

حمية-المراهقات-مرتبطه-بالمشكلات-الأسرية-والاكتئاب



أظهرت دراسة أسترالية جديدة أن المراهقات يملن أكثر لاحتساب السعرات الحرارية في الطعام وتفويت الوجبات واتباع وسائل أخرى للحمية الغذائية، تتضمن مخاطر إذا ما كن يعشن مشكلات أسرية أو لديهن أعراض اكتئابية

وقال أدريان بي. كيللي من جامعة كوينزلاند الذي شارك في البحث في رسالة بالبريد الإلكتروني: "هناك العديد من العوامل المرتبطة باتباع أنظمة غذائية غير متوازنة بما يشمل التفاعل الاجتماعي مع الأقران ووسائل الإعلام والوالدين أو الأسرة... هذه الدراسة تلقي نظرة على الأجواء العاطفية للأسر كسبب ضمنى لإقبال الفتيات على أنظمة غذائية ضارة

وقال كيللي إن في أستراليا نحو 39% من المراهقات و13% من المراهقين يتبعون حمية غذائية متوسطة المخاطر أو عالية المخاطر

وأجرى الباحثون المسح الذي شمل 4000 فتاة تتراوح أعمارهن بين 11 و14 عاما في 231 مدرسة في ثلاث ولايات أسترالية. وأجابت الفتيات عن استبيان عن ممارسات محددة شملت احتساب السعرات الحرارية وتقليل كميات الطعام في الوجبات أو تفويت الوجبات بالكامل كوسائل "للتحكم في الوزن وقيم الاستبيان تكرر هذه الممارسات لديهن على مقياس بدأ من "نادر/أبدا" وتدرج حتى "دائما تقريبا

كما أجابت الفتيات عن استبيان آخر عن المزاج والمشاعر لتوصيف مدى قريهن من آبائهن وأمهاتهن وشمل الاستبيان ثلاثة مؤشرات على المشكلات الأسرية مثل توجيه أفراد الأسرة إهانات لبعضهم البعض أو الصراخ في وجه أحدهم الآخر

فمن كانت لديهن مستويات مرتفعة من المشكلات (Eating Behaviours) ووفقا لنتائج الدراسة التي نشرت في دورية عادات الغذاء (إيتينج بيهيفيرز) الأسرية كن الأكثر عرضة لاتباع الحمية الغذائية وبدا أن الشعور بالاكتئاب يفسر جزءا على الأقل من هذا الرابط

كما أخذت الدراسة في الاعتبار تأثير موعد البلوغ أو وضع الفتيات الاجتماعية والاقتصادية المعتمدة على وظائف الوالدين. وأظهرت الدراسة أن الفتيات المنتميات لمستوى اجتماعي واقتصادي أكثر انخفاضا واللأئي بلغن مبكرا في سن 11 أو أصغر معرضات أكثر من غيرهن لاتباع الحمية

وقال كيللي عبر البريد الإلكتروني: "تلك الدراسة تشير إلى الفائدة المحتملة من معالجة الظروف الأسرية الضاغطة والعمل على إيجاد سبل للحد من التأثير السلبي لها على الصحة النفسية للأطفال