

## **ULOTKA DLA RODZICÓW**

**Szanowni Państwo**

### **Odchudzanie może być szkodliwe**

Nastolatek potrzebuje wielu wartościowych substancji, aby jego organizm prawidłowo się rozwijał.

Stosowanie w tym wieku diet i leków odchudzających może wpłynąć na powstanie niedoborów pokarmowych oraz rozwój zaburzeń psychicznych

Nastolatki, które stosują diety, a w szczególności nastoletnie dziewczęta, które stosują niezdrowe środki kontroli wagi, nie zapewniają swojemu organizmowi niektórych z najważniejszych składników odżywczych, co prowadzi do stanu niedożywienia i schorzeń takich jak anoreksja i bulimia.

Bywa również tak, że nastolatki mają problemy z przestrzeganiem zasad restrykcyjnych diet odchudzających, co skutkuje efektem jo-jo.

Jeżeli młodzież nie będzie dostarczać organizmowi odpowiedniej dawki energii, może doprowadzić do rozregulowania metabolizmu.

Niedobór witamin i składników odżywczych, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu nastolatka, może spowodować rozwój anemii. Na skutek niedokrwistości włosy nastolatków stają się suche i podatne na złamania. Cera staje się blada, a paznokcie rozdławiają się.

Obserwuje się u nich objawy wynikające z niedoboru wapnia i żelaza.

Jako rodzice musicie mieć świadomość silnych powiązań pomiędzy stosowaniem diet a ilością przyjmowanych składników odżywczych i naszym zadaniem jest pomóc dzieciom zrozumieć te zależności i unikać niezdrowych zachowań.

Wśród objawów spotykanych u nastolatków stosujących diety i środki odchudzające spotyka się zwiększone zainteresowanie jedzeniem, słabe wyniki w nauce, niepokój, zmęczenie, utratę zapału lub zainteresowania oraz ociężałość umysłową.

Badania potwierdziły także, że stosowanie diet może wpłynąć na samopoczucie psychiczne oraz przyczynić się do rozwoju depresji.

**Należy pamiętać, że skuteczne odchudzanie nastolatków to rezultat zdrowej diety i aktywności fizycznej.**

Pielęgniarka szkolna: Katarzyna Blicharska

