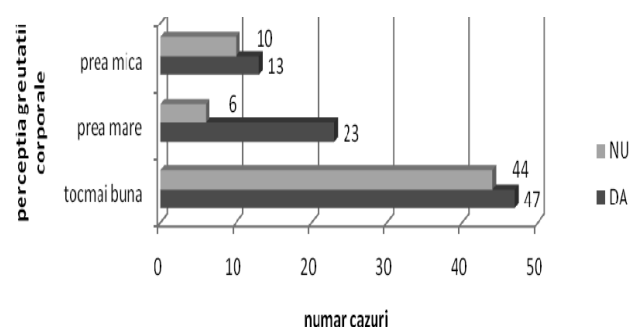


Fig. 2. Corelația aport de fructe – percepția greutății corporale la elevii chestionați

Diferențele calculate sunt semnificative statistic la un $p > 0,05$ ($Gl=2$, $\chi^2=6,97$) și orientează către o creștere a consumului de fructe la gustare, la tinerii ce se apreciază a fi prea grași.

Un alt aliment care este foarte important este reprezentat de lapte. Prezența acestuia în meniurile elevilor la micul dejun este un factor pozitiv. Laptele are o valoare calorică redusă, dar o valoare nutritivă crescută [10]. Rezultatul nu este încurajator, deoarece apar doar 34,9% răspunsuri pozitive.

Tabelul 3

Aportul matinal de lapte

Greutate corporală	DA		NU	
	Nr.	%	Nr.	%
Tocmai bună	35	24,5	56	39,1
Prea mare	7	4,9	22	15,4
Prea mică	8	5,6	15	10,5

Laptele nu reprezintă o opțiune pentru tinerii din lotul de studiu, nici pentru cei care recunosc aportul alimentar matinal. Acest aport este afirmat de 46,2% adolescenți, dar numai 34,9% includ laptele în meniul micului dejun. Diferențele calculate în funcție de percepția greutății corporale sunt nesemnificative statistic ($p > 0,05$, $Gl=2$, $\chi^2=1,953$).

Discuții

Situația este dificilă, deoarece o treime din elevii chestionați se apreciază cu o greutate corporală neadecvată. Este necesară monitorizarea atentă a adolescenților ce se consideră prea grași, deoarece ei recurg frecvent la cure de slăbire exagerate. Această afirmație este confirmată de absența aportului alimentar matinal la majoritatea elevilor ce se consideră cu o greutate corporală prea mare [11]. În loc să recurgă la un aport alimentar echilibrat, ei iau măsuri drastice, care pot avea efecte negative asupra stării lor de sănătate. Procentul de 53,8% tineri care pleacă la școală dimineața fără a mânca ceva este îngrijorător. Consumul prea mare de zahăr este afirmat de 30,1% tineri, indiferent de modul de apreciere a aspectului corporal. Consumul de zahăr sau de dulciuri este absolut necesar pentru susținerea activității sistemului nervos [12].

Apare un alt element îngrijorător, care poate avea efecte negative asupra sănătății adolescenților. Atrag atenția 11,2% elevi ce nu consumă legume crude, ceea ce îi expune la riscul apariției deficitului de vitamină C [13]. Tinerii care se consideră prea grași ar trebui să afirme un consum crescut de legume crude, fenomen ce nu este prezent. Informațiile deținute de tinerii din lotul de studiu nu sunt cele mai bune, ceea ce impune necesitatea realizării unor programe coerente de educație către o alimentație rațională.

Consumul de fructe crude la gustare este un element pozitiv, deoarece ele au o valoare calorică redusă. În același timp, fructele oferă un aport moderat de glucide, dar echilibrat de vitamine și elemente minerale. Consumate la școală, drept gustare, ele vor asigura o oarecare cantitate de glucide, necesare bunei funcționări a sistemului nervos. Rezultatul este pozitiv doar în situația existenței unui aport alimentar matinal. Dacă adolescentul pleacă la școală flămând, consumul de fructe la gustare devine total insuficient pentru asigurarea echilibrului nutrițional al organismului. Creșterea consumului de fructe

la adolescenții ce se consideră prea grași este un element pozitiv, ce orientează către existența unor informații adecvate în această direcție.

O altă problemă apare în legătură cu aportul matinal de lapte. Laptele este un mic dejun excelent, deoarece oferă un aport caloric redus (în jur de 50 kcal/100 ml produs), dar un aport nutritiv excelent [14]. El este bogat în proteine și lipide animale, în vitamine și săruri minerale. Din păcate, informațiile elevilor în acest domeniu sunt deficitare, astfel că alimentația este dezechilibrată. Absența unei grupe de alimente din meniul elevilor reprezintă un factor de risc.

Concluzii

Studiul urmărește modalitatea în care alimentația se modifică/nu se modifică în funcție de percepția greutății corporale. O cură de slăbire haotică reprezintă un factor de risc pentru sănătatea elevilor. Rezultatele nu sunt încurajatoare, deoarece acești tineri recurg la reducerea consumului de zahăr, legume sau lapte și la evitarea aportului alimentar matinal.

Practic, tinerii care își percep greutatea corporală ca fiind prea mare au nevoie de sfaturi de specialitate pentru a ajunge la valoarea dorită. Cura de slăbire urmată după recomandările de pe internet nu reprezintă o garanție a menținerii stării de sănătate.

Bibliografie

1. Craggs-Hinton C. 2006. *Tulburările alimentare și silueta*. Filipeștii de Târg: Ed. Antet XX Press.
2. Apfelbaum M., Romon M., Dubus M. 2004. *Diététique et nutrition*. Paris: Ed. MASSON.
3. Webster-Gandy J., Madden A. 2006. *Oxford handbook of nutrition and dietetics*. New York: Oxford University Press.
4. Gavăt V., Albu A., Petrariu F.D. 2006. *Alimentația și mediul de viață în relație cu dezvoltarea copiilor și tinerilor*. Iași: Ed. „Gr.T.Popa” UMF.
5. Jacotot B., Campillio B. 2003. *Nutrition humaine*, Paris: Ed. Masson.
6. Pop C. 2006. *Merceologia produselor alimentare*, Iași: Edict Production.
7. Fredot E. 2007. *Nutrition du bien-portant. Bases nutritionnelles de la diététique*. Londres, Paris, New York: Éditions Médicales Internationales.
8. Biesalski H.K., Grimm P. 2001. *Atlas de poche de nutrition*. Paris: Ed. MALOINE.
9. Webster-Gandy J. 2007. *Să înțelegem alimentația și nutriția*. București: Ed. MINERVA.
10. Diaconescu I., Ardelean D., Diaconescu M. 2007. *Merceologie alimentară: calitate și siguranță*, București: Ed. Universitară.
11. Hensrud D. 2002. *Clinica Mayo despre menținerea unei greutăți sănătoase*, București: Ed. ALL.
12. Jacotot B., Le Parco J.-Cl. 1992. *Nutrition et alimentation*. Paris: Ed. MASSON.
13. Grodner M., Long Anderson S., DeYoung S. 2000. *Foundations and clinical application of nutrition*. St. Louis, Toronto: Ed. Mosby.
14. Chevallier L. 2005. *Nutrition: principes et conseils*. Paris: Ed. MASSON.