

Implicații psihosociale ale scăderii în greutate

Maria Ladea, Teodora Alexandra Popa, Mihai Bran

Spitalul Clinic de Psihiatrie "Prof. Dr. Al. Obregia", București, România, Spitalul Clinic de Urgență "Sf. Ioan", București, România

Rezumat

Multe dintre rezultatele așteptate în urma scăderii în greutate sunt de natură psihosocială, precum ameliorarea dispoziției, a calității vieții și a imaginii de sine. Schimbările pozitive în starea psihosocială secundare pierderii în greutate, se aplică atât la persoanele obeze din populația generală, cât și la persoanele care sunt doar ușor supraponderale (<20% peste greutatea lor recomandată). Studiile arată că scăderi semnificative în greutate determină ameliorări importante ale calității vieții.

Unii indivizi experimentează emoții negative ca urmare a recâștigării în greutate, acestea fiind un obstacol în evoluția favorabilă.

În ciuda prevalenței crescute a recâștigării în greutate, există puține date despre efectele sale psihologice. Scăderea în greutate este asociată cu îmbunătățirea imaginii de sine, însă lipsa unei relații direct proporționale între cele două și afectarea parțială dată de o minimă recâștigare în greutate sugerează că scăderea în greutate nu ar trebui să fie principala metodă de îmbunătățire a imaginii de sine.

Efectul pozitiv al terapiei comportamentale a fost confirmat, subiecții tratați prin dietă asociat cu terapie comportamentală beneficiind de o ameliorare semnificativă a dispoziției față de cei care au apelat doar la dietă.

Deși milioane de oameni apelează la diete, nu se cunoaște foarte bine dacă obțin rezultatele psihosociale dorite. Studiile arată consecințele pozitive ale obținerii unei greutate normale, însă nu există multe date despre efectele negative ale eșecului de a slăbi sau de a menține greutatea.

Cuvinte-cheie: psihosocial, scădere în greutate, calitatea vieții