

ADDICCIÓ DELS JOVES A LES DIETES SENSE NECESSITAT

25 maig, 2018



Quatre de cada 10 adolescents s'han posat a dieta en alguna ocasió. D'aquests, el 17 % ho han intentat com a mínim en cinc ocasions. La salut sí que importa per gèneres: les noies pateixen més trastorns alimentàries, malalties cròniques, depressió i abusen més de l'automedicació. Malgrat aquestes dades, el sobrepès i l'obesitat entre els joves a Espanya no arriba al 5 %.

La salut de les noies és, en general, pitjor que la dels nois en la franja d'edat que hi ha entre els 15 i els 29 anys. **El gènere, per tant, sí que importa.** Aquesta és una de les conclusions. Aquesta és una de les conclusions que podem extreure del Baròmetre juvenil de vida i salut realitzat per la Fundació d'Ajuda contra la Drogoaddicció (FAD).

Resulta molt interessant analitzar les xifres d'aquest estudi relacionades amb els hàbits alimentaris i les dietes. D'acord amb l'Índex de Massa Corporal (IMC) en adolescents, el 38,6 % dels joves de 15 a 17 anys **s'ubica per sota del seu pes teòricament recomanat.** En les noies, aquest percentatge és del 50 % mentre que en les nois és del 15 %.

La percepció que la joventut té de la seva imatge és preocupant. Això es tradueix en un interès per aprimar-se, encara que no existeixin problemes de sobrepès (no arriba al 5 % del total de joves). Quatre de cada deu noies han seguit alguna vegada una dieta per aprimament i, el que impacta encara més, el 17 % de qui decideix optar per un control d'alimentació ha realitzat com a mínim cinc dietes al llarg de la seva vida.

Segons el baròmetre, la principal raó per la qual la joventut vol perdre pes és estètica, quedant els motius mèdics en un pla secundari. Aquesta dada és molt important si tenim en compte que només un 15 % dels adolescents estan contents amb el seu aspecte físic.

D'aquestes intents, menys de la meitat (43 %) van aconseguir perdre els quilos que volien i quasi un 20 % es va rendir a la dieta perquè consideraven que aquesta no els hi funcionava com esperaven. La meitat dels enquestats diu que els hi agradaria pesar un 30 % menys, i només un 12 % assegura que els hi agradaria tenir més pes.

Entre altres conclusions de l'estudi es troben les malalties cròniques, l'automedicació i la salut mental. En totes, les noies pateixen més que els nois en un país amb una esperança de vida molt superior a la mitjana europea i també amb una taxa de fecunditat molt pobre.

EL MUNDO SALUT