

Έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Reuters συνδέει την έντονη ενασχόληση με τα social media με την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών.

Ιδιαίτερα υψηλή διείσδυση των [μέσων κοινωνικής δικτύωσης](#) στην καθημερινότητα των νεαρών εφήβων διαπιστώνει έρευνα που δημοσίευσε το Reuters, γεγονός το οποίο συνδέεται και με την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών. Ειδικότερα, οι ερευνητές ρώτησαν 996 παιδιά ηλικίας κατά μέσο όρο 13 ετών για τη χρήση μέσω κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook, το Instagram, το Snapchat και το Tumblr.

Παράλληλα, έθεσαν ερωτήσεις γύρω από τις διατροφικές τους συμπεριφορές και κατά πόσο ανησυχούν για το βάρος και το σώμα τους, αν τρώνε διαρκώς ή αν παραλείπουν γεύματα, ακόμα και αν έχουν αυστηρά προγράμματα άσκησης.

Συνολικά, το 75% των κοριτσιών και το 70% των αγοριών είχαν τουλάχιστον έναν λογαριασμό σε μέσο κοινωνικής δικτύωσης. Ένα στα δύο κορίτσια (52%) ανέφεραν τουλάχιστον μια [διαταραγμένη διατροφική](#) συνήθεια, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στα αγόρια ήταν επίσης υψηλό στο 45%.

Μάλιστα, σε σύγκριση με έφηβους που δεν διέθεταν κανένα λογαριασμό στα social media, αγόρια και κορίτσια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εμφάνιζαν περισσότερες πιθανότητες να δηλώσουν κάποια διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά. Η συχνότητα αυτών των συμπεριφορών αυξάνεται με τον αριθμό των social media στα οποία έχει παρουσία ο έφηβος ή η έφηβη.

Υποπευόμαστε ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενθαρρύνουν τους νέους ανθρώπους να συγκρίνουν τους εαυτούς τους με τους συνομηλίκους τους αλλά και άλλους, ειδικά γύρω από την εμφάνιση, σε μια ηλικία που οι έφηβοι είναι ιδιαίτερος εύλωτοι στην πίεση των συνομηλίκων, δήλωσε ο επικεφαλής της μελέτης Simon Wilksch του Πανεπιστημίου Flinders στην Αδελαΐδα της Αυστραλίας.

Σε ό,τι αφορά στη συχνότητα ανησυχίας των εφήβων για το σώμα τους ή τις διατροφικές τους συνήθειες, τα κορίτσια που χρησιμοποιούσαν το Snapchat είχαν 39% περισσότερες πιθανότητες να αναφέρουν τέτοιου είδους ζητήματα από κορίτσια που δεν χρησιμοποιούσαν την πλατφόρμα. Οι χρήστες και χρήστριες του Tumblr είχαν κατά 43% περισσότερες πιθανότητες να αναφέρουν προβλήματα στη διατροφή τους.

Στην περίπτωση των αγοριών και οι τέσσερις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης σχετίστηκαν με αυξημένες προβληματικές συμπεριφορές. Ο αυξημένος κίνδυνος κυμάνθηκε από 24% στο Snapchat σε 53% στο Tumblr.

Συγκρίνοντας τα κορίτσια χωρίς λογαριασμούς σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τα κορίτσια με δύο ή και τρεις λογαριασμούς είναι τριπλάσιες πιθανότητες να αναφέρουν διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές. Αγόρια με τρεις ή τέσσερις λογαριασμούς είχαν πενταπλάσιες πιθανότητες εμφάνισης τέτοιων συμπεριφορών σε σχέση με αγόρια που δεν είχαν παρουσία στα social media.

Θα πρέπει πάντως να διευκρινίσουμε ότι η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο Διεθνές Περιοδικό Διατροφικών Διαταραχών, δεν σχεδιάστηκε για να αποδείξει άμεση σύνδεση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με προβλήματα στην αντίληψη των εφήβων γύρω από το σώμα τους ή με διατροφικές διαταραχές. Όπως αναφέρουν ψυχολόγοι, η χρήση των social media είναι περίπλοκη και διαρκώς μεταβαλλόμενη και έχει πιθανότατα αλλάξει και την κοινωνική αλληλεπίδραση των εφήβων.

Οι γονείς που υποπευόνται πως τα παιδιά τους έχουν προβληματικές [σκέψεις](#) ή συμπεριφορές γύρω από το φαγητό θα πρέπει να ζητήσουν τη βοήθεια ειδικών. Παράλληλα, πρέπει να συζητούν ανοικτά με τα παιδιά τους γύρω από την ασφάλεια στον κόσμο των social media.

Πηγή: news247.gr

Έρευνα: [The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents](#)