

GREUTATEA ȘI PERCEPȚIA ASUPRA GREUTĂȚII LA UN EȘANTION DE OVO-LACTO-VEGETARIENI DIN MEDIU URBAN

Lăcrămioara PETRE

Institutul de Antropologie al Academiei Române, București

Abstract: *Abstract: Weight and weight perception in an urban sample of ovo-lacto-vegetarians. Several studies have pointed out that the most of nutritional behaviour problems and especially undernutrition and obesity have as a main cause a distorted perception of body weight. The aim of this paperwork is to study the differences between the real weight (according to body mass index) and the perception of it, and the nutritional behavioural changes needed in order to improve the nutritional status. This study was realized on a sample of 136 ovo-lacto-vegetarian subjects (88 women and 48 men) and, comparatively, on a witness sample of 208 omnivorous subjects (128 women and 80 men). The results shown that 7.99 % of OLV women and 8.6 % of the omnivorous ones, and also 12.50 % of omnivorous men have a distorted perception of their own body weight.*

Key words: *weight, weight perception, nutritional status, ovo-lacto-vegetarians*

Introducere

Managementul propriei greutate corporale pentru omul modern a devenit o reală problemă de sănătate publică, având implicații psiho-sociale, economice și culturale. Obezitatea și subnutriția, cele două extreme ale unei balanțe alimentație-consum de energie dezechilibrate, sunt acum în atenția specialiștilor din întreaga lume. Pe lângă existența unor cauze medicale (dezechilibre metabolice, hormonale etc.) specialiștii au ajuns la concluzia că o cauză importantă în apariția unor comportamente alimentare nocive este și percepția distorsionată a persoanelor respective asupra propriului organism și asupra propriei greutate, existând diferențe între greutatea reală a unei persoane și percepția asupra acesteia și asupra comportamentului alimentar ce ar trebui adoptat pentru a aduce greutatea la un nivel de normalitate conform normelor OMS [5].

Studiile recente realizate pe adolescenți arată că aceștia sunt cei mai afectați de distorsionarea imaginii de sine și de cele mai multe ori cauzele sunt psiho-sociale. De exemplu, într-un studiu realizat pe adolescenți afro-americani, deși 39,8 % dintre ei erau obezi conform indicelui de masă corporală, doar 27,2 % au declarat că se consideră astfel [4]. Discrepanțe între greutatea corporală reală și percepția asupra acesteia sunt evidențiate și în studii realizate pe adolescenți japonezi [1] sau tineri adulți indieni [2], toate studiile fiind de acord cu faptul că în cazul femeilor incidența percepției distorsionate este mai mare decât în cazul bărbaților [1, 2, 4]. În plus, unele studii au arătat și o asociere între distorsionarea imaginii de sine și unele dezechilibre de natură psihică, în special în rândul femeilor, cauzate cel mai probabil de presiunea exercitată de către societate asupra acestora, cu privire la greutatea ideală și silueta perfectă [3].

Material și metode de lucru

Scopul lucrării de față este acela de a studia existența unor diferențe între greutatea corporală și imaginea despre sine și comportamentul alimentar asociat acesteia în cazul unui eșantion de ovo-lacto-vegetarieni (OLV) din mediu urban (municipiul București), cunoscut fiind faptul că o mare parte din aceștia au în vedere și greutatea corporală în momentul adoptării pe termen lung a respectivei diete (136 subiecți: 88 de femei și 48 de bărbați). Ca termen de comparație vom folosi un eșantion de omnivori din același mediu urban, cu o medie de vârstă apropiată de cea a eșantionului de studiat (208 subiecți: 128 de femei și 80 de bărbați).

Subiecții au fost chestionați cu privire la imaginea despre

propria greutate și la acțiunile pe care ar trebui să le întreprindă cu privire la aceasta. De asemenea, greutatea și înălțimea tuturor subiecților au fost măsurate, iar indicii de masă corporală (BMI) a fost calculat conform normelor OMS.

Rezultate și discuții

Pentru a evidenția și mai bine acest aspect al imaginii de sine și influența pe care acesta o are asupra indicelui de masă corporală, subiecții au fost împărțiți pe categorii de BMI, iar rezultatele sunt redată în tabelele 1, 2, 3 și 4.

Tabelul 1

Percepția asupra propriei greutate corporale pe categorii de BMI, la femeile ovo-lacto-vegetariene

Percepția asupra greutății corporale BMI(kg/m ²)	Ar trebui să mă îngraș		Ar trebui să slăbesc		Ar trebui să îmi păstrez greutatea de acum	
	N=88	%	N=88	%	N=88	%
<18,5	11	12,50	0	0,00	2	2,27
18,5-24,9	36	40,91	2	2,27	15	17,05
25-29,9	1	1,14	14	15,91	3	3,41
30-34,9	0	0,00	2	2,27	1	1,14
35-39,9	0	0,00	1	1,14	0	0,00
>40	0	0,00	0	0,00	0	0,00

Se observă din tabelul de mai sus că 12,50 % dintre femeile OLV care au o valoare a BMI <18,5 kg/m² (sub greutatea normală) declară, așa cum era de așteptat, că ar trebui să se mai îngrașe, iar 2,27 % dintre acestea, deși au o greutate sub limita minimă, cred totuși că ar trebui să își păstreze greutatea din momentul respectiv.

Dintre femeile OLV care au un BMI în limitele normale acceptate de OMS (WHO Draft, 2003), 40,91% cred că ar trebui să se mai îngrașe, 2,27% că ar trebui să slăbească și 17,05% că ar trebui să își mențină greutatea corporală în parametrii actuali.

1,14 % dintre femeile OLV intervievate spun că ar trebui să se mai îngrașe, deși valoarea BMI este de peste 30 kg/m², considerat a fi un indice de supragreutate și 3,41 % dintre acestea susțin că ar trebui să rămână la greutatea corporală prezentă. Chiar și 1,14 % dintre femeile care se încadrează în clasa I de obezitate cred că ar trebui să își păstreze greutatea corporală din prezent. Toate acestea arată o perturbare a imaginii de sine a cel puțin 7,99 % dintre femeile OLV din eșantionul studiat de noi.

Conform datelor din tabelul 2, se pare că bărbații OLV au o imagine mai corectă despre propria greutate, toți cei din categoria subgreutate declarând că ar trebui să se îngrașe (4,17 %) și toți cei care depășesc greutatea normală spunând că ar trebui să slăbească (33,34 % dintre bărbații OLV).

Tabelul 2

Percepția asupra propriei greutate corporale pe categorii de BMI, la bărbații ovo-lacto-vegetarieni

Percepția asupra greutății corporale BMI(kg/m ²)	Ar trebui să mă îngraș		Ar trebui să slăbesc		Ar trebui să îmi păstrez greutatea de acum	
	N=48	%	N=48	%	N=48	%
<18,5	2	4,17	0	0,00	0	0,00
18,5-24,9	13	27,08	6	12,50	11	22,92
25-29,9	0	0,00	14	29,17	0	0,00
30-34,9	0	0,00	2	4,17	0	0,00
35-39,9	0	0,00	0	0,00	0	0,00
>40	0	0,00	0	0,00	0	0,00

În cadrul eșantionului de subiecți omnivori, așa cum arată datele din tabelul 3, există subiecți femei care, deși au o valoare a BMI sub minima recomandată, declară că ar trebui să slăbească (3,13 %) sau să își păstreze greutatea corporală (3,13 %). Dintre femeile încadrate în categoria supragreutate (pre-obeizitate) 0,78 % declară că ar trebui să se mai îngrașe încă, iar 3,91 % declară că ar trebui

să își mențină greutatea așa cum este în momentul prezent. Există chiar un subiect (care reprezintă 0,78 % din eșantionul omnivor) care declară că ar trebui să își mențină greutatea corporală așa cum era la momentul interviului, deși măsurătorile arată că se încadrează în categoria obezitate clasa I după recomandările OMS.

Tabelul 3

Percepția asupra propriei greutatei corporale pe categorii de BMI, la femeile omnivore

Percepția asupra greutății corporale BMI(kg/m ²)	Ar trebui să mă îngraș		Ar trebui să slăbesc		Ar trebui să îmi păstrez greutatea de acum	
	N=128	%	N=128	%	N=128	%
<18,5	2	1,56	4	3,13	4	3,13
18,5-24,9	11	8,59	24	18,75	37	28,91
25-29,9	1	0,78	25	19,53	5	3,91
30-34,9	0	0,00	10	7,81	1	0,78
35-39,9	0	0,00	2	1,56	0	0,00
>40	0	0,00	2	1,56	0	0,00

În Tabelul 4, datele arată că toți bărbații cu subgreutate (2,50 %) sunt conștienți că trebuie să se mai îngrașe ca să ajungă la normalitate, în schimb 12,50 % dintre cei care sunt încadrați în categoria preobezitate cred că ar trebui să își mențină greutatea la nivelul actual. Toți subiecții cu o valoare a BMI peste 30 kg/m² (18, 75 %) declară că ar trebui să mai slăbească.

Tabelul 4

Percepția asupra propriei greutatei corporale pe categorii de BMI, la bărbații omnivori

Percepția asupra greutății corporale BMI(kg/m ²)	Ar trebui să mă îngraș		Ar trebui să slăbesc		Ar trebui să îmi păstrez greutatea de acum	
	N=89	%	N=80	%	N=80	%
<18,5	2	2,50	0	0,00	0	0,00
18,5-24,9	0	0,00	11	13,75	21	26,25
25-29,9	0	0,00	21	26,25	10	12,50
30-34,9	0	0,00	13	16,25	0	0,00
35-39,9	0	0,00	2	2,50	0	0,00
>40	0	0,00	0	0,00	0	0,00

Concluzii

Datele obținute pe eșantioanele studiate de noi și prezentate în lucrarea de față arată că femeile, atât din lotul OLV cât și din cel martor au în general o imagine relativ realistă asupra propriei corporalități și asupra acțiunilor ce ar trebui întreprinse în acest sens, însă 7,99 % dintre femeile OLV și 8,6 % dintre cele omnivore au o imagine distorsionată asupra propriei greutatei corporale. În schimb, bărbații din ambele eșantioane au o viziune în general conformă cu realitatea asupra propriei greutatei corporale și asupra acțiunilor necesare pentru îmbunătățirea acesteia, cu excepția a 12,50 % dintre bărbații omnivori care, deși sunt supraponderali, consideră că e normal să își păstreze greutatea actuală.

Bibliografie

- Cheung Patrick C. H., Patricia L. S. Ip., Lam S. T., Helen Bibby - *A study on body weight perception and weight control behaviours among adolescents in Hong Kong*, Hong Kong Med. J., 13:16-21, 2007
- Tiwari Priyanka, Aarti Sankhala - *Prevalence of obesity, weight perception and dietary behaviour of urban college going girls*, J. Hum. Ecol., 21(3):181-183, 2007
- Veggie Alessandra Bento, Claudia S. Lopes, Eduardo Faerstein, Rosely Sichieri - *Body mass index, body weight perception and common mental disorders among university employees in Rio de Janeiro*, Rev. Bras. Psiquiatr., 26(4):242-247, 2004
- Wang Youfa, Huifang Liang, Xiaoli Chen - *Measured body mass index, body weight perception, dissatisfaction and control practices in urban, low-income African American adolescents*, BMC Public Health, 9:183-188, 2009
- World Health Organization - *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases* (Technical Report Series 916), Geneva, 2003

Date de contact

Institutul de Antropologie al Academiei Române, str. Eroii Sanitari, nr. 8, sector 5, 050471, București, România, e-mail: lacrimuresan@yahoo.com

