

Γιατί δεν πρέπει ποτέ (μα ποτέ) να σχολιάζετε το βάρος του παιδιού σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Little girl eating spaghetti with her hands

Little girl eating spaghetti with her hands

Ακόμα και τα καλοπροαίρετα σχόλια σχετικά με το σωματικό βάρος της κόρης σας μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία της, σύμφωνα με νέα έρευνα που έγινε από επιστήμονες στο πανεπιστήμιο Cornell.

Οι ερευνητές δεν χώρισαν τα καλοπροαίρετα από τα κακοπροαίρετα σχόλια στην έρευνα, αλλά διαπίστωσαν ότι οποιουδήποτε είδους σχόλιο το οποίο θυμάται ένα κορίτσι να έχει ακούσει για το σώμα της, είχε ως αποτέλεσμα τον μεγαλύτερο δείκτη μάζας και την κακή σχέση με το σώμα της ως ενήλικας, ακόμα κι αν δεν είχε παραπανίσια κιλά.

Η έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Eating & Weight Disorders*, έρχεται να επιβεβαιώσει και παλαιότερες έρευνες, οι οποίες είχαν δείξει ότι οι γυναίκες που είχαν κάνει δίαιτα σε μικρή ηλικία, ήταν πιο πιθανό να υποφέρει στο μέλλον από κάποια διαταραχή πρόσληψης τροφής ή παχυσαρκία. Αντίστοιχες έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι οι γυναίκες που τις είχαν αποκαλέσει «χοντρές» ως παιδιά ήταν πιο πιθανό να γίνουν παχύσαρκες μεγαλώνοντας, ακόμα κι αν είχαν φυσιολογικό βάρος, όταν ήταν παιδιά.

Αν και οι έρευνες αυτές επικεντρώνονται στα κορίτσια και τις γυναίκες, υπάρχουν άλλες έρευνες που έχουν δείξει ότι ούτε οι άντρες έχουν ανοσία σε τέτοιου είδους σχόλια. Στην περίπτωση των αγοριών, όμως, δεν νιώθουν καλά με το σώμα τους αν δεν είναι ψηλά και μυώδη.

Η έρευνα αυτή έρχεται να προστεθεί σε άλλες έρευνες σχετικά με τις επιπτώσεις που έχουν τα σχόλια των γονέων για το βάρος των παιδιών τους. Αν και οι έρευνες αυτές δείχνουν μία απλή σχέση και δεν αποτελούν απόδειξη, είναι ξεκάθαρο ότι οι γονείς πρέπει να είναι προσεκτικοί όταν σχολιάζουν το βάρος και το σώμα των παιδιών τους γιατί πολλές φορές, η ανησυχία των γονιών για την υγεία των

παιδιών τους μπορεί να γυρίσει μπούμερανγκ και να έχει τα αντίθετα αποτελέσματα.

Εάν κάποιος ανησυχεί για την υγεία του παιδιού του το καλύτερο που μπορεί να κάνει είναι να απευθυνθεί στον παιδίατρο ή σε έναν ειδικό, ο οποίος θα γνωρίζει καλύτερα πώς να αντιμετωπίσει μία τέτοια κατάσταση. Γενικά, προσπαθήσετε να υιοθετήσετε ένα γενικότερο μοντέλο καλύτερης διατροφής ως οικογένεια και όχι να στοχοποιείτε ένα παιδί επειδή έχει παραπάνω κιλά.

Το άρθρο αυτό [δημοσιεύτηκε αρχικά](#) στην αμερικάνικη έκδοση της HuffPost.

Anna Almendrala

Πηγή: [HuffPost Greece](#)