

Ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος και σωματικό βάρος: Ανασκόπηση

Ειρήνη Μαμαλάκη, Κωνσταντίνα Ζαχαρή

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής

Περίληψη

Η ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος είναι η μέτρια μείωση των θερμίδων με σκοπό την απώλεια βάρους. Περιλαμβάνει πολλές διαφορετικές συμπεριφορές, από υγιεινές επιλογές τροφίμων μέχρι σοβαρό θερμιδικό περιορισμό. Απαντάται συχνότερα στις γυναίκες, στους λευκούς και σε άτομα ανώτερου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου. Διακρίνονται τρεις συνιστώσες της ενασχόλησης με δίαιτες αδυνατίσματος: η συχνότητα ενασχόλησης, η παρούσα ενασχόληση και η καταστολή βάρους. Έχουν αναφερθεί ποικίλες συμπεριφορές ενασχόλησης οι οποίες κυμαίνονται από ήπιες (μέτριος θερμιδικός περιορισμός, αύξηση φυσικής δραστηριότητας) μέχρι ακραίες (αυτοπροκαλούμενος εμετός, λήψη χαπιών). Η ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος σχετίζεται με μεγαλύτερες τιμές ΔΜΣ και φαίνεται προοπτικά να οδηγεί σε αύξηση βάρους, τόσο σε ενήλικες όσο και σε εφήβους, ενώ υπάρχουν και κάποιες μελέτες που υποστηρίζουν ότι μειώνει το σωματικό βάρος. Πέρα από την επίδραση στο σωματικό βάρος φαίνεται να έχει αρνητικές επιδράσεις και σε ψυχολογικά χαρακτηριστικά. Τελικά, αν και βραχυπρόθεσμα μια περιοριστικού τύπου δίαιτα, ίσως οδηγεί σε απώλεια βάρους, μακροπρόθεσμα η ενασχόληση με δίαιτες όχι μόνο είναι αναποτελεσματική στον έλεγχο του βάρους, αλλά ίσως τελικά να προωθεί την αύξηση του.

Λέξεις κλειδιά Ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος, Σωματικό βάρος, Διαιτητική συμπεριφορά

Dieting and body weight: Review

Eirini Mamalaki, Konstantina Zachari

Department of Nutrition and Dietetics, Harokopio University, Athens, Greece

Abstract

Dieting is the moderate calorie reduction in order to lose weight. It includes various behaviors from healthy food choices to severe caloric restriction and occurs more often in women, white people and people belonging to a higher socioeconomic status. Dieting can be divided into three components: frequency of dieting and overeating, current dieting and weight suppression. Various behaviors ranging from mild (moderate caloric restriction, increased physical activity) to extreme (self-induced vomiting, pills) have been reported. Dieting is related to increased BMI and seems to prospectively increase weight, both in adults and adolescents. Apart from its effect on body weight it also seems to affect psychological aspects. In conclusion, even if a restrictive diet possibly leads to weight reduction in the short-term, in the long term dieting is not only ineffective in weight control, but it may also promote weight gain.

Key words Dieting, Body weight, Eating behavior

Εισαγωγή

Ο ορισμός που δίνεται για την ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος είναι η μέτρια μείωση των θερμίδων με σκοπό την απώλεια βάρους¹. Συχνά συγχέεται ο περιορισμός στην κατανάλωση τροφής με την ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος. Ωστόσο, οι δύο αυτές έννοιες δεν είναι ισοδύναμες, καθώς η πρώτη δεν έχει απαραίτητα χρονικό περιορισμό.

Η ενασχόληση περιλαμβάνει πολλές διαφορετικές συμπεριφορές που κυμαίνονται από υγιεινές επιλογές τροφίμων μέχρι σοβαρό θερμιδικό περιορισμό. Συνδυάζει αλλαγές στην ενεργειακή πρόσληψη, στην φυσική δραστηριότητα και στον τρόπο ζωής, ενώ συχνά επεκτείνεται και σε γνωσίες². Για παράδειγμα, κάποια άτομα πιστεύουν ότι αν καταναλώσουν τροφή μετά τις 20:00 θα αυξήσουν το βάρος τους³.

*Συγγραφέας προς επικοινωνία: Ειρήνη Μαμαλάκη, Δημητρακοπούλου 106, Καλλιθέα, Αττική
E-mail: e_mamalaki@yahoo.gr

Αν και πολλά άτομα υιοθετούν περιοριστικές συμπεριφορές με σκοπό την απώλεια βάρους, δεν αναγνωρίζουν ότι ασχολούνται με δίαιτες⁴. Απαντάται συχνότερα στις γυναίκες, στους λευκούς και σε άτομα ανώτερου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου⁵. Αξίζει να αναφερθεί ότι περίπου τα 2/3 των κοριτσιών που αναφέρουν ότι ασχολούνται με δίαιτες αδυνατίσματος έχουν φυσιολογικές τιμές Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), σε αντίθεση με τα αγόρια οι τιμές ΔΜΣ των οποίων αντιστοιχούν στο υπέρβαρο⁶.

Σκοπό της παρούσας ανασκόπησης αποτελεί η μελέτη της επίδρασης που έχει η ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος στο σωματικό βάρος, καθώς και σε συμπεριφορές που σχετίζονται με την διαδικασία της σίτισης.

Μετά από αναζήτηση σε διεθνείς βάσεις δεδομένων (Pubmed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> και Scopus www.scopus.com) επιλέχθηκαν και μελετήθηκαν πρωτότυπες εργασίες και ανασκοπήσεις δημοσιευμένες την χρονική περίοδο 1985-2012, οι οποίες εξέταζαν την σχέση της ενασχόλησης με δίαιτες αδυνατίσματος και του σωματικού βάρους, καθώς και διατροφικών συμπεριφορών που σχετίζονται με αυτήν. Κατά την αναζήτηση χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις-κλειδιά: ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος, σωματικό βάρος, συμπεριφορές. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση στις βιβλιογραφικές αναφορές των άρθρων, για την εύρεση εργασιών που δεν είχαν εμφανιστεί μέσω της διαδικασίας αναζήτησης στις βάσεις δεδομένων. Δεν αποκλείστηκαν άρθρα με βάση μεθοδολογικά κριτήρια, λόγω του μικρού αριθμού διαθέσιμων μελετών. Τελικά, στην παρούσα ανασκόπηση παρουσιάζονται τα 36 πρωτότυπα άρθρα (Διάγραμμα 1).

Συνιστώσες ενασχόλησης με δίαιτες αδυνατίσματος

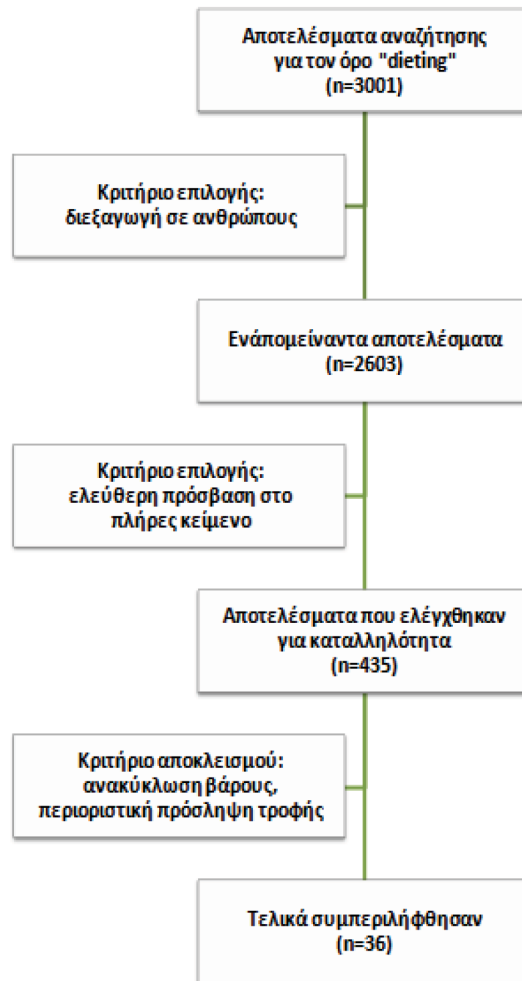
Η ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος δεν αποτελεί μία αυτοτελή έννοια, αλλά μπορεί να διακριθεί σε τρεις συνιστώσες⁷:

- Συχνότητα ενασχόλησης και υπερκατανάλωση τροφής (περιγράφει την έκταση με την οποία ένα άτομο ασχολείται με δίαιτες και τους κύκλους απώλειας βάρους-επαναπόσληψης)
- Παρούσα ενασχόληση με δίαιτες (η παρούσα προσπάθεια για μείωση της ενεργειακής πρόσληψης με στόχο την απώλεια βάρους)
- Καταστολή βάρους (αφορά άτομα που έχουν καταφέρει να μειώσουν το βάρος τους και προσπαθούν να το διατηρήσουν)

Έχει φανεί ότι κάθε μία από τις τρεις συνιστώσες σχετίζεται ανεξάρτητα με ανησυχίες σχετικά με το βάρος και πρακτικές απώλειας του. Συγκεκριμένα, η παρούσα ενασχόληση με το βάρος σχετίζεται πιο ισχυρά με την ενεργειακή πρόσληψη, ενώ η καταστολή του βάρους με την φυσική δραστηριότητα⁸.

Συμπεριφορές που υιοθετούνται στην ενασχόληση

Τα περισσότερα άτομα που προσπαθούν να χάσουν βάρος, αναφέρουν ότι το επιτυγχάνουν μέσω μείωσης της ενεργειακής πρόσληψης ή/και αύξησης των επιπέδων της



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1. Διάγραμμα ροής της αναζήτησης στις βάσεις δεδομένων.

φυσικής δραστηριότητας⁵. Οι γυναίκες, συγκεκριμένα, οι οποίες βρίσκονται σε δίαιτα αδυνατίσματος προκειμένου να μειώσουν το βάρος τους, δαπανούν διπλάσιες θερμίδες λόγω αύξησης φυσικής δραστηριότητας, σε σχέση με εκείνες που «προσέχουν» για να διατηρήσουν το σωματικό τους βάρος ή με εκείνες που δεν ασχολούνται με δίαιτες αδυνατίσματος⁹.

Όσον αφορά στην κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων, άτομα που περιορίζουν μόνο τους την ενεργειακή πρόσληψη, αποφεύγουν τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, όπως κρέας, τηγανητές πατάτες και γαλακτοκομικά, τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, και καταναλώνουν λιγότερα σνακ και αναψυκτικά^{10,11}. Επίσης, αναφέρουν συχνότερο θερμιδικό περιορισμό και παράλειψη γευμάτων. Συγκεκριμένα, για τους φοιτητές έχει βρεθεί ότι αυτοί που ασχολούνται χρόνια με δίαιτες προτιμούν και τελικά καταναλώνουν λιγότερο λίπος, όπως ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, μαγιονέζα, βούτυρο και υψηλά σε λίπος γαλακτοκομικά, αλλά δεν έχει βρεθεί διαφορά στην κατανάλωση κρέατος, λαχανικών, φρούτων, δημητριακών και γλυκών¹⁰.

Αναφορά στην βιβλιογραφία γίνεται και στην χρήση ακραίων πρακτικών οι οποίες σχετίζονται με την ενασχόληση με δίαιτες

αδυνατίσματος, όπως είναι ο αυτοπροκαλούμενος εμετός, τα κατασταλτικά της όρεξης, τα καθαρτικά, τα διουρητικά και η χρήση χαπιών. Οι συμπεριφορές αυτές απαντώνται συχνότερα στις νεαρές γυναίκες σε σχέση με τους νεαρούς άνδρες⁵.

Ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος και σωματικό βάρος

Υπάρχει η αντίληψη ότι τα άτομα που ασχολούνται με δίαιτες αδυνατίσματος έχουν χαμηλότερο σωματικό βάρος, καθώς προσέχουν γενικά την διατροφή τους μέσω των συμπεριφορών που αναλύθηκαν παραπάνω. Έχει φανεί ότι αυτοί που προσπαθούν να χάσουν βάρους ζυγίζουν περισσότερο, έχουν ιστορικό υπέρβαρου και αναφέρουν συχνότερες προσπάθειες απώλειας βάρους σε σχέση με αυτούς που δεν προσπαθούν¹⁰. Ωστόσο, η χρόνια ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος όταν παρατηρείται σε άτομα φυσιολογικού βάρους με περιοριστική συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα φόβου αύξησης βάρους παρά επιθυμίας για περαιτέρω μείωσή του¹².

Έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές μελέτες οι οποίες διερευνούν την σχέση της ενασχόλησης με δίαιτες αδυνατίσματος με το σωματικό βάρος. Ποια είναι τελικά, όμως, η επίδραση της ενασχόλησης με δίαιτες αδυνατίσματος στο σωματικό βάρος;

Συγχρονικές Μελέτες

Μελέτη σε ενήλικες αξιολόγησε την ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος τα τελευταία δέκα χρόνια. Βρέθηκε ότι υψηλότερο ποσοστό γυναικών ανέφεραν ότι έχουν ασχοληθεί με δίαιτες τα τελευταία 10 χρόνια σε σχέση με τους άνδρες (31,8% vs 16,8%). Παράλληλα, τα άτομα τα οποία είτε βρίσκονταν σε δίαιτα την χρονική περίοδο της μελέτης είτε είχαν κάνει στο παρελθόν, είχαν υψηλότερο ΔΜΣ.

Το ίδιο έχει φανεί και σε μελέτη όπου αξιολογήθηκε η τρέχουσα ενασχόληση με δίαιτες σε μεταεμμηνοπαυσιακές γυναίκες¹⁵. Συγκεκριμένα, ο ΔΜΣ των γυναικών που ασχολούνταν με δίαιτες ήταν κατά 4,1 μονάδες υψηλότερος σε σχέση με αυτές που δεν ασχολούνταν.

Αν και τα δεδομένα από τις συγχρονικές μελέτες είναι ελάχιστα, φαίνεται ότι η ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος σχετίζεται με μεγαλύτερες τιμές ΔΜΣ και στα δύο φύλα^{13,15}. Ωστόσο, λόγω του σχεδιασμού τους δεν μπορούν να αναδείξουν σχέση αιτίου - αποτελέσματος¹⁶. Παραμένει, λοιπόν, το ερώτημα του αν η ενασχόληση με δίαιτες οδηγεί σε αύξηση βάρους ή αν απλώς άτομα με υπερβάλλον σωματικό βάρος κάνουν πιο συχνά δίαιτα.

Προοπτικές Μελέτες

Αρκετές προοπτικές μελέτες έχουν διεξαχθεί προκειμένου να εξεταστεί αν η ενασχόληση με δίαιτες είναι ικανή να προβλέψει την αύξηση βάρους. Όσον αφορά τις μελέτες σε ενήλικες, φαίνεται ότι η ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος σχετίζεται τόσο με αυξημένο βάρος όσο και με αύξηση του βάρους προοπτικά, χωρίς να υπάρχει διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα. Σε παρόμοια αποτελέσματα καταλήγουν και οι μελέτες σε εφήβους.

Ξεκινώντας με τους ενήλικες, μελέτη σε γυναίκες έδειξε ότι υπάρχει σημαντική επίδραση της ενασχόλησης τόσο στο βάρος την χρονική στιγμή της καταγραφής, όσο και στην αύξηση βάρους μετά από 6 χρόνια¹⁷. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες που έκαναν δίαιτα την στιγμή έναρξης της μελέτης αύξησαν το βάρος τους κατά 4,5 κιλά μετά από 6 χρόνια, ενώ οι γυναίκες που δεν έκαναν το αύξησαν μόνο κατά 2,3 κιλά.

Τα παραπάνω αποτελέσματα επιβεβαιώνονται και από μελέτες που πραγματοποιήθηκαν τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες. Συγκεκριμένα, μελέτη έδειξε ότι αυτοί που ασχολούνταν με δίαιτες στην έναρξη της μελέτης είχαν μεγαλύτερο ΔΜΣ και μετά από 6 χρόνια αύξησαν περισσότερο το βάρος τους με ρυθμό αύξησης 0,35 κιλά/χρόνο¹⁸. Αύξηση στο σωματικό βάρος παρατηρήθηκε και στον Ζετή επανέλεγκο μελέτης των French και συν., οι οποίοι αξιολόγησαν την επίδραση που έχουν η ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος την χρονική στιγμή της μελέτης και το ιστορικό ενασχόλησης, στο σωματικό βάρος μετά από 2 χρόνια¹⁹.

Σε αντίθετα αποτελέσματα κατέληξε μόνο μία έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε σε άνδρες ηλικίας 40-75 ετών οι οποίοι ερωτήθηκαν εάν τα τελευταία 4 χρόνια ακολούθησαν κάποια δίαιτα αδυνατίσματος. Βρέθηκε ότι όσοι απάντησαν θετικά, είχαν μειωμένο βάρος συγκριτικά με το βάρος τους στην έναρξη της μελέτης²⁰. Η συσχέτιση αυτή, μάλιστα, ήταν περισσότερο ισχυρή στους άνδρες ηλικίας ≥ 65 ετών.

Όσον αφορά τους εφήβους, η τιμή του ΔΜΣ βρέθηκε να αυξάνεται κατά 1 μονάδα έπειτα από 4 χρόνια σε κορίτσια που ασχολούνταν με δίαιτες, ενώ από ανάλυση κινδύνου για εμφάνιση παχυσαρκίας φάνηκε ότι τα άτομα αυτά παρουσίαζαν 3 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο²¹. Η αύξηση του ΔΜΣ, τόσο σε αγόρια όσο και σε κορίτσια, επιβεβαιώνεται και στον Ζετή επανέλεγκο άλλης μελέτης²². Παράλληλα, στην μελέτη EAT βρέθηκε ότι η ενασχόληση με δίαιτες ήταν ικανή να προβλέψει όχι μόνο την αύξηση βάρους και το υπέρβαρο, αλλά και εμφάνισης διαταραχών λήψης τροφής^{23,24}.

Σε κορίτσια που έκαναν δίαιτα για 1 χρόνο κατά την διάρκεια της εφηβείας, παρατηρήθηκε μικρότερη αύξηση του ΔΜΣ σε σχέση με αυτά που έκαναν για 2 χρόνια (+0,33 κιλά/ m^2 vs +0,42 κιλά/ m^2)²⁵. Μετά τον 5ετή επανέλεγκο φάνηκε, ότι αυτά που έκαναν δίαιτα είχαν 36% περισσότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα. Στα αγόρια της μελέτης δεν βρέθηκε παρόμοια σχέση.

Έφηβοι που ασχολούνταν με δίαιτες αδυνατίσματος ή/και υιοθετούσαν ακραίες συμπεριφορές ελέγχου του βάρους (παράλειψη γευμάτων, μεγάλος περιορισμός ενεργειακής πρόσληψης, χρήση υποκατάστατων γευμάτων, λήψη χαπιών) είχαν τόσο στην έναρξη της μελέτης όσο και στον πρώτο επανέλεγκο μετά από 5 χρόνια, μεγαλύτερες τιμές ΔΜΣ, καθώς και μεγαλύτερη αύξηση στον ΔΜΣ στον δεύτερο επανέλεγκο μετά από 10 χρόνια²⁶. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα αγόρια που σταμάτησαν την δίαιτα στον πρώτο επανέλεγκο είχαν παρόμοια αύξηση βάρους με αυτούς που δεν ασχολούνταν με δίαιτες.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει μελέτη σε Φινλανδούς εφήβους, στην οποία αυτοί που έκαναν δίαιτα για απώλεια βάρους στην έναρξη της μελέτης δεν παρουσίασαν αλλαγές στο

σωματικό βάρος έπειτα από 6 χρόνια²⁷. Στον 15ετή, ωστόσο, επανέλεγχο, η αύξηση βάρους στους εφήβους που έκαναν δίαιτα ήταν μεγαλύτερη συγκριτικά με αυτούς που δεν έκαναν.

Λίγες είναι οι μελέτες που υποστηρίζουν ότι η ενασχόληση με δίαιτες δεν οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους. Συγκεκριμένα, μελέτη σε νεαρά κορίτσια τα οποία αξιολογούνταν ετήσια για 4 χρόνια, έδειξε ότι τα κορίτσια που ανέφεραν ότι «ποτέ» δεν βρίσκονταν σε δίαιτες αδυνατίσματος είχαν αυξημένες πιθανότητες για μεγαλύτερες τιμές ΔΜΣ έναντι αυτών που ανέφεραν ότι «πάντα» βρίσκονταν σε δίαιτες. Παράλληλα, ήταν πιθανότερο να έχουν χαμηλότερες τιμές ΔΜΣ τον τέταρτο χρόνο²⁸.

Μελέτη σε εφήβους, αξιολόγησε την ενασχόληση με δίαιτες είτε με άμεση ερώτηση είτε, έμμεσα, μέσω ερωτηματολογίων²⁹. Φάνηκε ότι έφηβοι που απάντησαν θετικά στην άμεση ερώτηση στην έναρξη της μελέτης, μετά από 9 μήνες μείωσαν το βάρος τους. Σε αντίθεση, οι έφηβοι που αξιολογήθηκαν μέσω ερωτηματολογίων ότι υιοθετούν πρακτικές μείωσης βάρους αύξησαν το βάρος τους στο τέλος της μελέτης. Αυτό, πιθανά, συνέβη επειδή αυτοί που δήλωσαν άμεσα ότι βρίσκονται σε δίαιτα, κατέβαλλαν μεγαλύτερη προσπάθεια για μείωση βάρους.

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι αν και υπάρχουν μελέτες που υποστηρίζουν ότι η ενασχόληση με δίαιτες μειώνει το σωματικό βάρος, οι περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι η ενασχόληση προοπτικά οδηγεί σε αύξηση βάρους τόσο σε ενηλίκες όσο και σε εφήβους.

Πιθανοί μηχανισμοί

Η βιβλιογραφία υποδεικνύει κάποιους πιθανούς μηχανισμούς μέσω των οποίων η ενασχόληση με δίαιτες θα μπορούσε να οδηγήσει στην αύξηση του βάρους.

Η ενασχόληση με δίαιτες ίσως οδηγεί σε αύξηση της μεταβολικής αποδοτικότητας. Αυτό σημαίνει ότι επειδή οι ενασχολούμετες με δίαιτες αδυνατίσματος συχνά βρίσκονται σε αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας, όταν προσφερθεί ενέργεια στον οργανισμό αποθηκεύεται αποτελεσματικότερα. Για τον λόγο αυτό, με την κατανάλωση δίαιτας που πριν ήταν αποτελεσματική για την διατήρηση του βάρους τα άτομα θα αυξήσουν το σωματικό τους βάρος με την πάροδο του χρόνου και ίσως, τελικά, να απαιτούν λιγότερες θερμίδες για την διατήρησή του²².

Μια άλλη πιθανή εξήγηση είναι ότι τα άτομα που ασχολούνται με δίαιτες αδυνατίσματος, συχνά υιοθετούν περιοριστικού τύπου δίαιτες, οι οποίες, όμως, σπάνια διατηρούνται για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Με τον τρόπο αυτό, μετά την άρση του περιορισμού τα άτομα οδηγούνται σε υπερφαγία, με συνέπεια την αύξηση του ΔΜΣ, γεγονός που οδηγεί σε περαιτέρω ενασχόληση^{30,31}.

Επιπλέον, κατά την διάρκεια περιόδου ενασχόλησης με δίαιτες αδυνατίσματος φαίνεται να αλλάζει η σύσταση της δίαιτας με μείωση του λίπους και αύξηση των υδατανθράκων υψηλού γλυκαιμικού δείκτη. Έχει φανεί ότι η κατανάλωση τροφίμων υψηλού γλυκαιμικού δείκτη έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης, με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους^{22,31}.

Τέλος, οι ενασχολούμετες με δίαιτες αδυνατίσματος

βραχυχρόνια οδηγούνται σε απώλεια σωματικού βάρους, το οποίο οδηγεί σε μείωση του RMR λόγω μείωσης της θερμογένεσης. Αυτό πιθανόν έχει ως επακόλουθο την ευκολότερη επαναπρόσληψη του απολεσθέντος βάρους^{32,33}.

Άλλες συνέπειες της ενασχόλησης με δίαιτες αδυνατίσματος

Η ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος πέρα από την επίδραση στο σωματικό βάρος φαίνεται να έχει αρνητικές επιδράσεις και σε ψυχολογικά χαρακτηριστικά. Μελέτες έχουν δείξει ότι οδηγεί σε μειωμένη αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, άγχος και σε άλλα αρνητικά συναισθήματα⁵. Αξίζει μάλιστα να αναφερθεί ότι η ενασχόληση με δίαιτες αποτελεί έναν από τους παράγοντες που προβλέπουν την έναρξη της ψυχοπαθολογίας των επεισοδίων υπερφαγίας/αδηφαγίας³⁴.

Συμπεράσματα

Από τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι αν και βραχυπρόθεσμα η ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος ίσως οδηγεί σε απώλεια βάρους, μακροπρόθεσμα όχι μόνο είναι αναποτελεσματική στον έλεγχο του βάρους, αλλά ίσως τελικά να προωθή την αύξηση του²⁵.

Στον γενικό πληθυσμό, οι ενασχολούμετες με δίαιτες φαίνεται να ζυγίζουν περισσότερο από τους μη. Οι περισσότερες προσπάθειες απώλειας βάρους δεν είναι επιτυχείς - ή τουλάχιστον δεν διατηρούνται επιτυχώς - οπότε τα υπέρβαρα άτομα, ίσως, να παραμένουν υπέρβαρα πάρα τις προσπάθειες αδυνατίσματος και όχι εξαιτίας αυτών²². Παρ'όλα αυτά, δεν είναι ξεκάθαρο αν η ενασχόληση με δίαιτες οδηγεί σε αύξηση βάρους ή αν οι απλώς αυτοί που έχουν περισσότερα κιλά είναι πιθανότερο να ασχολούνται με δίαιτες³⁵. Ίσως, λοιπόν, η ενασχόληση με δίαιτες να αποτελεί ένδειξη για το ποια άτομα βρίσκονται σε κίνδυνο για αύξηση βάρους, καθώς φαίνεται να είναι δείκτης της τάσης για υπερκατανάλωση τροφής.

Συμπερασματικά, αν και βραχυπρόθεσμα η ενασχόληση με δίαιτες δεν φαίνεται να οδηγεί σε αύξηση βάρους, τα άτομα που ασχολούνται με αυτές παρουσιάζουν μεγαλύτερη διακύμανση βάρους μακροπρόθεσμα³⁶. Επομένως, οι ενασχολούμετες με δίαιτες, ίσως, να αυξαναν περισσότερο το βάρος τους αν σταματούσαν να προσπαθούν να το ρυθμίσουν²⁶.

Απαιτούνται, ωστόσο, περισσότερες προοπτικές μελέτες ώστε να αποσαφηνιστεί η σχέση αιτίου-αποτελέσματος. Χρήσιμη, επίσης, είναι η διεξαγωγή ερευνών που να αξιολογούν τις συμπεριφορές που υιοθετούνται στην ενασχόληση με δίαιτες και την επίδραση που αυτές έχουν στο σωματικό βάρος μακροπρόθεσμα. Με τον τρόπο αυτό, θα υπογραμμιστούν οι συμπεριφορές στις οποίες είναι πιθανότερο να οφείλεται η αύξηση βάρους ώστε να πραγματοποιείται μία πιο εστιασμένη και αποτελεσματική παρέμβαση από τους επιστήμονες υγείας.

Βιβλιογραφία

1. Stice E, Cooper JA, Schoeller DA, Tappe K, Lowe MR. Are dietary restraint scales valid measures of moderate- to

- long-term dietary restriction? Objective biological and behavioral data suggest not. *Psychological assessment* 2007, 19(4):449-58.
2. Brownell KD, Rodin J. The dieting maelstrom. Is it possible and advisable to lose weight? *The American psychologist* 1994,49(9):781-91.
 3. Karfopoulou E, Mouliou K, Koutras Y, Yannakoulia M. Behaviours associated with weight loss maintenance and regaining in a Mediterranean population sample. A qualitative study. *Clinical Obesity* 2013, 3(5):141-9.
 4. French SA, Jeffery RW, Murray D. Is dieting good for you?: Prevalence, duration and associated weight and behaviour changes for specific weight loss strategies over four years in US adults. *International journal of obesity and related metabolic disorders: journal of the International Association for the Study of Obesity* 1999, 23(3):320-7.
 5. French SA, Jeffery RW. Consequences of dieting to lose weight: effects on physical and mental health. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association* 1994,13(3):195-212.
 6. Calderon LL, Yu CK, Jambazian P. Dieting practices in high school students. *J Am Diet Assoc* 2004, 104(9):1369-74.
 7. Lowe MR. The effects of dieting on eating behavior: a three-factor model. *Psychological bulletin* 1993, 114(1):100-21.
 8. French SA, Jeffery RW. Current dieting, weight loss history, and weight suppression: behavioral correlates of three dimensions of dieting. *Addictive behaviors* 1997, 22(1):31-44.
 9. French SA, Jeffery RW, Wing RR. Food intake and physical activity: a comparison of three measures of dieting. *Addictive behaviors* 1994,19(4):401-9.
 10. French SA, Jeffery RW, Forster JL. Dieting status and its relationship to weight, dietary intake, and physical activity changes over two years in a working population. *Obesity research* 1994, 2(2):135-44.
 11. Dae A, Robinson P, Lawson M, Turpin JA, Gregory B, Tobias JD. Psychologic and physiologic effects of dieting in adolescents. *Southern medical journal* 2002, 95(9):1032-41.
 12. Chernyak Y, Lowe MR. Motivations for dieting: Drive for Thinness is different from Drive for Objective Thinness. *Journal of abnormal psychology* 2010,119(2):276-81.
 13. Provencher V, Drapeau V, Tremblay A, Despres JP, Bouchard C, Lemieux S. Eating behaviours, dietary profile and body composition according to dieting history in men and women of the Quebec Family Study. *The British journal of nutrition* 2004,91(6):997-1004.
 14. Stunkard AJ, Messick S. The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of psychosomatic research* 1985, 29(1):71-83.
 15. Rideout CA, Barr SI. «Restrained eating» vs «trying to lose weight»: how are they associated with body weight and tendency to overeat among postmenopausal women? *J Am Diet Assoc* 2009, 109(5):890-3.
 16. Horn J, Anderson K. Who in America is trying to lose weight? *Annals of internal medicine* 1993, 119(7 Pt 2):672-6.
 17. Savage JS, Hoffman L, Birch LL. Dieting, restraint, and disinhibition predict women's weight change over 6 y. *The American journal of clinical nutrition* 2009, 90(1):33-40.
 18. Juhaeri, Steven J, Chambless LE, Tyroler HA, Harp J, Jones D, et al. Weight change among self-reported dieters and non-dieters in white and African American men and women. *European journal of epidemiology* 2001, 17(10):917-23.
 19. French SA, Jeffery RW, Forster JL, McGovern PG, Kelder SH, Baxter JE. Predictors of weight change over two years among a population of working adults: the Healthy Worker Project. *International journal of obesity and related metabolic disorders: journal of the International Association for the Study of Obesity* 1994, 18(3):145-54.
 20. Coakley EH, Rimm EB, Colditz G, Kawachi I, Willett W. Predictors of weight change in men: results from the Health Professionals Follow-up Study. *International journal of obesity and related metabolic disorders: journal of the International Association for the Study of Obesity* 1998, 22(2):89-96.
 21. Stice E, Cameron RP, Killen JD, Hayward C, Taylor CB. Naturalistic weight-reduction efforts prospectively predict growth in relative weight and onset of obesity among female adolescents. *Journal of consulting and clinical psychology* 1999, 67(6):967-74.
 22. Field AE, Austin SB, Taylor CB, Malspeis S, Rosner B, Rockett HR, et al. Relation between dieting and weight change among preadolescents and adolescents. *Pediatrics* 2003, 112(4):900-6.
 23. Neumark-Sztainer D, Wall M, Guo J, Story M, Haines J, Eisenberg M. Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: how do dieters fare 5 years later? *J Am Diet Assoc* 2006, 106(4):559-68.
 24. Neumark-Sztainer D, Wall M, Haines J, Story M, Eisenberg ME. Why does dieting predict weight gain in adolescents? Findings from project EAT-II: a 5-year longitudinal study. *J Am Diet Assoc* 2007, 107(3):448-55.
 25. Field AE, Aneja P, Austin SB, Shrier LA, de Moor C, Gordon-Larsen P. Race and gender differences in the association of dieting and gains in BMI among young adults. *Obesity (Silver Spring)* 2007, 15(2):456-64.
 26. Neumark-Sztainer D, Wall M, Story M, Standish AR. Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: associations with 10-year changes in body mass index. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine* 2012, 50(1):80-6.
 27. Korkeila M, Rissanen A, Kaprio J, Sorensen TI, Koskenvuo M. Weight-loss attempts and risk of major weight gain: a prospective study in Finnish adults. *The American journal of clinical nutrition* 1999, 70(6):965-75.
 28. Senf JH, Shisslak CM, Crago MA. Does dieting lead to weight gain? A four-year longitudinal study of middle school girls. *Obesity (Silver Spring)* 2006,

- 14(12):2236-41.
29. Stice E. Prospective relation of dieting behaviors to weight change in a community sample of adolescents. *Behavior therapy* 1998, 29(2):277-97.
 30. Polivy J, Herman CP. Dieting and bingeing. A causal analysis. *The American psychologist* 1985, 40(2):193-201.
 31. Field AE, Colditz GA. Frequent dieting and the development of obesity among children and adolescents. *Nutrition* 2001, 17(4):355-6.
 32. Lowe MR, Levine AS. Eating motives and the controversy over dieting: eating less than needed versus less than wanted. *Obesity research* 2005, 13(5):797-806.
 33. Dulloo AG, Jacquet J, Montani JP. How dieting makes some fatter: from a perspective of human body composition autoregulation. *The Proceedings of the Nutrition Society* 2012, 71(3):379-89.
 34. Stice E. A prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of abnormal psychology* 2001, 110(1):124-35.
 35. Hill AJ. Does dieting make you fat? *The British journal of nutrition* 2004, 92 Suppl 1:S15-8.
 36. French SA, Perry CL, Leon GR, Fulkerson JA. Changes in psychological variables and health behaviors by dieting status over a three-year period in a cohort of adolescent females. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine* 1995, 16(6):438-47.