

Kreowanie trendów dietetycznych przez media i ich wpływ na rozwój zaburzeń odżywiania się

Creating of dietary trends in the media and their influence on the development of eating disorders

Paulina Możdzonek^{1, A–D, F}, Katarzyna Antosik^{2, A, C, E}

¹ Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach, Siedlce

² Katedra Dietetyki i Oceny Żywności, Instytut Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach, Siedlce

A – koncepcja i projekt badania, B – gromadzenie i/lub zestawianie danych, C – analiza i interpretacja danych,

D – napisanie artykułu, E – krytyczne zrecenzowanie artykułu, F – zatwierdzenie ostatecznej wersji artykułu

Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne, ISSN 2082–9876 (print), ISSN 2451–1870 (online)

Piel Zdr Publ. 2017;7(2):159–164

Adres do korespondencji

Paulina Możdzonek

e-mail: paulina_mozdzonek@wp.pl

Konflikt interesów

Nie występuje

Praca wpłynęła do Redakcji: 29.04.2016 r.

Po recenzji: 1.08.2016 r.

Zaakceptowano do druku: 25.10.2016 r.

Streszczenie

We współczesnym świecie trudno wyobrazić sobie życie bez Internetu czy telewizji. Media stały się nieodłączną częścią naszej rzeczywistości. Mają olbrzymi wpływ na każdy aspekt życia człowieka – jego zainteresowania, marzenia; współtworzą system wartości, kształtują aspiracje ludzi i ukazują wzory do naśladowania. Nastąpiły czasy społeczeństwa informacyjnego. Ostatnio coraz częściej i coraz głośniejsze mówi się w mediach na temat zdrowia. Środki masowego przekazu popularyzują wizerunek szczupłej sylwetki, wywołując u odbiorców chęć dążenia do ideału. W telewizji, prasie kobiecej i Internecie pełno jest zdjęć pięknych, czasem wręcz „sztucznych” ciał. Obraz ten utrwała się ludziom w głowach, doprowadza do powstawania kompleksów, wskutek czego starają się oni za wszelką cenę dorównać swoim idolom ze szklanego ekranu. Atrakcyjna kobieta to taka, która jest młoda, szczupła, zadbana, robi karierę zawodową, a do tego jest bogata i u swojego boku ma przystojnego mężczyznę. Przystojny mężczyzna to ten, który jest wysportowany oraz dobrze zbudowany. Taką wizję przedstawiają nam media, choć jeszcze nie tak dawno w reklamach ukazywano gospodynie domowe. Jest wiele osób, które całkowicie poddały się wpływowi mediów i propagowanemu przez nie wizerunkowi współczesnego człowieka. Ludzie dążą do upragnionego ideału. Wszyscy się odchudzają, a kluby fitness i siłownie są wypełnione do ostatniego miejsca. Celem pracy było przybliżenie informacji na temat wpływu mediów na styl życia człowieka, a w szczególności na jego odżywianie się, w tym rozwój zaburzeń odżywiania, aktywność fizyczną i zdrowie.

Słowa kluczowe: dieta, zaburzenia odżywiania, styl życia, trendy dietetyczne

DOI

10.17219/pzp/66329

Copyright

© 2017 by Wrocław Medical University

This is an article distributed under the terms of the

Creative Commons Attribution Non-Commercial License

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

Abstract

It is hard to imagine contemporary world without the Internet or television. The mass media have become an inseparable part of our reality. They have a huge impact on people's lives, including practically every aspect of their existence: interests, dreams; they contribute to the creation of system of values, they shape aspirations and show role models. We have entered an era of information society. Recently, we hear about health in media more often. The mass media popularize the image of a slim figure, making the viewers strive for that ideal. Television, magazines for women and the Internet are full of photographs of beautiful, often "artificial" bodies. People preserve this image in their heads, which leads to complexes and the need to become similar to their idols from the small screen. An attractive woman is one who is young, slim, well-groomed, doing a professional career and is rich and at his side is equally handsome man. A handsome man is one who is athletic and well-built. Such a vision is presented to us by the media, but not long ago in the advertisements were shown hostess. Many people have become completely influenced by the media and the image of modern people they promote. People begin to strive to achieve the desired ideal. They start going on diets, and gyms and fitness centers are filled to the capacity. The aim of the paper is to present the information about the impact of media on the people's lifestyle, especially on nutrition, including development of eating disorders, as well as physical activity and health.

Key words: diet, eating disorders, lifestyle, dietary trends

Wprowadzenie

Człowiek każdego dnia jest „bombardowany” różnymi treściami przekazywanymi przez media. Nie wszystkie z nich są godne zainteresowania. Nie da się jednak ukryć, że mają ogromny wpływ na każdą dziedzinę ludzkiego życia. Kampanie, reklamy i programy telewizyjne wpływają na zachowania człowieka w taki sposób, że postępuje on zgodnie z narzuconym schematem. Można zatem powiedzieć, że media manipulują ludźmi.

W odniesieniu do zdrowia człowieka i jego diety media mogą również spełniać ważną rolę. Jeżeli chodzi o odżywianie, to oddziałują na ludzi w dwojaki sposób, często przekazując sprzeczne komunikaty. Z jednej strony pokazują reklamy wysoko przetworzonej żywności, której spożycie może doprowadzić do rozwoju otyłości, z drugiej natomiast kreują wzorzec szczupłej sylwetki.

Celem pracy było omówienie wpływu mediów na styl życia człowieka: odżywianie, aktywność fizyczną i zdrowie.

Popularyzacja wizerunku szczupłej sylwetki

Ideał szczupłej sylwetki został wykreowany przez powojenne społeczeństwo Stanów Zjednoczonych. Propagowanie przez media takiego wizerunku miało zmotywować Amerykanów do podjęcia starań o zredukowanie nadmiernej masy ciała, która była ich wielkim problemem. W krajach Europy Środkowej i Wschodniej popularyzacja szczupłego ciała nastąpiła dopiero po 1989 r. Media ukazują bardzo silną zależność między wyglądem a osiąganym sukcesem życiowym. Prasa, radio i telewizja rozpowszechniają stwierdzenie, że tylko posiadając daną sylwetkę, można odnieść sukces w pracy i być szczęśliwym człowiekiem.^{1,2}

Telewizja – najpotężniejsze medium

Od dłuższego czasu przodującym medium jest telewizja. Odbiornik telewizyjny znajduje się prawie w każdym domu, a jego brak jest raczej świadomą ucieczką od potoku informacji lub reklam. Według badania zrealizowanego przez firmę Gemius SA we współpracy z IAB Polska najpopularniejszym medium wśród większości badanych jest telewizja.³ Telewizja ze względu na bardzo szeroki zakres oddziaływania może odgrywać ważną rolę w procesie promocji zdrowia.⁴ Przekaz telewizyjny, czyli audiowizualny, wpływa na odbiorcę bardziej niż pozostałe media.⁵

W telewizji można oglądać wiele programów, które informują widzów o formach aktywnego spędzania czasu, dietach odchudzających lub o sposobach zapobiegania chorobom. Dla Polaka głównym źródłem wiedzy o zdrowiu są programy emitowane w tzw. telewizji śniadaniowej.⁶ Istnieje także wiele programów wyłącznie o tematyce zdrowotnej. Zazwyczaj jest w nich poruszany jeden problem, a do udziału w dyskusji zapraszani są ludzie znani z życia publicznego lub wykształceni w danej dziedzinie, którzy pełnią rolę autorytetów.⁵

Reklamy społeczne coraz częściej poruszają kwestie aktywnego i zdrowego stylu życia. Jedną z najsłynniejszych kampanii medialnych w Polsce dotyczących propagowania zdrowego trybu życia bez wątplenia była akcja pod hasłem: „Pij mleko! Będziesz wielki”. Była to ogromna kampania wspierana przez media, które nieodpłatnie udostępniały czas i powierzchnię reklamową (zebrała wokół siebie ponad 100 partnerów medialnych). Miała na celu uświadomienie dzieciom i rodzicom, jak ważne jest spożywanie mleka. Do picia mleka zachęcały gwiazdy, np. Kayah, Bogusław Linda i Krzysztof Hołowczyc. Kampania przyniosła pozytywne rezultaty.⁷

Wynika z tego wniosek, że telewizja może zwiększać świadomość widzów na temat zdrowego trybu życia. Wykorzystywana jest jako ważne narzędzie w promocji zdrowia.

Wykorzystanie Internetu dla potrzeb promocji zdrowia

Internet to medium, które ostatnimi czasy rozwija się w zawrotnym tempie. Jego atrakcyjność może wynikać z odmienności od tzw. starych mediów. Najważniejszą różnicą między Internetem a pozostałymi mediami jest możliwość interakcji z innymi użytkownikami.⁴

Internet jest bardzo pomocny w wyszukiwaniu informacji na temat zdrowia. Dane obrazują skalę tego zjawiska. Prawie co 4. mieszkaniec Unii Europejskiej szuka informacji o zdrowiu w wyszukiwarkach.⁸ Nie można jednak bezgranicznie ufać stronom internetowym. W 2001 r. opublikowano raport dotyczący ich wiarygodności. Wyszukiwane informacje dotyczyły postępowania w przypadku wystąpienia ostrego ataku astmy. Okazało się, że tylko co 5. strona zawierała porady zgodne z wiedzą medyczną.⁹

Poruszając się po wirtualnym świecie, należy być ostrożnym i poddać analizie każdą wiadomość, którą tam znajdziemy. Niemniej jednak Internet to źródło wielu cennych informacji – istnieje dużo serwisów medycznych, które prowadzą profesjonaliści z dziedziny nauk medycznych.

Nową i prężnie rozwijającą się działalnością internetową jest tzw. „pomoc online”. W dziedzinie dietetyki ma ona szczególne znaczenie. Polega na kontaktowaniu się z dietetykiem przez Internet za pomocą komunikatorów internetowych lub wiadomości e-mail. Jest to bardzo wygodna forma komunikacji, ponieważ poradę otrzymuje się w krótkim czasie. Plusem są także niewielkie nakłady finansowe i poczucie bezpieczeństwa, pacjent nie wstydzi się opowiedzieć o swoich problemach. Jedynym minusem jest to, że nie można wykonać na odległość analizy składu ciała. W przyszłości „pomoc online” może stać się ważną częścią branży dietetycznej.¹⁰

Podsumowując, należy podkreślić wielką moc Internetu. Coraz większa liczba ludzi z niego korzysta. Może to być wielka szansa dla popularyzacji zdrowia mieszkańców Polski, należy jednak uczyć użytkowników, jak wybierać wartościowe treści i które z nich omijać.

Prasa jako źródło informacji o zdrowiu

W ostatnim czasie w związku ze wzrostem znaczenia Internetu zmalała rola prasy. Nadal jednak znajduje się wielu zwolenników drukowanej formy przekazu informacji. Prawie w każdym czasopiśmie jest dział poświęcony tematyce zdrowia.

Istnieje wiele czasopism fachowych skierowanych do osób, które praktycznie zajmują się medycyną. Są to m.in.: „Lekarz Polski”, „Służba Zdrowia” czy „Medycyna Praktyczna”. Profesjonalny język, którym są napisane może

jednak powodować, że dla osoby bez medycznego wykształcenia taki periodyk będzie nieprzydatny.

„Zwykły człowiek” także znajdzie w prasie interesujące dla siebie pozycje. Jest wiele czasopism, które zachęcają do dbania o zdrowie. Do tego typu magazynów zalicza się m.in. „Samo Zdrowie”, „Shape” czy takie, które są skierowane do rodziców, np. „Mamo to ja” i „Twoje Dziecko”.

Odrębnym rodzajem czasopism jest prasa kobieca. W każdym tego typu magazynie znajduje się dział poświęcony tematyce zdrowotnej, w którym np. lekarz odpowiada na pytania czytelników, dietetyk omawia różnego rodzaju diety, a trener fitness pokazuje ćwiczenia na daną partię ciała.⁵

Prasa jak każde medium ma wpływ na zdrowie człowieka, chociaż jej rola na rynku mass mediów znacznie maleje. Istnieje jednak wierne grono czytelników, którzy nie wyobrażają sobie porannej kawy bez gazety. Dzięki działom związanym ze zdrowiem w czasopismach czytelnik przywiązuje większą wagę do swojego trybu życia i zaczyna bardziej o siebie dbać.

Malejąca rola radia

Radio towarzyszy ludziom w wielu sytuacjach w ciągu dnia: rano przy śniadaniu, w samochodzie, w pracy, nawet przy zasypianiu. Znajduje się ono raczej w „tle” i nie służy jako nośnik ważnych informacji.

Audycje związane ze zdrowiem pojawiają się niezwykle rzadko, a jeśli już, to słuchacze trafiają na nie przez przypadek. Radio wymaga skupienia nie tylko uwagi na danej informacji, ale także pobudzenia wyobraźni, a we współczesnym „szybkim” świecie nie ma na to czasu. Mimo że radio często nam towarzyszy, nie zwracamy uwagi na to, co się tam mówi, choć często są to bardzo wartościowe informacje.⁵

Rola radia niestety maleje, zwykle włącza się je tylko w celu posłuchania muzyki. Z całą pewnością można się z niego wiele dowiedzieć i zdobyć dużo przydatnych informacji, np. w czasie ciekawych wywiadów z lekarzami czy dietetykami. Niestety, mało ludzi słucha takich audycji na rzecz audiowizualnych przekazów.

Zaburzenia odżywiania jako wynik oddziaływania mass mediów na człowieka

Problem zaburzeń odżywiania dotyczy coraz większej liczby osób. Są one piętnem kultury Zachodu, gdzie wszechobecny jest kult szczupłej sylwetki. Dane liczbowe mówią o tym, że w USA na różnorodne formy zaburzenia odżywiania cierpi 7 mln kobiet i 1 mln mężczyzn.¹¹

Czynniki ryzyka zachorowania na zaburzenia odżywiania dzielą się na 3 grupy:

- czynniki kulturowe – ideał szczupłej sylwetki oraz społeczne oczekiwania od kobiet bycia atrakcyjnymi;
- czynniki rodzinne – występowanie zaburzeń odżywiania w rodzinie, trudne relacje rodzinne;
- czynniki indywidualne – zaburzony obraz siebie, silna potrzeba osiągnięcia sukcesu.

Media mają ogromny wpływ na sposób odżywiania się. Wyznaczają standardy atrakcyjności i wskazują cechy fizyczne, które są pożądane przez społeczeństwo.¹² Człowiek podatny na manipulację kształtuje swój ideał obrazu ciała i bezgranicznie mu się poddaje, dążąc do jego osiągnięcia. Piękno stało się podstawowym kryterium oceny człowieka, a ciało szczególnie ważnym czynnikiem w kształtowaniu tożsamości. Ludzie chcą sprostać nie realistycznym wzorcom wyglądu propagowanego przez media – kobiety dążą do tego, żeby mieć figurę wyidealizowanej modelki, a mężczyźni pragną być wysportowani i dobrze zbudowani.¹³

Ortoreksja wynikająca z obaw powstałych przez nadmierne oglądanie programów dotyczących zdrowej żywności

Słowo ortoreksja pochodzi z języka greckiego od dwóch słów: *ortho* – prawidłowy, właściwy i *orexis* – apetyt, pożądanie. Ortoreksja przyjmuje formę ideologii spożywania „jedynie słusznego jedzenia”. Osoba chora początkowo chce zmienić swoje złe nawyki żywieniowe po to, aby uniknąć problemów zdrowotnych lub po prostu stracić na wadze. W początkowej fazie choroby liczy się kalorie, później odmawia się wszystkiego, co tuczy, eliminuje się ze swojej diety coraz więcej i więcej produktów, aż w końcu wybór zostaje ograniczony do bardzo niewielu artykułów spożywczych. W najbardziej radykalnych przypadkach chorzy rezygnują ze spożywania jakiegokolwiek żywności. Życie ortorektyka toczy się głównie w sklepie i kuchni, stara się on znaleźć jak najmniej przetworzone produkty, które będą dla niego w pełni bezpieczne. Osoby chore na ortoreksję nie czerpią przyjemności z jedzenia, ponieważ jej się obawiają.¹⁴

Najczęściej ofiarami ortoreksji padają kobiety pochodzące z bogatych społeczeństw. Ortorektyków można częściej spotkać wśród osób wykazujących dużą aktywność fizyczną, a także wśród tych, które dążą do zachowania modelu idealnej, szczupłej sylwetki propagowanej w środkach masowego przekazu.^{15,16}

Dzięki dużej liczbie programów promujących zdrową żywność coraz więcej osób dba o zdrową dietę. Przekaz odbierany przez widzów wzbudza lęk przed złymi skutkami spożywania danej żywności, a ze względu na troskę ludzi o własne zdrowie może wpłynąć na rozwój ortoreksji.

Internetowa anoreksja, czyli wzajemna motywacja do głodzenia się

Anorexia nervosa z języka greckiego oznacza brak apetytu. Została opisana już ponad 300 lat temu, a najwcześniejsza charakterystyka zachowań ludzi polegająca na świadomym głodzeniu się i wyniszczaniu przez to organizmu pochodzi z okresu starożytności i średniowiecza. Anoreksja była niegdyś uważana za chorobę psychiczną i podejrzewano, że głodzenie się to tylko objaw tej choroby. Mimo rozwoju nauk medycznych, nie można określić jednoznacznej przyczyny anoreksji. Obecnie uważa się, że jadłowstręt psychiczny jest uwarunkowany wieloczynnikowo, a wpływ na tę chorobę mają zarówno czynniki biologiczne, jak i osobowościowe lub społeczne.¹⁷

W ostatnich latach w krajach kultury zachodniej notuje się stały wzrost zapadalności na różnego rodzaju zaburzenia odżywiania, w tym na anoreksję. Także w Polsce zwiększyła się zachorowalność na *anorexia nervosa* wśród dziewcząt i młodych kobiet.¹⁸

Coraz większą rolę w rozpowszechnianiu anoreksji odgrywa Internet. Często zaczyna się od zwykłego wpisania w wyszukiwarkę hasła: „chcę schudnąć”. Bardzo ważnym źródłem informacji na temat odżywiania są fora internetowe. Młode osoby szukają na nich odpowiedzi na swoje pytania, ale nie wiedzą, że posty piszą nie specjaliści od żywienia, lecz przypadkowi ludzie. Bardzo często moderatorami stron i forów internetowych są osoby zmagające się z zaburzeniami odżywiania, które propagują szkodliwe zachowania zdrowotne.¹¹

Od kilku lat w sieci internetowej istnieje zjawisko pro-anoreksji. Według definicji, pro-ana jest ideologią głoszącą swoiste podejście do anoreksji, traktującą ją nie jako śmiertelną chorobę, ale jako styl życia. Hasłem tego ruchu są słowa Christophera Marlowe’a „quod me nutrit me destruit” – „to, co mnie żywi, niszczy mnie”. Zwolennicy pro-ana tworzą wirtualną społeczność, kontaktując się ze sobą, wzajemnie motywując i wręcz namawiając inne osoby do anoreksji. Do tej grupy należą w większości młode dziewczyny, które podjęły decyzję o odchudzaniu. Same siebie określają jako „motyłki”, co symbolizuje przemianę ze szkaradnej gąsienicy w pięknego motyla. Ich znakiem rozpoznawczym jest także czerwona sznurkowa bransoletka. Rozmiar tego zjawiska jest trudny do oszacowania, ponieważ każdego dnia pojawiają się nowe strony o tej tematyce, a inne są likwidowane.

Opinie badaczy i klinicystów dotyczące zjawiska pro-anoreksji są podzielone. Jedni uważają tę ideologię jako pewnego typu schronienie dla anorektyczek, drudzy zaś twierdzą, że jest to poważnym zagrożeniem dla osób zaczynających przygodę z odchudzaniem i tych już chorujących. Największe światowe organizacje i stowarzyszenia medyczne walczące z zaburzeniami odżywiania przyjęły jednoznaczne stanowisko wobec zjawiska pro-anoreksji.

Academy for Eating Disorders opublikowała na oficjalnej stronie informację, w której oświadcza, że „strony internetowe promujące zaburzenia odżywiania się jako »styl życia« wspierają zachowania zagrażające zdrowiu oraz lekceważą poważne konsekwencje głodzenia się”.¹⁹

Nie ulega wątpliwości, że anoreksja psychiczna stanowi poważne niebezpieczeństwo dla zdrowia i życia chorujących. Zjawisko pro-anoreksji propaguje zły styl życia i rozpowszechnianie anoreksji. Trudno wyczuć granicę, kiedy odchudzanie przeradza się w głodzenie i styl pro-fit zamienia się w pro-ana.

Pregoreksja jako wynik naśladowania mody gwiazd ze szklanego ekranu

Pregoreksja jest inaczej nazywana anoreksją ciążową i pochodzi od słów: *pregnancy* (ciąża) i *anorexia*. Jest to rodzaj anoreksji, który dotyczy tylko kobiet ciężarnych. Przyszłe matki za wszelką cenę chcą zachować figurę sprzed ciąży, nie zważając na konsekwencje, jakie to za sobą niesie. Pierwsze przypadki jadłowstrętu psychicznego w ciąży zanotowano w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii, gdzie jedna na 20 kobiet zgłasza zaburzenia odżywiania. Bardzo często słyszy się o przypadkach tego typu anoreksji wśród aktorek czy modelek, które „zarabiają wyglądem” i, bojąc się o swoją karierę, chcą jak najszybciej wrócić do pracy.²⁰

Anoreksję ciążową stwierdza się, jeżeli masa ciała ciężarnej kobiety jest mniejsza niż 85% masy zalecanej dla jej wieku i wzrostu oraz oczekiwanego przyrostu masy ciała w ciąży.²²

Pojęcie pregoreksja oznacza zaburzenie odżywiania, które wystąpiło po raz pierwszy w ciąży. Jednak ciąża może stać się jedynie bodźcem aktywizującym, a nie przyczyną choroby. Narażone na wystąpienie pregoreksji są kobiety, które przed ciążą miały skłonności do odchudzania się i liczenia kalorii lub takie, które źle się czują ze swoim wyglądem w ciąży.^{20,21}

Bardzo ważną rolę musi odegrać lekarz prowadzący ciążę, który powinien poinformować swoją pacjentkę o tym, jak ważna jest zdrowa i racjonalna dieta przyszłej matki oraz o prawidłowych wartościach przyrostu masy ciała. Musi on ponadto ustalić, czy pacjentka zażywa leki przeciwczerwotwórcze, moczopędne, tabletki odchudzające lub leki stosowane w chorobach tarczycy w celu prawidłowej kontroli masy ciała. Wykrywalność pregoreksji kształtuje się na poziomie około 10% wszystkich przypadków. Kobiety w ciąży często ukrywają swój problem, który dotyczy nie tylko ich, ale także ich przyszłego potomstwa.²²

Postępowanie ciężarnych kobiet, które postanowiły zadbać bardziej o swoje ciało niż o zdrowie swoje i dziecka może mieć bardzo poważne konsekwencje. Niekorzystne następstwa pregoreksji dla matki to m.in.: anemia, depresja

poporodowa, krwawienie z dróg rodnych, problemy z karmieniem piersią z powodu zbyt małej ilości tkanki tłuszczowej. Niekorzystne skutki dla płodu i zdrowia dziecka to natomiast przede wszystkim: większe ryzyko poronienia, niska waga urodzeniowa noworodka, wady wrodzone, opóźniony rozwój, trudności z osiągnięciem prawidłowego wzrostu.²³

Pregoreksja jest bardzo niebezpiecznym zjawiskiem mogącym skończyć się tragicznie. Niestety coraz częściej słyszy się o takich przypadkach, dotyczy to w szczególności bardzo młodych matek. Jest to spowodowane m.in. modą, która przez szklany ekran dociera do nas z Zachodu. W mediach ukazują się zdjęcia gwiazd, które są bardzo wysportowane i mają ledwo widoczny brzuch, czasem mimo zaawansowanej ciąży. Coraz więcej kobiet zaczyna je naśladować, nie biorąc pod uwagę skutków zdrowotnych. Najważniejsze w ciąży staje się to, aby nie przytyć i po porodzie jak najszybciej wrócić do formy sprzed ciąży.^{24,25}

Bigoreksja – choroba spowodowana wszechobecnym w mediach kultem umięśnionego ciała

Stereotyp mówi o tym, że to kobieta spędza więcej czasu przed lustrem niż mężczyzna. Jednak to tylko pozory, mężczyźni także coraz częściej przyznają się do niezadowolonych ze swojego odbicia w lustrze. Brak akceptacji własnego wyglądu może powodować powstanie różnego rodzaju zaburzeń psychicznych związanych z ciałem i fizycznością.²⁶

Jednym z takich zaburzeń jest bigoreksja lub inaczej dysmorfia mięśniowa. Bigoreksja to choroba, którą charakteryzuje obsesja na punkcie umięśnionego ciała. Jest odmianą dysmorfofobii, czyli choroby przejawiającej się poczuciem brzydoty własnego ciała z powodu posiadania określonego, najczęściej nieistniejącego „defektu”, np. zbyt dużego nosa, nieładnej twarzy. Bigoreksję śmiało można porównać z anoreksją, ponieważ występuje tu podobieństwo w postrzeganiu się zupełnie w inny sposób niż w rzeczywistości.²⁷ Harrison Pope określił tym pojęciem obsesję umięśniania własnego ciała z jednoczesnym wmawianiem sobie, że jest się ciągle chudym.²⁷

Osoba chora na bigoreksję nadmiernie koncentruje się na swoim wyglądzie oraz ćwiczeniach fizycznych, które wpływają na rozbudowanie masy mięśniowej. Zaburzenie to nie zaczyna się na siłowni, tylko przed lustrem i w głowie człowieka. Wygląd kulturysty nie jest w przypadku osób chorych celem, tylko środkiem do spokoju duszy. Nie ma nic złego w uprawianiu ćwiczeń fizycznych z chęci zdrowego stylu życia, problem zaczyna się wtedy, gdy rodzi się w głowie presja bycia atrakcyjnym.⁶

Uzależnienie od wysiłku fizycznego dotyczy głównie mężczyzn, choć coraz częściej spotyka się także kobiety, które uprawiają kulturystykę z wielkim zaangażowaniem.

Osoby chore to perfekcjonści, którzy podejmują aktywność fizyczną amatorsko po to, aby poprawić swoją sylwetkę. Z reguły każdy ma jakieś zarzuty do swojego wyglądu i chciałby coś zmienić lub udoskonalić. Nie wszyscy jednak chorują. Uważa się także, że ludzie, których dotknęła ta choroba przenoszą problemy z dzieciństwa do dorosłego życia.²⁶

Trening na siłowni nie jest niczym złym, póki nie stanie się obsesją. Ważne jest przyjęcie odpowiedniego toku myślenia – ćwiczenia są idealną formą relaksu lub poprawienia swojej kondycji i zdrowia, ale nie zmieniają naszego ciała diametralnie, ponieważ jego budowa zależy w dużej mierze od czynników genetycznych. Trzeba postawić sobie realne cele do osiągnięcia i zaakceptować swój wygląd. Trening należy traktować jako źródło endorfin i pozytywnego myślenia, a przemianę ciała jako skutek uboczny, nigdy odwrotnie. Niestety, lansowana w mediach sylwetka sprawia, że sport jest traktowany tylko jako środek do uzyskania odpowiedniego umięśnienia ciała.

Podsumowanie

Reasumując powyższe rozważania, należy stwierdzić, że media mają ogromny wpływ na życie człowieka. Większość Polaków nie wyobraża sobie codziennego śniadania bez porannej gazety, a wieczoru bez dawki wiadomości w ulubionej stacji.

Problematyka zdrowia jest teraz „na czasie”, obok polityki i show-biznesu znajduje się na liście najbardziej chwytliwych tematów dla mediów. Ludzie coraz większą uwagę przywiązują do dbania o zdrowie, a media, chcąc zaspokoić ich potrzeby, głośno o tym mówią.

W telewizji niemal w każdej stacji można natknąć się na program o zdrowiu, zdrowym żywieniu lub o tym, jak schudnąć. W Internecie znajduje się wiele stron poświęconych aktywności fizycznej oraz wsparciu motywacyjnemu. W gazetach natomiast często są drukowane jadłospisy, które mają pomóc w zrzuceniu zbędnych kilogramów. Z każdej strony docierają do człowieka informacje o tym, jak ważne jest to, aby dbać o siebie, o swój wygląd i zdrowie.

Popularyzacja zdrowego stylu życia jest bardzo korzystnym zjawiskiem. W czasach epidemii otyłości i innych chorób cywilizacyjnych ważne jest, aby wskazywać właściwą drogę postępowania. Dzięki mediom można zdobywać przydatną wiedzę dotyczącą wszystkiego, co jest związane ze stanem zdrowia. Doradzają, w jaki sposób dbać o zdrowie, zachęcają do kontrolnych badań oraz informują o przysługujących pacjentom prawach.

Media mogą również negatywnie wpływać na życie i zdrowie człowieka. Naśladując idoli ze szklanego ekranu, łatwo popaść w kompleksy, co przyczynia się do utraty poczucia własnej wartości. Chcąc dorównać często nie-realnym wzorcom, ludzie ślepo podążają za ideałem, gubiąc własne „ja” i popadając w różnego typu zaburzenia psychofizyczne. W rezultacie tracą kontrolę nad własnym życiem.

Piśmiennictwo

- Melosik Z: Ciałło i zdrowie w społeczeństwie konsumpcji. Toruń–Poznań: Wyd. Edytor; 1999: 21.
- Włodarczyk-Bisaga K, Dolan B, McCluskey S, Lacey H: Disordered eating behavior and attitudes towards weight and shape in Polish women. *Eur Eat Disord Rev.* 1995; 3: 205–216.
- Syrkiewicz-Światała M, Holeccki T, Wojtynek E: Znaczenie mass mediów w promocji zdrowia. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu.* 2004; 20(2): 171–176.
- Gulczyńska A, Jankowiak B: Media a zachowania zdrowotne dzieci i młodzieży. [W:] Media – komunikacja: zdrowie i psychologia. Red.: Aouil B, Maliszewski W. Toruń: Wyd. Adam Marszałek; 2007: 57–78.
- Wasilewska M, Pajkert A: Telerecepta na zdrowie, czyli problem przekazu i odbioru komunikatów dotyczących zdrowia. [W:] Media – komunikacja: zdrowie i psychologia. Red.: Aouil B, Maliszewski W. Toruń: Wyd. Adam Marszałek; 2007: 90–108.
- Andrzejewska A: Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Warszawa: Wyd. Difin; 2014: 213–250.
- Świątkiewicz-Mośny M, Ślęzak-Tazbir W: O wykorzystaniu współczesnych mediów w promocji zdrowego stylu życia: „Pij mleko! Będziesz wielki!”. [W:] Media – komunikacja: zdrowie i psychologia. Red.: Aouil B, Maliszewski W. Toruń: Wyd. Adam Marszałek; 2007: 78–90.
- Andruszkiewicz A, Basińska M: Wykorzystanie internetu dla potrzeb promocji zdrowia. [W:] Media – komunikacja: zdrowie i psychologia. Red.: Aouil B, Maliszewski W. Toruń: Wyd. Adam Marszałek; 2007: 90–109.
- Gretchen K, Berland D, Marc N: Health Information on the Internet. Accessibility, Quality, and Readability in English and Spanish. *J Am Med Assoc.* 2001; 23: 2612–2621.
- Saperstein SL, Atkinson NL, Gold RS: The impact of Internet use for weight loss. *Obes Rev.* 2007; 8: 549–465.
- Wronka M, Jezierska-Kazberuk M: Świat porcelanowych motyli. Blogi internetowe o tematyce odchudzającej jako źródło informacji o zaburzeniach odżywiania. *Forum Zab. Metabol.* 2011; 2(2): 102–112.
- Strzelecki W, Cybulski M, Strzelecka M, Dolczerwka-Samela A: Zmiana wizerunku medialnego kobiety a zaburzenia odżywiania we współczesnym świecie. *Now Lek.* 2007; 76: 173–181.
- Turbiarz A, Kałużowska M, Kolonko J, Bąk E: Rola mediów w promocji zdrowia. *Probl Pielęg.* 2010; 18: 239–242.
- Kędra E: Zaburzenia odżywiania – znak naszych czasów. *Pielęg Zdr Publ.* 2011; 1: 169–175.
- Dittfeld A, Koszkowska A, Fizia K, Ziara K: Ortoreksja – nowe zaburzenie odżywiania. *Ann Acad Med Siles.* 2013; 6: 393–399.
- Janas-Kozik M, Zejda J, Stochel M, Brożek G, Janas A, Jelonek I: Ortoreksja – nowe rozpoznanie? *Psychiatr Pol.* 2012; 3: 441–450.
- Dobrzyńska E, Rymaszewska J: Jadłowstręt psychiczny – ciągle wyzwanie dla współczesnej medycyny. *Psychiatr Prakt Ogólnolek.* 2006; 4: 165–170.
- Ziara K, Pilarz Ł, Sztylec J, Oświęcimska J: Ocena stanu wiedzy nastolatków na temat *anorexia nervosa*. *Endokrynol Otyłość Zab Przem Mat.* 2009; 1: 12–18.
- Stochel M, Janas-Kozik M: Przyjaciółki wirtualnej Any – zjawisko proanoreksji w sieci internetowej. *Psychiatr Pol.* 2010; 5: 693–702.
- Kubaszewska S, Sioma-Markowska U, Machura M, Krawczyk P, Kanabrocka A: Zaburzenia odżywiania w ciąży – pregoreksja. *Gin-PolMedProject.* 2012; 24: 25–35.
- Strzelec-Polewka I, Droszdzol A, Skrzypulec V: Otyłość i jej konsekwencje dla kobiet w ciąży. *Wiad Lek.* 2009; 4: 257–261.
- Szostak-Węgierek D, Cichocka A: Żywność kobiet w ciąży. Warszawa: Wyd. PZWL; 2013: 39–55.
- Zwolińska-Mirek K: Niektóre zachowania prozdrowotne charakterystyczne dla okresu ciąży. [W:] Pielęgniarstwo a edukacja zdrowotna. Red.: Marć M, Nagórska M. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego; 2010.
- Torbe D, Torbe A, Ćwiek D: Aktywność fizyczna kobiet w ciąży o fizjologicznym przebiegu. *Nowa Med.* 2013; 4: 174–179.
- Mądra M, Drobik J: Zaburzenia odżywiania w ciąży – anoreksja i otyłość. [W:] Wybrane aspekty opieki pielęgniarskiej i położniczej w różnych specjalnościach medycyny. Red.: Wojtal M, Żurawicka D. Wrocław: Wyd. Instytut Śląski; 2013: 17–29.
- Jarosz A: Bigoreksja – obsesja na punkcie muskulatury. www.poradnikzdrowie.pl; 2014 (data dostępu: 23.04.2015).
- Pope HG, Olivardia R: Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *Int J Eat Disord.* 1999; 26: 165–172.