



Projekto numeris 2021-1-RO01-KA220-HED-000032108



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

**Cultural and Historical Perspectives on
Body Image, Obesity, and Eating Disorders**

European Insights of Connected4Health Project - A Medical and Humanities-based Approach to Navigating Obesity and Eating Disorders (EDs) in Young People
Project Number: 2021-1-RO01-KA220-HED-000032108

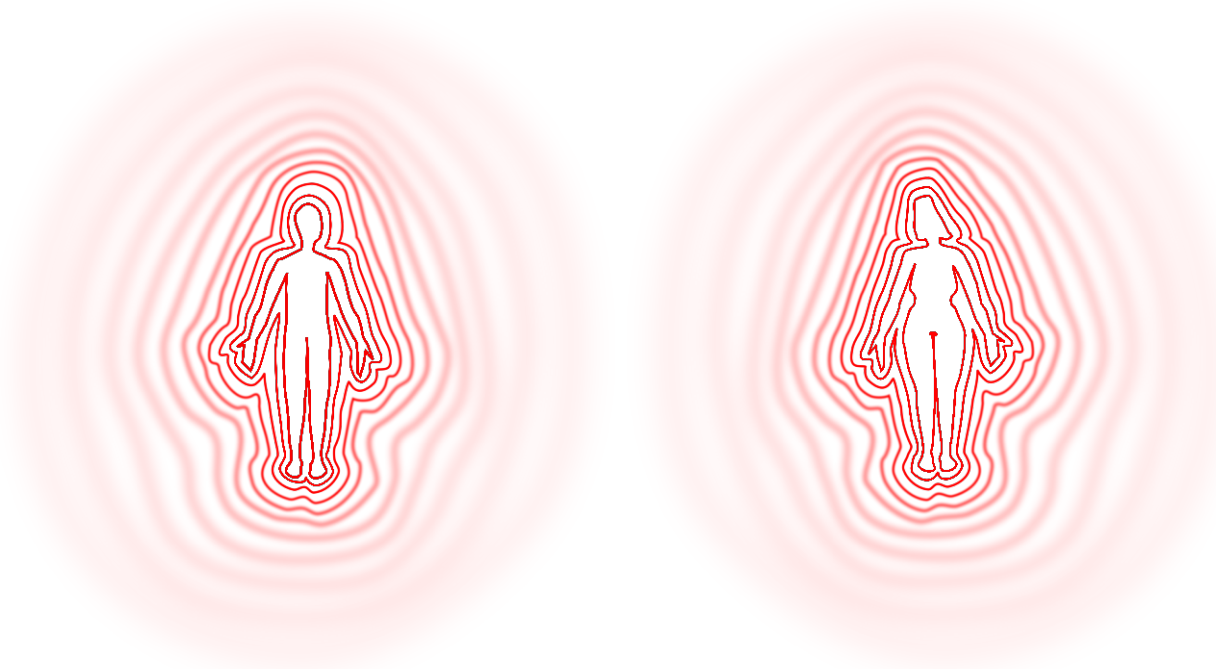


**Connected
4Health**

Redaktoriai: Anișoara Pop, Carlo Rais, Monica Tarcea

Tarpdisciplininis požiūris valdant jaunų žmonių mitybos sutrikimus

Europos projekto Connected4Health Project - Tarpdisciplininis požiūris valdant jaunų žmonių mitybos sutrikimus - įžvalgos
Projekto numeris 2021-1-RO01-KA220-HED-000032108



2022



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.



Connected
4Health

Tarpdisciplininis požiūris valdant jaunų žmonių mitybos sutrikimus

Europos projekto Connected4Health Project -Tarpdisciplininis požiūris valdant jaunų žmonių mitybos sutrikimus - įžvalgos

Projekto numeris 2021-1-RO01-KA220-HED-000032108

2022



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

**Redactoriai: Anișoara Pop
Carlo Rais
Monica Tarcea**

Recenzentai:

Prof. Veronica Mocanu, MD, PhD, Gr.T.Popa Medicinos ir farmacijos universitetas, Iași

Prof. Anca Bacărea, MD, PhD, GE Palade medicinos, farmacijos, mokslo ir technologijų universitetas, Târgu Mureș



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution - Non-commercial 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Autoriai:

Adrian Năznean, George Emil Palade University of Medicine, Pharmacy, Science, and Technology of Târgu Mureș, Targu Mureșas, RUMUNIJA

Aelita Skarbalienė, Klaipėdos universitetas, Klaipėda, LIETUVA

Akvilė Sendriūtė, Klaipėdos universitetas, Klaipėda, LIETUVA

Ana Margarida Machado, Instituto Politécnico de Bragança, Bragansa, PORTUGALIJA

Anișoara Pop, George Emil Palade University of Medicine, Pharmacy, Science, and Technology Târgu Mureș, Targu Mureșas, RUMUNIJA

Anna Carolina Ribeiro, Instituto Politécnico de Bragança, Bragansa, PORTUGALIJA

Carlo Rais, Pixel, Florencija, ITALIJA

César Agostinis - Sobrinho, Klaipėdos universitetas, Klaipėda, LIETUVA

Cristina Gonzalez, Autonomous University of Madrid, Madrid, SPAIN

Danka Sinadinović, University of Belgrade, Faculty of Medicine, Belgrade, SERBIA

Diana Silva, Instituto Politécnico de Bragança, Bragansa, PORTUGALIJA

Egidijus Skarbalius, Klaipėdos universitetas, Klaipėda, LIETUVA

Emanuela Tegla, George Emil Palade University of Medicine, Pharmacy, Science, and Technology of Târgu Mureș, Targu Mureșas, RUMUNIJA

Eugenia Nadolu Velez, Son Espases University Hospital, Palma de Maljorka, ISPANIJA

Eva Garcia Perea, Autonomous University of Madrid, Madridas, ISPANIJA

Fernando Augusto Pereira, Instituto Politécnico de Bragança, Bragansa, PORTUGALIJA, Centro de Investigação e Intervenção Educativas da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portas, PORTUGALIJA

Giordano Altarozzi, George Emil Palade University of Medicine, Pharmacy, Science, and Technology Târgu Mureș, Targu Mureșas, RUMUNIJA

Hana Stritecka, University of Defence, Faculty of Military Health Sciences, Hradec Králové, ČEKIJA

Isabel Maria Martin Ruiz, freelancer, Clinical Psychologist, Music Therapist and ED expert

Jessica Ferreira, Unidade de Investigação Aplicada em Gestão (UNIAG), Instituto

Politécnico de Bragança, Bragança, PORTUGALIJA

Jonathan McFarland, Autonomous University of Madrid, Madridas, ISPAIJA

Juliana Almeida-de-Souza, Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, PORTUGALIJA

Lorenzo Martellini, Pixel, Florencija, ITALIJA

Lukas Merz, Palacký University Olomouc, ČEKIJA

Manuela Meireles, Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, PORTUGALIJA

Maria Luisa Cuesta SantaMaria, Autonomous University of Madrid, Madridas, ISPAIJA

Monica Tarcea, George Emil Palade University of Medicine, Pharmacy, Science, and Technology of Targu Mures, Targu Mureșas, RUMUNIJA

Olívia Galvão de Podestá, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, PORTUGALIJA; Centro Universitário Multivix, Vitória, Espírito Santo, Brazil; Research Group on Epidemiology, Health and Nutrition, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória - ES, BRAZILIJA

Roxana Maria Martin-Hadmaș, George Emil Palade University of Medicine, Pharmacy, Science, and Technology of Targu Mures, Targu Mureșas, RUMUNIJA

Sanja Mazić, University of Belgrade, Faculty of Medicine, Belgradas, SERBIJA

Stevan Mijomanović, University of Belgrade, Faculty of Medicine, Belgradas, SERBIJA

Vera Ferro-Lebres, Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, PORTUGALIJA

Turinys

Įvadas: Humanistinė kūno įvaizdžio, nutukimo ir valgymo sutrikimų perspektyva – Europos projekto „Connected4Health“ įžvalgos.....	6
1. Apkūnūs ir valgymo sutrikimų turintys pacientai – stigmatizuoti ir pažeidžiami	6
2. Projekto niša: integruotas medicininis ir socialinis požiūris į jaunų žmonių valgymo sutrikimus ir nutukimą.....	7
3. Kūno įvaizdžio, nutukimo ir valgymo sutrikimų vadovas.....	8
I DALIS – ISTORINĖ IR KULTŪRINĖ PERSPEKTYVA Į KŪNO ĮVAIZDĮ	10
Istorinė požiūrio į kūno įvaizdį raida.....	11
1. Įvadas	11
2. Priešistorinės civilizacijos	12
3. Vidurio Rytų ir Šiaurės Afrikos senosios civilizacijos	13
3.1 Šumerai, babiloniečiai ir finikiečiai.....	14
3.2 Senovės Egiptas	16
4. Antikos laikotarpis	17
4.1 Senovės Graikija	17
4.1 Etruskai ir romėnai	20
5. Viduramžiai	24
6. Humanizmas ir Renesansas	28
7. Manierizmas ir barokas	32
8. Šiuolaikinis amžius.....	36
9. Apibendrinimas.....	42
II DALIS – TARPDISCIPLININĖ PERSPEKTYVA Į VALGYMO SUTRIKIMUS IR NUTUKIMĄ.....	49
2.1 Požiūris į nutukimą ir valgymo sutrikimus Čekijos Respublikoje.....	50
Dabartinė situacija.....	50

Grožio kultas.....	52
Skaitmeninių technologijų įtaka	53
Profesionalų požiūris	53
Ką sako visuomenė?	55
Diskusija dėl „Body Positivity“ ir „Fat Shaming“ kultūros Čekijoje.....	57
„Body Positivity“ ir „Fat Shaming“ kultūra tarp moterų	58
„Body Positivity“ ir „Fat Shaming“ kultūra tarp vyrų	59
Išvados.....	61
2.2 Dviveidis Janas: Ispanijos atvejis.....	64
Įžanga.....	64
Viduržemio jūros dieta ir valgymo sutrikimai.....	65
Emocijos ir valgymo sutrikimai.....	67
Kūno įvaizdžio iškreipimas.....	67
Meno terapijos naudojimas: vaizduojamieji menai, muzika, šokis ir judesys.....	69
Asmeninė patirtis	72
2.3 Tendencijos ir požiūriai į kūno įvaizdį Lietuvoje.....	77
Įžanga.....	77
Apkūnaus kūno įvaizdis Lietuvoje.....	78
Lieknumo kultūra Lietuvos žiniasklaidoje.....	82
Išvados.....	85
2.4 Istorinis bei kultūrinis požiūris į nutukimą ir kūno įvaizdį Portugalijoje	87
Įžanga.....	87
Lieknumo kultūra: žurnalų viršelių atvejo tyrimas	89
Komunikacijos masinėje žiniasklaidoje įtaka nutukusių arba valgymo sutrikimų turinčių žmonių socialinei stigmati	91

2.5 Tarpdisciplininis požiūris į nutukimą ir valgymo sutrikimus Rumunijoje	97
Kūno įvaizdis ir gėdos jausmas	97
Įvadas.....	97
Gėda ir kontrolė.....	98
Kūno gėda Rumunijoje	99
Lieknumo kultūra arba privesti prie tobulybės	101
Žmogaus kūnas – mitologija, menai ir kultūrinės įžvalgos	101
Pramonė	102
Rumunijos jaunų moterų kraštutiniai	102
Žiniasklaida Rumunijoje – piešia gražų paveikslą	103
Išvados.....	104
2.6 Tarpdisciplininis požiūris į nutukimą ir valgymo sutrikimus Serbijoje.....	107
Įžanga.....	107
Jaunų žmonių nutukimo ir valgymo sutrikimų tyrimai – požiūris Serbijoje	108
Metodologija	110
Rezultatai.....	111
Išvados.....	118
2.7 Kultūrinės ir kalbinės žinutės apie kūno įvaizdį, nutukimą ir valgymo sutrikimus iš šešių Europos šalių – tarpkultūrinė analizė	121
III DALIS – SVEIKA MITYBA, SKIRTA NUTUKUSIEMS IR VALGYMO SUTRIKIMŲ TURINTIEMS JAUNIEMS ŽMONĖMS.....	125
Sveika mityba nutukimu sergantiems ir valgymo sutrikimų turintiems jauniems žmonėms – Čekijos Respublikos atvejis.....	126
Antsvorio paplitimas.....	126
Valgymo sutrikimų paplitimas.....	130
Gairės ir standartai	131

Nacionalinės ir vietos iniciatyvos	133
Išvados.....	137
Sveika mityba nutukusiems ir valgymo sutrikimų turintiems jauniems žmonėms – Ispanijos atvejis	140
Įžanga.....	140
Paplitimas	141
Gairės ir standartai	144
Nacionalinės ir vietos iniciatyvos	147
Lietuvos atvejis – Nacionalinės sveikos mitybos iniciatyvos	152
Įžanga.....	152
Vaikų ir paauglių maitinimo organizavimas Lietuvoje.....	153
Sveikatos apsaugos ministerijos iniciatyvos, skirtos vaikų ir paauglių sveikos mitybos įpročiams ir fiziniam aktyvumui gerinti.....	153
Nacionalinės sveikatos tarybos rekomendacijos dėl sveikatai palankesnės vaikų mitybos sistemos Lietuvoje.....	154
Lietuvos visuomenės sveikatos specialistų rekomendacijos.....	155
Nevyriausybinių iniciatyvos	156
Išvados.....	159
Portugalijos atvejo analizė	161
Įžanga.....	161
Nutukimo ir valgymo sutrikimų paplitimas Portugalijoje.....	161
Gairės ir standartai	166
Nacionalinės ir vietos sveikatos gerinimo iniciatyvos	168
Rumunijos atvejis	180
Paplitimas	180
Vadovai ir standartai	185

Nacionalinės ir vietos iniciatyvos	189
Nutukimas ir valgymo sutrikimai – Serbijos atvejis	193
Įžanga.....	193
Sveika mityba valgymo sutrikimų turintiems ir nutukusiems jaunuoliams – Serbijos perspektyva	194
Gairės ir standartai	198
Gerovės skatinimas – nacionalinės ir vietos iniciatyvos.....	202
Išvados.....	204
Nutukimu sergančio ir valgymo sutrikimų turinčio Europos jaunimo epidemiologiniai duomenys ir mitybos programos – tarptautinė ataskaita.....	207
Įžanga.....	207
Statistika	207
Vadovai ir standartai	209
Išvados.....	212

Įvadas: Humanistinė kūno įvaizdžio, nutukimo ir valgymo sutrikimų perspektyva – Europos projekto „Connected4Health“ įžvalgos

Anișoara Pop

George'o Emilio Palade'o medicinos, farmacijos, mokslo ir technologijų universitetas,
Targu Mureșas, Rumunija
e-mail: anisoara.pop@umfst.ro

***Santrauka.** Šiame įvadiniame skyriuje apibrėžiamas „Connected4Health“ projekto pagrindas, kontekstas ir niša, bendrieji ir specifiniai tikslai, kurių pirmasis yra šis leidinys. Jame aptariama diachroniška istorinė kūno įvaizdžio, apkūnumo ir šiuolaikinė ideali kūno įvaizdžio ir proporcijų perspektyva. Knygoje taip pat pateikiamos projekte dalyvaujančių Europos valstybių kūno įvaizdžio ir mitybos sutrikimų situacija bei atvejų tyrimai, ieškoma kultūriškai nulemtų skirtumų bei bendrų sąlyčio taškų.*

1. Apkūnūs ir valgymo sutrikimų turintys pacientai – stigmatizuoti ir pažeidžiami

Didelių kūno apimčių žmonės, paprastai vadinami turintys antsvorio, stori arba nutukę (medicininis terminas), dažnai yra stigmatizuojami, patiria patyčias, sunkumus įsidarbinant ir diskriminaciją, taip pat išankstinį nusistatymą socialiniuose santykiuose dėl gėdos ir atskirties, kai kuriais atvejais kelia mažesnius lūkesčius išsilavinimui. Nors neretai žiniasklaidoje sutinkami stereotipai apie apkūnius asmenis, kaip jaukius ar tingius, sveikatos priežiūros specialistai juos neretai kaltina ir/ar klaidingai vertina. Tai kyla iš įsitikinimo, kad kūno svoris yra asmeninio pasirinkimo klausimas ir yra visiškai kontroliuojamas. Atsižvelgiant į diskriminaciją, su kuria susiduria apkūnūs žmonės, nenuostabu, kad jie dažniau nei kiti kenčia nuo depresijos, nerimo ir žemos savigarbos, o tai savo ruožtu gali padidinti tikimybę, kad jie valgys norėdami paguosti save ir jaustis geriau [1].

Nepasitenkinimas kūnu – tai suvokiamas neatitikimas tarp esamo ir įsivaizduojamo idealaus kūno dydžio ir iš to kylantys neigiami jausmai ir mintys [2]. Tiek valgymo sutrikimų turintys, tiek ir nuo nutukimo kenčiantys jaunuoliai turi žemą savigarbą, yra nepatenkinti savo kūno įvaizdžiu ir svoriu, linkę izoliuotis, dažniausiai nesikreipia pagalbos į specialistus. Įvairiuose moksliniuose tyrimuose patvirtinamos prielaidos, jos valgymo sutrikimai lemia aukštą psichikos sutrikimų ir medicininių bei socialinių negalių lygį [3].

Priežastys ir trigeriai

Iššūkiai, susiję su valgymo sutrikimais ir nutukimu, yra sudėtingi. Juos lemia daugybė priežasčių ir veiksnių, kurie nepriklauso nuo paties asmens, įskaitant genetinį, biologinį, socialinį ir aplinkos poveikį. COVID-19 karantinas dar labiau pablogino situaciją dėl socialinio bendravimo ribojimų. O pandemijos metais paplitę memai ir juokeliai dėl svorio augimo turėjo stiprų neigiamą poveikį apkūnumo stigmatizavimui. Šiame kontekste reikėtų paminėti, kad jauno žmogaus svoris yra jautri tema, anoreksija ir kiti valgymo sutrikimai yra dažnai nepastebimi, pražiūrimi ir negydomi ilgą laiką, nepaisant to, kad jie yra susiję su rimtomis pasekmėmis sveikatai. Šie argumentai atskleidžia poreikį

siekti ieškoti bendro medicininio, sveikatos ugdymo ir komunikavimo metodo, idant efektyviai padėti valgymo sutrikimų turintiems ir/ar nutukusiems jaunuoliams.

2. Projekto niša: integruotas medicininis ir socialinis požiūris į jaunų žmonių valgymo sutrikimus ir nutukimą

Mitybos reguliavimas yra tik vienas komponentas gydant nutukimą ir valgymo sutrikimus. Jos koregavimas duoda tik laikiną efektą. Siekiant veiksmingo poveikio turi būti įvertintos daugybė perspektyvų, įskaitant empatišką bendravimą, konsultavimą, motyvacinę terapiją ir individualų fizinį aktyvumą (o ne tik medikamentų poreikį).

Nors atskirų iniciatyvų yra buvę, daugelyje Europos šalių vis dar mažai padaryta ir žinoma apie integruotą požiūrį į valgymo sutrikimus ir nutukimą. Siekiant suteikti įrodymais grįstų žinių ir gebėjimų, bei skatinant integruotą požiūrį į valgymo sutrikimus ir nutukimą vykdomas projektas „Connected4Health“ (C4H) – *Tarpdisciplininis požiūris valdant jaunų žmonių mitybos sutrikimus [4]*.

Projekto partneriai

Connected4Health projektą koordinuoja George'o Emilio Palade'o medicinos, farmacijos, mokslo ir technologijų universitetas (Rumunija), o jame dalyvauja šeši Europos universitetai ir institucijos: Olomouco Palacký universitetas (Čekija), Klaipėdos universitetas (Lietuva), Belgrado universitetas (Serbija), Pixel (Italija), Bragancos politechnikos institutas (Portugalija) ir Madrido autonominis universitetas (Ispanija).

Projekto tikslai – salutogeninis požiūris

Pagrindiniai Connected4Health projekto tikslai:

- skatinti įvairaus apkūnumo jaunuolių požiūrių įvairovę, sveikos mitybos įpročius, geresnį supratimą apie sveiką kūną ir fizinę, psichologinę bei socialinę gerovę;
- didinti tikslinių grupių (dėstytojų, šeimos gydytojų, gydytojų specialistų, rezidentų, studentų, taip pat tėvų, sveikatos priežiūros specialistų, jaunimo organizacijų, draudimo bendrovių, visos visuomenės) informuotumą apie stigmą ir žalą, susijusią su jaunų žmonių nutukimu ir valgymo sutrikimais;
- keisti visuomenės suvokimą apie valgymo sutrikimus ir nutukimą, apie jo socialines ir psichologines pasekmes (diskriminaciją), plėtojant salutogeninį (sveikatinantį) požiūrį į visuomenės sveikatą.

Specifiniai tikslai ir numatomi projekto rezultatai

Konkrečiau, projekto partneriai bendradarbiauja kurdami mokymo ir savarankiško mokymosi medžiagą, pagrįstą tarpdisciplininio, komandinio požiūriu į nutukimo ir valgymo sutrikimų gydymą, kuris:

- Skatina mokslinius tyrimus, pokyčius ir intervencijas sprendžiant ir valdant nutukimą ir valgymo sutrikimus, kurie kartografuoja situaciją dalyvaujančiose šalyse, demonstruoja ir dekonstruoja šališkumą viešuosiuose diskursuose. Taip pat pabrėžiamos partnerių valstybėse taikomos gerosios patirtys bei iniciatyvos, skirtos spręsti jaunų žmonių valgymo sutrikimų ir nutukimo problemas.

- Šiuo tikslu „*Kūno įvaizdžio, nutukimo ir valgymo sutrikimų vadovas*“, t. y. knyga, kurią laikote rankose, išleista visomis projekto partnerių kalbomis ir anglų kalba, siūlo istorinę ir kultūrinę nutukimo ir kūno įvaizdžio perspektyvą.
 - Knygoje pateikiama projekto partnerių šalių situacija ir stengiamasi atsakyti į kai kuriuos pagrindinius klausimus: kodėl apkūnus kūnas taip smerkiamas ir vertinamas kaip ligotas, kodėl vyksta tokios intensyvios diskusijos ir debatai apie būdus, kaip sumažinti jo dydį iki socialiai ir mediciniškai priimtinių matmenų, koks šių diskusijų tikslas? Kaip lieknumo kultūros idealizavimas ir socialinė žiniasklaida prisideda prie valgymo sutrikimų? Kaip tai skiriasi tarp Europos valstybėse, socialinėse grupėse ir kultūrose?
- Kelti aukštųjų mokyklų mitybos/dietologijos, diabetologijos, endokrinologijos, pediatrijos, komunikacijos, psichoterapijos, kūno kultūros ir fitneso/svorio valdymo dėstytojų kompetencijas, siekiant tirti ir spręsti mokymo/mokymo nutukimo ir ED problematiką taikant tarpdisciplininį metodą. Projektas padeda kitiems skirtingų medicinos sričių specialistams įgyti naujų tarpdisciplininių žinių ir įgūdžių, kad būtų galima veiksmingai padėti valgymo sutrikimų turintiems pacientais.
 - Šiuo tikslu projekto specialistai pateiks tiksliniams vartotojams tarpdisciplinines mokymo programas internetinės interaktyvios 7 savaičių trukmės mokymo programos forma – *Multidisciplininis požiūris į jaunimą, turintį nutukimą ir valgymo sutrikimų* – visapusišką didaktinę priemonę, skirtą integruotam mokymui apie nutukimą ir valgymo sutrikimus (įskaitant multimedijos išteklius, vertinimą ir papildomus bibliografinius šaltinius).
- Plėtoti būsimų specialistų (rezidentų, magistrantų, stažuotojų) žinias ir praktinius įgūdžius, įtvirtinti jų žinias ir įgūdžius bendrauti su pacientais, sergančiais nutukimu ir turinčiais valgymo sutrikimus ar sutrikusią mitybą. Bendravimo įgūdžiai ypatingai svarbūs vertinant tokiems pacientams būdingą nenorą ieškoti pagalbos ir atvirai bendrauti.
 - Šiuo tikslu projekto partneriai sukurs internetinį savarankiško mokymo paketą „*Efektyvus jaunų pacientų nutukimo ir valgymo sutrikimų valdymas*“, kuris suteiks daugiau įžvalgų ir įtvirtins žinias bei įgūdžius per pokalbius su šalių partnerių specialistais ir geriausias praktikas atspindinčiais simuliaciniais dialogais su pacientais.

3. Kūno įvaizdžio, nutukimo ir valgymo sutrikimų vadovas

Jaunimas, ypač paaugliai, vis daugiau dėmesio skiria savo išvaizdai ir fiziniam patrauklumui, dėl to dažnai atsiranda nepasitenkinimas savo kūnu, kuris daro tiesioginę įtaką prastai fizinei ir psichologinei sveikatai. Nors daugelis jaunuolių, turinčių atsvarį, deda dideles pastangas kovoti su savo papildomais kilogramais, jie neretai patiria diskriminaciją, išankstinį nusistatymą ir patyčias, o anoreksija sergantys ar kitų valgymo sutrikimų turintys jauni pacientai patiria patyčias neva yra per silpni, jų būklė dažnai yra tinkamai neįvertinama, o sutrikimai nediagnozuojami. Tokios būklės yra susijusios su daugeliu potencialių gretutinių ligų ir rimtų padarinių sveikatai.

Diachroninė ir sinchroninė perspektyva

Ši knyga užpildo žinių spragą apie jaunų žmonių nutukimą ir valgymo sutrikimus. Joje siūloma nauja sinchroninė (Europinė) ir diachroninė (istorinė) perspektyva, kuri yra tarpdisciplininė: medicininis požiūris praturtinamas socialinių mokslų indėliu (recenzijomis ir atvejų tyrimais).

Kokia yra jaunuolių, sergančių nutukimu ir valgymo sutrikimais, padėtis Europos šalyse?

Keliami šie tyrimo klausimai:

1. Kaip apibrėžiamas ir vaizduojamas lieknumas/apkūnumas ir kaip jis keitėsi laikui bėgant (Istorinė perspektyva)?
2. Kokia yra žiniasklaidos ir socialinių tinklų siunčiama žinutė apie apkūnumą, lieknumą, dietų laikymąsi, sveiką/nesveiką mitybą? Kokie yra nutukimo (maisto reklama), anoreksijos (suvokiamas spaudimas būti lieknam) rizikos veiksniai vietos žiniasklaidoje ir socialiniuose tinkluose bei muzikiniuose vaizdo klipuose (socialinė perspektyva)?
3. Kokios yra šiuolaikinės tarptautinės ir (arba) nacionalinės gairės ir iniciatyvos, kuriomis siekiama didinti informuotumą ir užkirsti kelią nutukimui bei valgymo sutrikimams Europos lygiu (medicininė perspektyva)?

Apibendrinant, *Kūno įvaizdžio, nutukimo ir valgymo sutrikimų vadove* siekiama nuodugniai ir iš esmės atskleisti nutukimo ir valgymo sutrikimų problematiką, jų kuriamą stigmą ir žalą istoriniu, socialiniu, medicininio požiūriu. Tai daroma dekonstruojant šiuolaikines žiniasklaidos ir socialinių tinklų pranešimų žinutes ir diskursus (apkūnumas prieš lieknumą). Taip pat knygoje siekiama sukurti naują naratyvą, kuris prisidėtų prie kūno formų stigmatizavimo ir šališkumo mažinimo.

Literatūra

- [1] <https://theconversation.com/what-does-fat-discrimination-look-like-10247>
[2] <https://oxfordmedicine.com/view/10.1093/9780195173642.001.0001/med-9780195173642-chapter-17> BLOGAS <https://www.edreferral.com/blog?page=4&>
[3] <https://www.edreferral.com/blog/the-facts-about-eating-disorders>
[4] Connected4Health projektas: <https://connected4health.pixel-online.org/index.php>

I DALIS – ISTORINĒ IR KULTŪRINĒ PERSPEKTYVA Ī KŪNO ĪVAIZDĪ

Istorinė požiūrio į kūno įvaizdį raida

Giordano Altarozzi

George'o Emil Palade medicinos, farmacijos, mokslo ir technologijos universitetas

Tirgu Murešas, Rumunija

giordano.altarozzi@umfst.ro

Santrauka. Kiekviena kultūra sukūrė specifinį žmogaus kūno įvaizdį, priskirdama jam eilę reikšmių ir nustatydamą priimtus ir dažnai prieštaravingus normų atskaitos modelius. Kadangi „žmogaus kūno“ sąvoka bėgant laikui keitėsi, priklausomai nuo kultūrinių, socialinių, ekonominių ir politinių pokyčių, keitėsi ir jo suvokimo bei pateikimo būdas. Šiuo tyrimu siekiama pateikti įvadą tolesnėms šio knygos dalims apie tai, kaip žmogus siejo save su savęs įvaizdžiu ir kaip žmogaus kūnas tapo atskaitos paradigma, skirta išreikšti laikmečiui būdingą pasaulėžiūrą.

1. Įvadas

Istorijos eigoje žmonija visada buvo susirūpinusi įvaizdžio klausimu. Taigi žmogaus kūnas tapo ne tik tyrimų ir įžvalgų objektu, bet ir instrumentu, kuriuo menininkai, rašytojai ir filosofai kūrė kolektyvinį įvaizdį. Kiekvienas amžius, kiekviena civilizacija, nepaisant laiko ir vietos, savo ruožtu jautė poreikį sukurti specifinį žmogaus figūros vaizdavimą, galintį patenkinti estetinius, simbolinius ir kultūrinius poreikius. Kūno vaizdavimas, skirtingų amžių, skirtingų civilizacijų ir kultūrų suvokimu, gali būti vertinamas kaip tiesioginis žmogaus suvokimo atspindys, taip pat kaip veidrodis to, ką žmogaus kūnas reiškia kitiems. Kūno įvaizdžio evoliucijos tyrimas suponuoja įvairių būdų, kuriais per visą istoriją buvo kuriamas savęs ir kitų įvaizdis, žemėlapius.

Kūno vaizdavimo ir interpretacijų įvairiais istoriniais laikotarpiais skirtingose kultūrinėse erdvėse įvairovė apsunkina bet kokį vieningą „kūno vaizdo“ apibrėžimą. Be chronologinių ir kultūrinių niuansų, vaizduojamo kūno apibrėžimo sunkumai kyla ir dėl kito aspekto. Kalbant apie kūno vaizdo aiškinimą, vaizdavimo, kodavimo ir perdavimo būdą, žmogaus kūnas visada buvo suvokiamas kaip visuma, susidedanti iš fizinių ir dvasinių elementų. Kūnas ir siela, materialus ir dvasinis, imanentinis ir transcendentinis, gėris ir blogis yra dichotomijos, kurios susilieja kūno įvaizdžio išreiškime. Žmogus visada laikė save sudėtingu organizmu, tiesą sakant, sudėtingiausiu mechanizmu, kuris kada nors egzistavo, ir šis nepaprastas sudėtingumas būtent ir kyla iš dvigubos dvasinės ir materialios žmogaus kūno prigimties. Šią sudėtingą, jau archetipinę struktūrą, aiškiausiai perteikia faustiškasis mitas: Faustas atsisako savo sielos, vadinasi, ir dvasinės dalies, mainais į tai, kad tenkina visus savo kūniškus ir pasaulietinius troškimus. Tačiau jo sandėris su velniu gali įvykti būtent todėl, kad abi dalys – kūnas ir siela – priklauso Faustui, t. y. jis turi abi savęs dalis, kuriomis gali disponuoti.

Dėl prieštaringo žmogaus kūno sampratos dvilypumo, apibrėžti ir plėtoti nuoseklias žmogaus kūno interpretacijas daugiausia ėmėsi filosofai. Dėl nuolatinės sampratos plėtotės ir tobulinimo kūno vaizdas suvokimas patyrė „mutaciją“, gana greitai pereinant iš natūralios gyvybės apraiškos statuso į kultūrinių ir simbolinių temų statusą. Ši evoliucija gana akivaizdi Vakarų kultūros ir filosofijos atveju, ir

skiriasi nuo didžiųjų Rytų civilizacijų, kuriose kūnas ir siela susilieja į vientisą darinį, o filosofinis dualizmas pasireiškia mažiau radikaliomis formomis nei Vakarų civilizacijose, ir ypatingai helėnistinėje pasaulėžiūroje. Labiau integruotas ir vieningas kūno įvaizdis Rytų civilizacijose priklauso nuo ypatingo jautrumo, kurį jos rodo religiniams dalykams. Azijos filosofinė, meninė ir literatūrinė produkcija yra glaudžiai susijusi su religiniais aspektais ir problemomis, kūno įvaizdis veikia kaip elementas dieviškumui vaizduoti. Iliustravimui gali būti pateikiamas kinų kosmogoninis mitas apie P'an-ku, parašytas Mircea Eliade, „tuo metu, kai dangus ir žemė buvo chaosas, panašus į kiaušinį“. Kai P'an-ku miršta, „jo galva virto šventa viršūne, jo akys tapo saule ir mėnuliu, riebalai – upėmis ir jūromis, galvos plaukai ir kūnas tapo medžiais ir kitais augalais“ [1]. Kaip pripažįsta pats Eliade, šis mitas jokiu būdu nėra vienintelis, jo pagrindinė tema yra daugelyje kosmogoninių mitų apie neeuropines civilizacijas [2]. Analizuojant šį religinį archetipą yra akivaizdu, kad neeuropietiškomis civilizacijoms žmogaus figūros svarba turi gilią šaknį, kurios siekia net pačios visatos sukūrimą, net jei kartais aiškiau apibrėžtas būna estetiškas tikslas.

Žmogaus kūno vaizdavimo istorija yra kupina viena po kitos einančių ir dažnai prieštaringų interpretacijų pradedant nuo pirmųjų kūno vaizdo panaudojimų simboliniais tikslais, iki klasikinio pasaulio kanonizavimo, iki iškreiptų vaizdų viduramžiais, iki tikrojo kūno kulto Renesanso laikotarpiu, iki nuolatinės įtampos tarp ekstazės ir kankinio, būdingo baroko epochai, iki dvidešimtojo amžiaus kultūros įvaizdžių. Taigi kūno įvaizdis yra funkcionalus, norint simboliškai apibūdinti pasaulėžiūrą (arba „weltanschauung“, naudojant vokišką filosofinį terminą), būdingą jį išreiškiančiai, taigi ir tvirtinančiai visuomenei.

Remiantis dabartiniu – konstruktyvizmo per pašaukimą – požiūriu, dažniausiai pasitelksime meninius ir literatūrinius šaltinius, visiškai nepaisydami kitų mokslo sričių sampratų ir interpretacijų. Šio skyriaus tikslas yra pateikti skaitinius apie tai, kaip žmogus suvokė save, skirtingomis epochomis ir skirtingose kultūrinėse erdvėse per savo įvaizdį išreiškiant pasauliui būdingas vertybes ir viziją.

2. Priešistorinės civilizacijos

Kūno įvaizdžio priešistorinėse civilizacijose atkūrimo procesas yra sudėtingas ne tik dėl to, kad trūksta rašytinių šaltinių. Nepaisant didžiulės archeologijos pažangos, ypač pastaruosiu metu, mūsų žinios apie protėvius vis dar yra fragmentiškos ir netobulos, o bet kokia interpretacija gali būti dramatiškai paneigta dėl kone kasdienių naujų archeologinių atradimų visame pasaulyje.

Visgi archeologiniai kasinėjimai pateikia gausybę įrodymų, liudijančių, kad nuo pat žmonijos atsiradimo žmonės jautė poreikį ir bandė atvaizduoti žmogaus kūną, nors ir naudojo tam skirtingas formas ir hipostazes. Iš pradžių menas veikė tiek kaip patirties išraiškos forma, tiek ir kaip žmogaus sąveikos su gamtos jėgomis ir transcendentiniu pasauliu forma. Vaizduojamojo meno, kaip komunikacijos priemonės tarp skirtingų egzistencijų, funkcija išplaukia jau pačiuose pirmuosiuose žmogaus kūno vaizdavimuose paleolito urvų paveiksluose. Skirtingais laikotarpiais ir skirtingose geografinėse vietovėse ypatingai matoma simbolinė moters kūno transformacija.

Statulėlės, įprastai vadinamos „Veneromis“, yra ankstyviausia skulptūrinė žmogaus kūno vaizdavimo forma. Geriausiai žinoma yra vadinamoji „Vilendorfo Venera“, datuojama 30 – 22 tūkst. m. pr. Kr. (1 pav.). Tokie ankstyvieji artefaktai atkuria moterišką kūną, kurį apibūdina pilnos krūtų, klubų ir pilvo formos. Nepaisant mažo dydžio, statulėlės jau demonstruoja visą meno kūrinį kompleksumą, turintį simbolinę ir konceptualią reikšmę. Vadinamąją „Vilendorfo Venera“ yra maža – vos 11 cm aukščio – statulėlė, vaizduojanti apkūnią moterį. Visgi vaizduojamos moters manieros yra labai tikroviškos, o natūralistinė forma derinama su paleolitui būdingomis stilistinėmis schemomis [3]. Pilnos, net apkūnios atvaizdo formos buvo interpretuojamos kaip vaisingumo

Project Number: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

simbolis, tikriausiai susijęs su deivės Motinos garbinimu. Šis noras panaudoti moters kūną simboliniams tikslams greičiausiai yra susijęs su pirminiais poreikiais, kuriuos jautė ankstyvosios žmonių bendruomenės: dauginimasis, taigi ir rūšies išlikimas [4], galimybė gauti maisto ir galimybė išgyventi badą [5]. Manoma, kad apkūnios moters kūno formos buvo idealizuojamos. Tuo tarpu vyro kūnas vaizduojamas lieknesnis. Toks jis yra būtinas siekiant užsitikrinti maisto išteklius, kaip tai vaizduojama urvuose pieštose medžioklės scenos, pavyzdžiui, Arklio urve Valltortoje (Ispanija; 2 pav.).



Pav. 1 – Vilendorfo Venera (Gamtos istorijos muziejus, Viena)



Pav. 2 – Medžioklės epizodų vaizdavimas urvuose (Arklių urvas Valltortoje, Ispanija)

3. Vidurio Rytų ir Šiaurės Afrikos senosios civilizacijos

Pereinant nuo priešistorinių laikų prie istorinių laikų, būtina pradėti savo analizę nuo Derlingojo pusmėnulio – teritorijos, laikomos pirmųjų didžiųjų žmonių civilizacijų lopšiu.

3.1 Šumerai, babiloniečiai ir finikiečiai

Tradiciškai Derlingojo pusmėnulio teritorija laikoma žmonijos civilizacijos lopšiu. Bendras vardiklis, sutinkamas skirtingose šios teritorijos kultūrose, yra žmogaus įvaizdžio panaudojimas turint dvejetainį – religinį ir panegirikos – tikslą. Taigi žmogaus vaizdavimas vadovaujasi stereotipiniu nesudėtingu kanonu. Pavyzdžiu gali būti pateikiama yra Ūro vėliava (3 pav.). Tai ankstyvosios šumerų dinastijoms priklausiusi medinė dėžutė, kurioje pavaizduota figūrų serija, perteikta trimis registrais, skirta švęsti Ūro miesto karines sėkmes. Įdomu tai, kad čia žmogaus vaizdavimas nepaiso natūralistinių proporcijų ir detalių, o kūnai atvaizduojami neproporcingai, palyginti su daug didesne galva. Taip pat verta paminėti, kad, skirtingai nei nugalėtojai, nugalėti priešai yra vaizduojami už kanono ribų ir yra „nurengiami“, kas rodo, kad nuogumas yra neigiamas simbolis.



Pav. 3 – Ūro vėliava (Britų muziejus, Londonas)

Nepaisant stilistinių skirtumų, Sargono Didžiojo sukurta Akadijos imperija esminių kūno įvaizdžio vaizdavimo ir jo paskirties pokyčių neatnešė. Priešingai, šiuo laikotarpiu galime matyti dviejų tikslų, kuriuos šumerų civilizacija priskyrė žmogaus įvaizdžiui – religinio ir panegirinio – susiliejimą.

Šių dviejų tikslų susiliejimas yra gana akivaizdus taip vadinamoje Naram-Sin steloje (4 pav.), kuri apibūdina Akadijos imperijos iškilimą valdant Naram-Sin. Kalkakmenyje išraižytame bareljefe galima pastebėti didesnį dėmesį proporcijų išsaugojimui ir tam tikroms natūralistinėms detalėms, net ir išliekant kai kuriems matomiems to laikmečio kūno vaizdo stereotipams. Panegirinis tikslas aiškus, t. y. karaliaus atvaizdas beveik dvigubai didesnis už kitų, ypač nugalėtų priešų karių, kūnus. Tuo pat metu karalius stiebiasi į dangų, kur šviečia stilizuota saulė – dieviškumo simbolis. Šie elementai leidžia identifikuoti pirmąjį valdovo susiejimą su dieviškumu, kuris bus dar stipriau išreikštas senovės Egipto civilizacijoje, kai faraonas buvo laikomas dievišku ir todėl garbinamas. Vėlgi, nuogumas naudojamas su neigiamu atspalviu – pagal tipinį ankstyvųjų šumerų meno kanoną – ir priskiriamas priešams, o triumfuojantis karalius ir jo kariai pateikiami visiškai apsirengę ir ginkluoti.



Pav. 4 - *Naram-Sin stela* (Luvras, Paryžius)

Babilono menas neatneša esminių kūno vaizdo atkūrimo pokyčių. Vertinant skirtingų valdovų biustus akivaizdu, jog panegirinis-religinis tikslas išlieka dominuojantis. Šiuo atžvilgiu pavyzdžiai yra Hamurabio – garsiausio Babilono karaliaus – stela ir Šamašo lentelė (arba Saulės dievo lentelė). Babilono mene didesnis dėmesys skiriamas anatominių detalių atkūrimui, nors kompozicinis kanonas iš esmės išlieka nepakitęs, t. y. kūno ir akies perteikimas frontaliai, o galva ir kojos – profilyje.

Asirai yra vienintelė iš Mesopotamijos civilizacijų, kuri sistemingai naudojo žmogaus kūno vaizdus. Asirai sukūrė galingą, į karinę veiklą orientuotą imperiją. Taigi meninės raiškos panegiriškas vaidmuo yra daug stipresnis, palyginti su ankstesnių civilizacijų vaidmeniu, o menas yra skirtas viešam imperijos ir jos valdovų aukštinimui ir jų įvaizdžio kūrimui. Žmonių figūros rodo daug labiau pabrėžtą natūralistinio vaizdavimo ir stilizavimo pusiausvyrą. Atidengtos kūno dalys kruopščiai perteiktos anatominėmis detalėmis, nors nuogumas ir toliau turi neigiamą reikšmę. Bareljefas, vaizduojantis karalių Sargoną II ir įpėdinį (5 pav.), gali būti pateikiamas pavyzdžiu, kuriame didesnis dėmesys skiriamas anatominiams elementams, įskaitant bandymą tiksliau atkurti figūros profilį.



Pav. 5 – Sargonas II ir jėpėdinis (Luvras, Paryžius)

3.2 Senovės Egiptas

Senovės Egiptas, paprastai laikomas Vakarų civilizacijos lopšiu, turėtų būti laikomas ir tiltu tarp Azijos ir Europos pasaulių. Šį tiltą tarp Rytų ir Vakarų vaidmenį įrodo tūkstantmetė Egipto istorija, kurioje Egiptas plėtojo ir palaikė (ne visada taikius) santykius su Mesopotamijos, Palestinos ir Persijos tautomis, o vėliau ir su Viduržemio jūros baseine įsivyravusiomis graikų-romėnų kultūromis.

Senovės Egipto civilizacija skyrė ypatingą dėmesį žmogaus kūnui ir, netiesiogiai, jo simboliniam naudojimui. Žmogaus kūnui suteikta svarba kyla iš padidinto dėmesio, kurį senovės egiptiečiai rodė kūno priežiūrai tiek gyvenimo metu, tiek po jo fizinės mirties. Įvaldę medicinos meną, kuris buvo pagrįstas pragmatine fizinio funkcionavimo mechanizmų analize, egiptiečiai buvo itin atsargūs kūno priežiūros atžvilgiu net ir po mirties. Tai įrodo balzamavimo praktikos, nepaisant to, kad balzamavimas buvo taikomas tik tam tikram socialiniam sluoksniui.

Senovės egiptiečiai buvo viena iš nedaugelio civilizacijų, sukūrusių kodifikuotą kūno vaizdavimo metodą, taikomą tiek skulptūroje, tiek tapyboje. Metodas susideda iš žmogaus atvaizdo piešimo „gardelyje“ (6 pav. – Egipto kanonas ir vaizdavimo sistema, žr.: <https://www.studiarapido.it/wp-content/uploads/2017/11/canone-egizio1.jpg>).

Tiek žmonių, tiek gyvūnų kūno vaizdavimas Senovės Egipto mene turi labai griežtas nuostatas. Natūralumas yra aukojamas vardan proporcijų, per kurias atskleidžiama hierarchija. Kūnai vaizduojami stereotipiškai, galva ir galūnės profiliu, o kūnas – iš priekio. Drabužiai, visada esantys egiptietiška atvaizde, atlieka esminį vaidmenį vaizdinėje kompozicijoje. Dažnu atveju jie naudojami kaip jungtis tarp skirtingų plokštumų.

Ypatingas dėmesys, skirtas žmogaus atvaizdo perteikimui pagal matematinius kanonus, iš tikrųjų iliustruoja pagrindinius senovės Egipto civilizacijos pasaulėžiūros aspektus. Visatos harmonija yra perteikiama naudojant skaitinę harmoniją. Remiantis šiuo principu, žmogus vaizduojamas pagal specifinius proporcinis standartus.

Nepaisant noro racionalizuoti žmogaus įvaizdį, pripažįstamas ir ypatingas dėmesys kūno charakterizavimui. Pavyzdžiu galima pateikti medinę princo Kaapero statulą (7 pav.), kurioje yra itin kruopščiai pateikiamos veido detalės. Svarbūs ir kiti meniniai sprendimai, pavyzdžiui, didesni matmenys, parodantys privilegijuotą socialinį statusą, taip pat su sėdimu darbu susijusį gyvenimo būdą.



Pav. 7 – Kaapero skulptūra (Egipto muziejus, Kairas)

Apibendrinant galima teigti, kad senovės Egipto civilizacija sukūrė turtingą intelektualinį ir meninį žmogaus kūno atspindį, kuriame atsispindi daugybė estetinių ir simbolinių verčių, dariusių įtaką tiek kaimyninėms Artimųjų Rytų civilizacijoms, tiek ir Viduržemio jūros baseino šalims.

4. Antikos laikotarpis

Nors didžiosios senosios neeuropinės erdvės civilizacijos šiek tiek domėjosi įvairių tikslų padiktuotu kūno įvaizdžiu, žmogus esminiu intelektualinės analizės objektu tampa didžiųjų Europos civilizacijų eroje. Nuo senovės Graikijos iki lotyniškos civilizacijos, per helenizmo ar italų kultūrų patirtį, žmogus ir jo kūno įvaizdis tampa pagrindine tema visose srityse, sukuriant pagrindus ilgalaikiam vėlesniam požiūriui į žmogaus kūną pagrindus bei darant šiuolaikinio pasaulio ir ypač jam būdingų „modernybės lūžių“ [6] performuluotes.

4.1 Senovės Graikija

Kūno įvaizdis senovės Graikijoje pasižymėjo grožiu ir harmonija. Graikų menui būdingas antropomorfizmas kyla iš racionalaus požiūrio, būdingo šiai civilizacijai. Transcendentinė ir imanentinė tikrovė – tiek natūrali, tiek žmogiška – redukuojama į organinę sistemą, į aukštesnę tvarką, kurioje visi elementai puikiai integruojasi. Perteikdama žmogaus figūrą, helenistinė kultūra siekia simboliškai ir alegoriškai atspindėti visatos makrokosmosą žmogaus mikrokosme.

Olimpo dievai, mitologiniai herojai – žmonės pusdieviai – atstovauja pozityvioms proto ir grožio jėgoms, galinčioms nugalėti piktašias jėgas, kurias reprezentuoja skirtingos monstrai ir pabaisai vaizduojančios figūros. Dialektinis santykis tarp gražaus / teigiamo ir fizinio kūno išsigimimo, pabrėžia absoliutaus modelio, kurį senovės Graikijos civilizacija priskiria žmogaus kūnui, vertę.

Senovės Graikijoje daug labiau nei anksčiau analizuotose neeuropinėse civilizacijose aiškiai derinamos estetika ir etika, kurią apibrėžia specifinė „kalokagathia“ sąvoka [7]. Į terminą įeina du

būdvardžiai: kalos, apibūdinantiss išorinį tobulumą (t. y. „gražus“), ir agathos, apibrėžiantis vidinį tobulumą (kuris galėtų būti išverstas kaip „geras“, t. y.: moralus). Iš tiesų, tiek graikų menas, tiek literatūra, pradedant nuo ankstyviausių raiškos formų, teigiamą herojų apibrėžia kaip gražų ir dorovingą tuo pačiu metu.

Užtenka prisiminti Tersito vaizdavimą vienoje iš žinomiausių „Iliados“ ištraukų. Tai įžūlus ir priekabus rėksnys, kuprotas ir kreivakojis. Tersitas pasisako prieš Agamemnoną [8], tačiau yra nutildomas pagrindinio teigiamo herojaus Odisėjo. Homero romanai atstovauja proto personifikacijai. Tersitas, kaip neigiamas veikėjas, tampa graikų meno, literatūros ir apskritai klasikinės kultūros toposu. Tai liudija ir atvaizdas, iškaltas sarkofago vaizduojantis, kaip teigiamas herojus Achilas tempia jį už plaukų (8 pav.). Pastebėtina, kad, skirtingai nei Mesopotamijos ar net senovės Egipto civilizacijose, minimame pavyzdyje teigiamas herojus atvaizduojamas nuogas, o neigiamas veikėjas yra pilnai apsirengęs. Tai reiškia, jog helenizmo kultūra visiškai apverčia santykį su nuogumu, t. y. pastarasis įgyja teigiamą vertę.



Pav. 8 – Aurelia Botania Demetrijos sarkofagas (detalė; Antalijos archeologijos muziejus, Turkija)

Taigi nenuostabu, kad helenistiškasis kūno vaizdas yra labai idealizuotas. Kūno formų vaizdavime yra akivaizdus polinkis į abstrakciją, bandant peržengti individualumo ribas ir reprezentuoti universalias paradigmas. Kitaip tariant, aiškiai identifikuojamas noras susintetinti dvi iš pažiūros priešingas tendencijas: viena vertus, ištikimą natūralistinių aspektų perteikimą ir, kita vertus, matematinį ir racionalų požiūrį, būdingą filosofiniam mąstymui. Žmogaus prigimties vaizdavimą praturtina graikų menas, klasikiniu laikotarpiu pasiekęs realizmo viršūnę, taip įveikiant neeuropietiškomis civilizacijoms būdingą schematiškumą ir stilizaciją.

Išskirtinis helenistinės kultūros bruožas ypatingas idealių proporcijų ir nustatytų standartų laikymasis. Vienas iš pagrindinių yra V a. pr. Kr. Polikleto sukurtas modelis [9]. Jo esmė – tam tikras abstrakcijos lygis yra būtinas norint pasiekti bendrą harmoniją. O tai užtikrina matematinės proporcijos tarp žmogaus kūno sudedamųjų dalių.

Kitas svarbus senovės graikų kūno vaizdo elementas yra nuogumas, būdingas teigiamiems veikėjams, kuriuos siekiama idealizuoti. Nuogas žmogaus kūnas idealizuojamas, nes tai simboliškai pakylėja žmogų į dieviškojo tobulumo lygį. Visgi iš pradžių nuogumas buvo būdingas tik vyriško kūno

Project Number: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

vaizdavimui. Taigi *kouroi* („berniukai“; 9 pav.) pateikiami nuogu, o *korai* („mergaitės“; 10 pav.) – aprenktos.



Pav. 9 – *Kouros* (Metropolitano meno muziejus, Niujorkas)



Pav. 10 – *Kore* (Akropolio muziejus, Atėnai)

Nors ir pasižymi ryškiu griežtumu, minėti pavyzdžiai liudija ypatingą dėmesį anatomicinėms detalėms, nebūdingą kitoms ankstesnėms meninėms kryptims. Dėmesys natūralizmo aspektui, t. y. tikslaus žmogaus kūno atkūrimui, augo, o kulminaciją pasiekė VI-V a. pr. Kr. Skulptūroje. Šiam

laikmečiui būdingas itin aukštas realizmo lygis. Nepaisant to, žmogaus įvaizdžio, kaip visatos tobulumo personifikacijos, vaidmuo išreiškiamas standartizuotu ir beasmeniu veidu.

Bet koks žmogaus kūno vaizdas, kuriame matomas bent minimalus netobulumas, yra tiesiog nepaisomas. Idealus senovės Graikijos civilizacijos vyras yra jaunas, lieknas, atletiškas, sveikas, harmoningo kūno sudėjimo. Bet koks priešingas elementas, bet koks senatvės ženklas, liga ar trūkumas yra atmetamas. Tai paaiškina, kodėl senovės Graikijos civilizacija nepaliko jokių nutukimo ar valgymo sutrikimų požymių [10].

Tik vėliau, nuo IV a.pr.Kr., atsiranda žmonių vaizdavimo įvairovė, kartu su helenizmo laikotarpiui būdingu kultūrinio sinkretizmu. Skirtingai nuo senovės eros, helenizmo laikotarpiui būdingas didesnis dėmesys realistiniams aspektams. Etikos ir estetikos dermė, būdingas helenizmo laikotarpiui, tampa subtilesnis. Kalbant apie žmogaus vaizdo realistinio perteikimo ieškojimus, galima pastebėti daugiau įvairovės. Prie atletiškos jaunuolio figūros pridedamos ir kitos formos, įvairaus amžiaus žmonės, vaizduojamas amžiaus tarpsnis prailgėja nuo vaikystės iki senatvės, taip pat ir vaizdai anksčiau laikyti tabu, pvz. susiję su liga, fiziniu ar moraliniu nuosmikiu. Aistros, ydos ir kūno kančios pateikiamos su papildomu patosu, išreiškiančiu unikalią dramą, kaip rodo garsusis „Laokoonas ir jo sūnūs“ (antikinė skulptūrinė kompozicija, kurioje vaizduojamas mitų apie Troją epizodas: žynys Laokoonas ir du jo sūnūs, pasmaugiami gyvačių) Vatikano muziejuose (11 pav.).



Pav. 11 – *Laokoonas ir jo sūnūs* (Vatikano muziejai, Roma)

4.1 Etruskai ir romėnai

Žmogaus kūno idealizavimas, būdingas helenizmo kultūrai, išnyksta itališkojo pusiasalio kultūriniame kontekste. Tiek etruskų, tiek vienas po kito einančio romėnų kultūros kontekste, pagrindiniu žmogaus kūno akcentu tampa galva.

Kalbant apie etruskų civilizaciją, kuri iš esmės vis dar kelia daug klausimų dėl sunkumų iššifruoti jų kalbą, pagrindinis dėmesys vaizduojant žmogaus kūną skiriamas galvai, o ypač veido išraiškoms.

Lyginant su likusia kūno dalimi, pastaroji atrodo daug labiau stilizuota. Toks požiūris akivaizdus, pavyzdžiui, garsiajame „Nuotakos ir jaunikio sarkofage“ iš Cerveterio (12 pav.), netoli Romos.



Pav. 12 – Nuotakos ir jaunikio sarkofagas (Etruskų nacionalinis muziejus Villa Giulia, Roma)

Ant sarkofago, datuojamo maždaug VI a.pr.Kr., dangčio vaizduojama jaunųjų, gulinčių, kaip numanoma, puotos metu, pora. Sarkofago detalės leidžia tam tikras interpretacijas, susijusias su privilegijuotu poros socialiniu statusu bei moterų ir vyrų lygybe (skirtingai nei lotyniškoje kultūroje moterys galėjo dalyvauti iškilminguose renginiuose). Kalbant apie kūno įvaizdį matoma, kad etruskų skulptūrose mažai dėmesio skiriama fizinėms detalėms. Kūnai perteikiami beveik stilizuotu būdu, o helenizmo kultūrai būdinga organinė struktūra išnyksta. Net jei galva ir vaizduojama detaliau, lyginant su likusiu kūnu, akivaizdu, kad etruskų skulptūroje neieškoma idealaus modelio, nesiekama individualaus žmogaus charakterizavimo.

Etruskų civilizacija darė didžiulę įtaką nuoseklios lotyniškosios civilizacijos formavimuisi per įtaką ankstyvosios Romos politiniam, ekonominiam ir kultūriniam gyvenimui.

Galvos, kaip pagrindinės kūno atvaizdo dalies vaizdavimas, sąlygojo romėnų polinkį į portretizmą. Galvos vaizdo sureikšminimas lyginant su likusia kūno dalimi turi religinį pagrindą ir yra ypatingai susijęs su romėnų protėvių kultu, o taip pat su socialiniais ir politiniais elementais. Remiantis senovės Romos teisės aktu, vadinamuoju „ius imaginum“, tik šeimos, galinčios įrodyti ilgalaikę kilmę, turi teisę demonstruoti savo protėvių atvaizdus [11].

Taigi galva tampa fiziniu elementu, reprezentuojančiu ir atskleidžiančiu žmogaus asmenybės gilumą, pabrėžiančią jo individualumą. Todėl galima teigti, kad lotyniškoji civilizacija panaikino graikų kūno įvaizdžio požiūrį. Graikams kūno įvaizdis turėjo apibrėžti „žmogų“ (bendrąjį) „asmens“ (individo) nenaudai; romėnams ši perspektyva yra priešinga, o portretas turėjo perteikti „asmenį“ (asmenį) „žmogaus“ (bendrojo) nenaudai. Todėl, kai pateikiamas visas žmogaus kūnas, kūnas dažniausiai naudojamas kaip atrama galvai, be to, kūnas paprastai yra uždengtas arba aprengtas.

Graikiškasis spekuliatyvusis požiūris, kuris palankiai vertina filosofinį idealizmą, priešpastatomas pragmatinei kultūrai, kuri visą savo vertybių visatą kuria labiau materialiu ir imanentiniu pagrindu. Roma pirmenybę teikia pragmatiniams aspektams, o ne didžiosioms filosofinėms sistemoms. Dėmesys sutelkiamas į karines struktūras ir statybas: kariuomenę,

Project Number: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

architektūrą ir ypač akvedukus, taip pat kelių sistemą, t. y. pagrindinius elementus, ant kurių pastatyta Romos didybė.

Tam tikri pokyčiai prasidėjo vėlyvuju respublikos, o vėliau ir imperijos laikotarpiu, kai suvokiama didesnė graikų meno ir kultūros įtaka, o kūno vaizdas pradamas perteikti pagal standartizuotą helenistinį kanoną. Taigi, ypatingai imperatoriškame portrete, žmogaus kūno vaizdavimas primena graikų kilmės statulas, daugiausia dėmesio skiriant anatomicinėms detalėms. Dažnai figūros vaizduojamos nuogos ir joms būdinga ta pati harmonija, idealizuojant žmogaus kūną, būdinga helenizmo kultūrai. Tačiau net ir tokiais atvejais Romos menininkų kuriamas vaizdas ir toliau išryškina tikroviškumą, ir pabrėžia su veido vaizdą.

Galima pridurti, kad esminiai graikų ir romėnų civilizacijų skirtumai parodomi iš kitos perspektyvos. Skirtingai nuo Graikijos pasaulio, kuris yra kultūriškai, bet ne politiškai vieningas, Roma yra politinė galia, pagrįsta karine sėkme. Pergalių šventimas vaizduojamas kitokio pobūdžio kūriniuose, pradedant istoriniais raštais, atstovaujančiais specifinei lotynų literatūros kryptim, pavyzdžiui, Tacito, Suetonijaus ar net Julijaus Cezario kūriniuose, baigiant vaizduojamojo meno kūriniiais, apimančiais triumfo arkas arba pasakojamąsias kolonas (pvz.: Trajano kolona; 13 pav.).



Pav. 13 – Trajano kolona Romoje (detalė)

Vėlgi, Helenų ir Romos civilizacijų dizaino skirtumas kūno įvaizdžio požiūriu yra aiškus. Graikai pirmenybę teikia mitologiniams dalykams, naudodami žmogaus kūną kaip idealų visatos harmonijos modelį; romėnai savo ruožtu pirmenybę teikia istorinėms temoms, kurios yra labiau ištikimos kūno įvaizdžiui perteikti, turinčios tvirtą panegirinį ir propagandinį tikslą.

Priešingai antikiniam laikotarpiui, reikšmingas pokytis pasireiškia vėlyvajame imperijos periode. Rytų kultūrų įtaka tampa ryškesnė, ypač kalbant apie pagrindinį požiūrį į dieviškąją galią ir imperatoriaus prigimtį. Nors tam tikra politinės valdžios sakralizavimo tendencija pastebima jau nuo pirmųjų mūsų eros amžių, šis elementas yra lemiamas brandžiajame imperijos periode. Romos imperatoriai, dažnai didelių fizinių matmenų, pabrėžia simbolinę žmogaus figūros vertę. Kūno įvaizdis pabrėžė sakralinį didingumo aspektą. Dievišką žmogaus figūros išraiškumą suteikia nenatūralus

Žmogaus kūno vaizdavimas: veidas praranda savo tikroviškus antikinėms skulptūroms būdingus bruožus, vaizduojamas iš priekio, kaip ir Egipto faraonų portretuose ir laidotuvių kaukėse, pirmuosiuose sudievinto valdovo pavyzdžiuose. Kolosalūs matmenys perteikia didybės jausmą, nebūdingą ankstesnių laikotarpių vaizdams. Pats kompozicijos standumas, kuris savo ruožtu yra nenatūralus, išryškina ypatingą, beveik dievišką imperatoriaus prigimtį. Taip žmogaus figūra įgyja naują tikslą, žmogaus kūnas tampa instrumentu, per kurį išryškėja imperinės, kaip ir Dievo, galios išskirtinumas.

Krikščionybės, kuri valdant Teodosijui I tapo oficialia imperijos religija, įsigalėjimas ir stiprėjimas prisideda prie simbolinės žmogaus figūros vertės įtvirtinimo. Pats požiūris į žmogaus kūną patiria didelių pokyčių. Iš dalies nutoldamas nuo romėniško požiūrio į žmogaus kūno prigimtį ir vaidmenį ir iš naujo atradamas sokratišką-platonišką filosofinę žmogaus kūno, kaip sielos kalėjimo, tradiciją [12], kūno vaizdavimas praranda graikų-romėnų natūralizmą ir pasisako už dėmesio sutelkimą į transcendentinį elementą. Taigi žmogaus kūnas pradedamas vaizduoti gana schematiškai ir supaprastintai, nors išlaikomas fokusas į tam tikras detales, pavyzdžiui, sielą atspindinčias akis (14 pav.).



Pav. 14 – Imperatoriaus Konstantino I-ojo skulptūra (Kapitolijaus muziejus, Roma)

Tikroviškumo praradimas žmogaus kūno vaizdavime yra funkcionalus dar vienu aspektu. Visuomenė, kuri struktūrizavosi nuo vėlyvojo imperijos laikotarpio, yra griežtesnė. Nauja, uždaresnė socialinė struktūra pasireiškia per plačiai paplitusią hierarchiją. Vėlyvosios imperijos tradicijos bei naujos tendencijos įtvirtinamos ir standartizuojamos Bizantijos imperijoje, kuri tęsia imperinę Romos tradiciją. Galutinai įsigalėjus krikščionybei, ypač nuo V-ojo mūsų eros amžiaus, kūno vaizdavimas per skulptūrą yra gerokai apribotas. Naujoji oficialioji imperijos religija, vis dar nežinanti savo statuso vengia bet kokių išraiškos formų, kurios galėtų priminti pagoniškas dievybes. Reljefai ir ypač mozaikos tampa pagrindiniais kanalais, kuriais perteikiamas kūno vaizdas. Vis dėlto tai yra fragmentiški vaizdiniai, neturintys natūralizmo, perteikiantys ryškų religinės ir politinės valdžios sakralumo jausmą. Žmogaus kūnas ir visa fizinė tikrovė sublimuojasi, įgaudami aiškiau matomą simbolinę prasmę [13].

5. Viduramžiai

Perėjimas iš antikos į viduramžius reiškia radikalų žmogaus kūno suvokimo pasikeitimą kolektyvinėje sąmonėje. Viduramžiais dominuoja religijos apibrėžta sielos atpirkimo problema. Tai akivaizdus žmogaus kūno vaizdavimo paradigmos pokytis. Nebelieka nuogo kūno vaizdavimo, išimtiniai atvejai nebent religinėmis temomis, tokiomis kaip Jėzaus Kristaus nukryžiuavimas, Pradžios knygos ištraukos ar ankstyvųjų šventųjų kankinių scenos. Taip pat nuogas kūnas kartais naudojamas teismo scenose, bet visada apibūdinant nuodėmingus kūnus, pasmerktus amžinajam pragariui.

Viduramžiais laikyta, jog žemiškoji, materialioji žmogaus pusė yra silpna, pažeidžiama pagundų ir linkusi į nuodėmę. Platoniškoje tradicijoje žmogaus kūnas laikytas sielos kalėjimu, o Viduramžiais ši nuostata dar labiau sustiprinta tuo, kad kūnas laikomas dar ir blogio šaltiniu, dažnai siejama su mirtimi ir nuodėme, o tai siejama su sielos mirtimi. Kuriamas teigiamas elgesio modelis, niekinantis fizinį kūną. Asketizmas per atgailą ir gailėjimąsi, susilaikymas nuo kūniškų malonumų, pasaulietiško gyvenimo atsisakymas ir dvasingumo skelbimas tampa doro ir teisingo gyvenimo modeliu.

Visgi nualinto ir hedonistinėmis apraiškomis paaukota kūno vaizdavimas randa galimybę įsitvirtinti vaizduojant fizinę kančią. Šventųjų ir kankinių, kankinamų ir nužudytų žiauriose kančiose, atvaizdai primena sielos pergalę prieš kūną. Asketiško gyvenimo akcentavimas lemia polinkį į liekną, išsekusį kūną, kai kuriais atvejais artimą anoreksijai. Kita vertus, kūno riebalai simbolizuoja nuodėmingą ir smerktiną elgesį [14]. Be to, viduramžiais plėtotas tikras mitas apie pabaisą, paleistuvystės, nuodėmės, ydų ir, trumpai tariant, demoniškos galios, simbolį. Šios figūros, sutinkamos įvairiose viduramžių kultūros ir meno formose, liudija visuomenės, kurią baugina sielos pasmerkimas, mentalitetą [15]. Smurto amžiuje, kai kančia ir mirtis buvo kasdienė realybė, fizinė gerovė laikyta nereikšminga, netgi pavojinga sielos išganymui.

Kartu su dieviškumo viršenybe prieš imanentiškumą, viduramžių socialinė santvarka savo ruožtu daro įtaką kūno suvokimui. Viduramžių visuomenė sukelia socialinės struktūros pokyčius, kurie prasidėjo dar vėlyvojoje antikoje. Vakarų Romos imperijos žlugimas palieka galios tuštumą, kuri ardo ir kitus politinės, ekonominės ir kultūrinės galios centrus. Tarptautinė prekyba traukiasi, o nauji politiniai centrai – didesni ar mažesni – kuria savarankiškas ir daugiausia autokratinės ekonominės sistemas. Stiprios centrinės valdžios nebuvimas, nenutrūkstantys karai, sukelti migracijos bangas, ypač iš Vidurinės Azijos stepių, sukelia nuolatinį nesaugumą, savotišką visų karą prieš visus („bellum omnium contra omnes“) [16].

Viduramžių visuomenė yra organizuota pagal griežtą piramidinę struktūrą, kurioje socialinis mobilumas beveik visiškai neįmanomas. Individas būdavo pasmerktas mirčiai, jei bandydavo pereiti iš vieno socialinio luomo į kitą. Subordinacija paremti santykiai yra aiškiai reglamentuoti, kiekvienas asmuo visuomenėje užima aiškiai apibrėžtą vietą, išryškinamą socialinio statuso garantuojamomis privilegijomis. Ši griežtai organizuota socialinė struktūra daro didelę įtaką kolektyviniam mentalitetui bei kuria specifinį požiūrį į pasaulį. Visuomeninė hierarchija lemia ypatingos materialiomis vertybėmis grįstą civilizaciją, kuri ilgą laiką ženklins europiečių sąmonę. Viduramžių požiūriui į žmogų griežta visuomeninė hierarchija darė didelį poveikį. Laikyta, jog taip, kaip žmonės nėra lygūs socialiniu lygmeniu, taip jie nėra lygūs ir fiziškai.

Taigi bajoro mityba laikoma netinkama ir net žalinga valstiečiui. Didikai persivalgo mėsos, ypač žvėrienos, o valstiečiams buvo patariama valgyti maistą, kuris auga arčiau žemės [17]. Medicinos

mene (ji dar nelaikyta mokslu), daugeliu požiūrių paveiktame antikos tradicijos (ypač Galeno) dieviškojo autoriteto, žmonės laikomi skirtingais savo anatomicine struktūra pagal socialinį statusą. Todėl jiems būdingos skirtingos ligos, ir, priklausomai nuo socialinio statuso, taikyti skirtingi gydymo būdai [18]. Viduramžių kultūra atspindi šią socialinę struktūrą, kuriai būdingi stiprūs hierarchiniai skirtumai vertinant socialinius luomus [19]. Teologinis ir teisinis mąstymas, filosofija, literatūra, menas, rekreacinė ir laisvalaikio veikla, papročiai ir įpročiai, iš esmės kiekvienas žmogaus egzistencijos aspektas buvo suvokiamas pagal šią pasaulėžiūrą.

Pirmuosius pokyčius į kūno vaizdą viduramžiais paveikė XII amžiuje suintensyvėjusi tarptautinė prekyba. Ypatingai tai būdinga Italijos erdvei. Prekybos atsigavimas, senų prekybos maršrutų atnaujinimas ir naujų prekybos kelių atradimas, atveria platesnį kontaktą su kitomis kultūrinėmis erdvėmis. Tuo pačiu metu iškyla nauji socialiniai sluoksniai. Gimsta nauja miesto aukštuomenė, ypač komerciniame ir gamybiniame sektoriuje. To pasekoje vėliau gims ir pirmieji prekybinės buržuazijos branduoliai.

Ekonominiai ir socialiniai pokyčiai, įvykę po 1000 metų ir įsitvirtinantys XII amžiaus pradžioje, veda į tikrą kultūrinę revoliuciją, neatsitiktinai vadinamą „pirmuoju renesansu“ ar „XII amžiaus renesansu“ [20]. Naujas požiūris į žmogų, taigi ir į kūno įvaizdį, atsiranda ir dėl reikšmingų pokyčių tapybos mene. Nors tematika mene ir toliau lieka įkvėpta religinės tradicijos, žmogaus kūno vaizdavimas smarkiai keičiasi, palaiapsniui tolstant nuo nusistovėjusio bizantiškojo modelio.

Pavyzdžiui, šią raidą galima stebėti nukryžiavimo atvaizde. Nuo XII amžiaus ikonografinė nukryžiavimo tema, žinoma kaip „Christus Triumphans“, kuri seka bizantišką modelį, kai Jėzus Kristus vis dar gyvas ant kryžiaus (15 pav.), pamažu užleidžia vietą naujam požiūriui, vadinamam „Christus patiens“, kur Jėzus Kristus vaizduojamas negyvas.

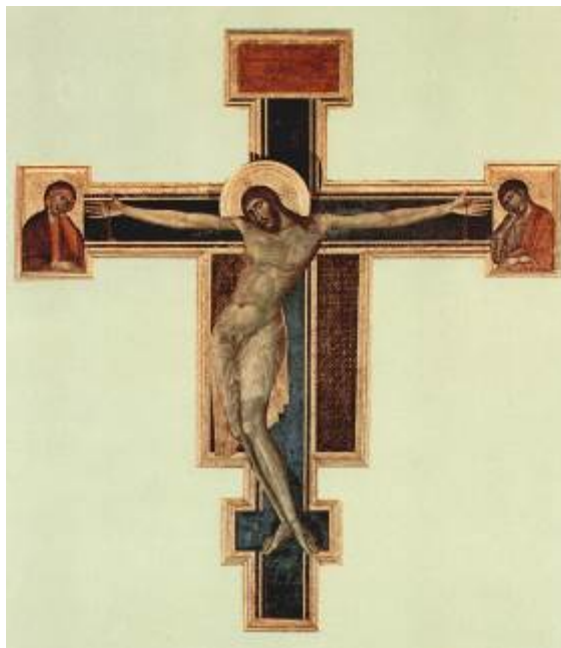


Pav. 15 – Alberto Sotio, *Nukryžiavimas* (Spoleto kupolas, 1187 m.)

Project Number: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

Žmogaus skausmo, kenčiančio žmogaus įvaizdis (neatsitiktinai šis vaizdinis kanonas dar vadinamas „vir dolorum“) pakeičia Dievo Sūnaus, nugalinčio skausmą ir mirtį, paveikslą. Šis perėjimas nuo vieno modelio prie kito turi galias reikšmes, rodydamas didesnį dėmesį imanentiniams aspektams dieviškumo nenaudai. Taigi santykis tarp materialaus ir dvasinio iš naujo subalansuojamas pirmųjų naudai. Su nauju vaizdiniu stiliumi viduramžių žmogus pradeda permąstyti Jėzaus žmogiškąją pusę, su kuria yra lengviau susitapatinti.

Būdamas labiau žmogus nei dievas, Jėzus – Žmogaus Sūnus, kaip apibrėžiama Evangelijose – pradamas vaizduoti realistiškiau. Ideografinė figūra Rytų tradicijoje, vis dar matoma, pavyzdžiui, Cimabue kūryboje [pav. 16], laipsniškai pakeičiama nauju vaizdu, labiau įžvelgiančiu anatomines detales, kaip matoma Giotto darbuose (17 pav.).



Pav. 16 – Cimabue, *Nukryžiuotasis* (Santa Croce bažnyčia, Florencija, 1287-1288)



Pav. 17 – Giotto, *Nukryžiuotasis* (Santa Maria Novella bažnyčia, Florencija, 1290-1300)

Nors abu pavyzdžiai tinka naujai vaizdinei tradicijai, Cimabue kūryba vis dar priklauso nuo Bizantijos tradicijos, o Giotto kūryba yra daug tikroviškesnė – Jėzaus Kristaus kūnas ant kryžiaus yra daug sunkesnis, galva ir kūnas pasvirę į priekį, delnai išlenkti. Tai visai kompozicijai suteikia realumo.

Religija, kaip ir visa kultūra, tampa humanizuojama, sužmoginama, o kūno atvaizdas keičiasi į natūresnes vaizdavimo formas. Žmogus pamažu atgauna savo svarbą, ką liudija ne tik vaizdinė, bet ir literatūrinė evoliucija. Naujojoje literatūroje, išreikštoje paprasto žmogaus kalba, centre yra žmogaus figūra. Prancūzų ir italų riterių romanuose, eilėraščiuose, kuriuose vaizduojamos dvarų vertybės, Dante Alighieri, Francesco Petrarca ir Giovanni Boccaccio kūryboje, pagrindinis veikėjas yra žmogus.

Pavyzdžiui, nors Dantės „Dieviškoji komedija“ ir yra absoliutus viduramžių literatūros šedevras, viduramžių teologijos sintezė, „suma“, pagrindinis veikėjas yra žmogus. Dantės kūryboje, kuri reprezentuoja humanizmo filosofiją, palapsniui iš naujo atrandame antikai būdingą požiūrį į žmogaus kūną. Antikos vertybės iš naujo atrandamos nuo pat pradžių, poeto vedliu per pirmąsias dvi pomirtinio gyvenimo karalystes pasirenkant Vergilijų. Kaip ir antikinėje pasaulėžiūroje, grožį kuria fizinė ir dvasinė harmonija, o aukščiausiu lygiu ji pasireiškia rojuje, kur Vergilijų pakeičia Beatričė, Dantės meilės idealas. Kita vertus, fiziniai netobulumai, deformacijos ir nutukimas naudojami kaip nuodėmės alegorijos, ryškesnės pragare, švelnesnės – skaistykloje.

Humanizmas, pradėtas Dantės kūryboje, išplėtojamas Petrarkos literatūroje, vėliau ir Boccaccio. XIX amžiaus istoriografinė tradicija humanizmą – ir iš jo kilusią Renesanso civilizaciją – vertina kaip priešingą, radikalų viduramžių neigimą [21]. Humanizmas, olandų istoriko Johan'o Huizinga, vadinamas „viduramžių rudeniu“ [22].

Nors ir kilęs iš viduramžių tradicijų ir kultūrinės evoliucijos, humanizmas atneša radikaliai skirtingą požiūrį į žmogų ir visuomenę, gamtą ir istoriją. Kultūra pradeda tapti „pasaulietiška“, mažiau

dėmesinga dvasiniams aspektams, laisvesnė nuo tradicijos ir valdžios, įskaitant religinės, suvaržymų. Pagal klasikinės antikos filosofinę tradiciją žmogus vėl tampa „visų dalykų matu“.

6. Humanizmas ir Renesansas

Humanistinėje kultūroje nuodugniai vaizduojama, analizuojama ir atkuriami aplinkinė tikrovė. Naujos intelektualinės konstrukcijos centre yra žmogus, į kurį žiūrimai kaip į kūno ir sielos vienybę. Pokyčių, kurie plėtojami XV amžiuje, kilmė yra antikinėje graikų-romėnų kultūroje. Antikos tradicijos atradimas iš naujo įvyksta Italijoje, kur dažniau sutinkamos senovės kultūros liekanos ir kur buvo išsaugota daugiau didžiųjų autorių kūrinių. Atsigręžimas į Antikos vertybes iš pradžių turi moralinę konotaciją, kaip norą sugrąžinti protėvių dorybes. Nutoldami nuo krikščioniškosios tradicijos, kuri žmonijos aukso amžių nukelia į tolimą ateitį, kai Jėzus Kristus grįš į žemę, kad įkurtų savo amžinąją karalystę, humanistai idealizuoja praeitį, laikomą pavyzdžiu ir įkvėpimo šaltiniu.

Žmogaus vaidmuo kultūrinėje humanizmo konstrukcijoje reiškia, kad jis daugiau dėmesio skiria savo kūno įvaizdžiui. Šia prasme iš naujo atrandamas ir plėtojamas viduramžiais vyravęs požiūris į žmogų ir jo kūną. Tokia perspektyva leidžia racionaliai vaizduoti erdvę, kuri dabar laikoma žmogaus veiksmų scena. Taigi įvyksta reikšmingas pokytis, būtent nuo scheminių žmogaus kūno proporcijų, būdingų viduramžiams, į formas, pagrįstas empirine analize. Žmogus iš tikrųjų tampa visų dalykų matas, žmogaus kūno proporcijos, naudojamos architektūroje apibrėžti harmoniją ir, atitinkamai, grožį. Žmogaus kūnas tokiu būdu tampa matavimo sistema, atskaitos paradigma, kaip parodė Leonardo da Vinčio garsusis Vitruvijaus žmogus (18 pav.).



Pav. 18 – Leonardo da Vinčia, *Vitruvijaus žmogus* (Akademijos galerijos, Venecija, apie 1490 m.)

Pokyčiai akivaizdūs žmogaus įvaizdžio atkūrimo technikoje. Nutoldamas nuo ankstesnės tradicijos, XV amžiaus pradžioje Masaccio kuria žmogaus formas, turinčias individualių, konkrečių

savybių, galinčių išreikšti amžinus jausmus. Kraštovaizdis ir architektūrinis kontekstas, kuriame talpinami atvaizdai, suteikia jiems išryškintą imanentinį charakterį, ryškų istorinį vaizdavimą. Žmogus nebesublimuojamas, o perteikiamas materialiu aspektu (19 pav.).



Pav. 19 – Masaccio, *Adomo ir levos ištrėmimas iš rojus* (Brancaccio koplyčia, Santa Maria del Carmine bažnyčia, Florencija, 1424–1425)

Žmogaus svarbos visatoje patvirtinimas ir antikinių vertybių iškėlimas į madą gražina žmogaus vaizdavimą skulptūroje. Jau su Donatello kūryba žmogaus kūnas praranda dalį alegorinių reikšmių, kurias jam priskyrė viduramžiai. Žmogaus vaizdo individualizavimas atkuria portreto madą tiek skulptūroje, tiek tapyboje. Nepaisant išraiškos formos, humanistinė kultūra siekia kuo tikroviškiau atkurti žmogaus įvaizdį. Todėl proporcijos, judesiai, kontekstas perteikiami griežtai ir natūralistiškai.

Siekiant tokio tikroviško rezultato, į žmogų pradedama žiūrėti visais aspektais, taip pat ir vidiniais. Žmogaus anatomicinė sandara yra išsamiai tyrinėjama, dažnai nepaisant bažnytinės valdžios nustatytų draudimų. Dėmesys anatomiciniam tyrimui, kartu su graikų-romėnų vertybių ir tradicijų atradimu, skatina iš naujo atrasti nuogumą kaip priemonę išreikšti humanistinę viziją apie žmogų ir, netiesiogiai, apie pasaulį.

Didžiausi meniniai pasiekimai, kai kalbama apie nuogumą humanizmo ir Renesanso laikotarpyje, sutinkami Mikelandželo kūryboje. Šis Florencijos menininkas padarė esminį lūžį žmogaus meniniame vaizdavime. Ankstesniuose kanonuose žmogaus kūnas vis dar yra idealizuojamas. Taip yra Donatello skulptūrose arba Sandro Botticelli paveiksluose, kuriuose, beje, mitologinėse kompozicijose kartais vaizduojamas net ir nuogas moteriškas kūnas (20 pav.).

Mikelandželo skulptūrose sutinkami kai kurie nauji bruožai, kylantys iš jo filosofinės vizijos, paveiktos neoplatoniško Marsilio Ficino ir Pico della Mirandola judėjimo, o taip pat noro rasti antikinių ir krikščioniškų vertybių sutapties aspektus. Jo nuomone, jei žmogus yra Dievo paveikslas, o žmogaus grožis yra dieviškojo tobulumo įvaizdis, tai kūniškasis žmogaus paveikslas yra tik kanalas, kuriuo išreiškiamas aukštesnis ir dieviškasis grožis. Mikelandželui skulptūra reiškia dvasios, esančios kiekviename fiziniame elemente, išlaisvinimą; per skulptūrinį aktą įvyksta perėjimas nuo materialaus į

Project Number: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

dvasinį, o tai iš esmės yra Mikelandželo kūrybai būdingo „non finito“ prasmė, matoma garsiajame Vatikano „Pietà“ (21 pav.), ir akivaizdu, kad vadinamajame „Pietà Rondanini“ Florencijoje (22 pav.).



Pav. 20 – Sandro Botticelli, *Veneros gimimas* (Uffizi galerija, Florencija, apie 1485 m.)



Pav. 21 – Michelangelo Buonarroti, *Pietà* (Šv. Petro bazilika, Vatikanas, 1497–1499)



Pav. 22 – Michelangelo Buonarroti, *Pietà Rondanini* (Sforcų rūmai, Milanai, 1564 m.)

Su *Pietà Rondanini* materialumo ir dvasiškumo kontrastas tampa akivaizdus. Todėl neatsitiktinai šį kūrinį galima laikyti paskutine Italijos Renesanso akimirka. Amžiaus darbas, nuolat skatinamas prieštaringų materialistinių ir dvasinių tendencijų, pasiekia savo viršūnę. Ir nors laikoma, kad Italijos Renesansas tam tikru mastu baigiasi Mikelandželu, jis tęsiasi ir vystosi likusioje Europos dalyje, kur jis įgyja pragmatiškesnę tikslą, susijusį su giliais ekonominiais ir socialiniais pokyčiais.

7. Manierizmas ir barokas

Žmogaus kūno vaizdavimas XVI amžiuje kilo iš ankstesnės Renesanso tradicijos, tačiau jam didelę įtaką daro religiniai konfliktai, kuriuos sukėlė protestantų reformacijos kilimas ir Katalikų bažnyčios universalizmo krizė. Šimtmetį vyraujantis humanizmo tikrumas, antropocentrinė tikrovės vizija, gamtos ir proto lygiavertiškumas, žmogaus, kaip savo ateities kūrėjo, idėja pasiekia kritinį tašką. Šios krizės padariniai stipriai jaučiami žiūrint į žmogaus kūną ir jį interpretuojant. Nuo tikrumo, gauto laikantis proporcijų taisyklių, pereinama prie išimčių ir neatitikimo ankstesniems kanonams. Žmogaus kūnas dabar atrodo deformuotas, atsiranda vaizdiniai, keičiantys kūno vaizdavimo modelį, formuojantys įsivaizduojamą paveikslą konfrontuojantį su natūraliu vaizdu.

Kūno vaizdavimą iš naujo apibrėžia nauji kanonai, o noras sužadinti nuostabą (baroko skiriamasis bruožas) sukuria naujas raiškos formas, kuriose sistemingai naudojamas groteskas, nepaprasta, iliuzinė tikrovė. Fizinė tikrovė mene yra iškreipta tiek natūraliais aspektais, kaip tai matoma Bomarzo skulptūrose [23] (23 pav.), tiek žmogiškaisiais niuansais, kaip Giuseppe Arcimboldo darbuose (24 pav.).



Pav. 23 – *Heraklis ir Cacus* (Monstrų parkas, Bomarzo, Italija)



Pav. 24 – Giuseppe Arcimboldo, *Rudolfas II* (Skokloster pilis, Stokholmas, 1591 m.)

Pavyzdinio baroko tapybos atstovo Caravaggio siūloma natūralistinė žmogaus interpretacija yra visiškai kitokia. Žmogaus kūnas atkuriamas iki tikrojo dydžio. Kūno vaizdas vėl naudojamas simboliškai. Naudodamas *chiaroscuro* techniką, Caravaggio išryškina šviesos užlietą žmogaus kūną savo veiksmų pilnatve. Tai realistiškesnis vaizdas, mažiau idealizuotas, lyginant su Renesanso tradicija. Žmogus yra visuomenės būsenos simbolis.

Žinoma, yra įtaką menui daro ir vietinė valstybinė aplinka. Italijoje, kurioje vyrauja krikščioniškosios vertybės, kurias dar kartą patvirtino kontrreformacijos bažnyčia, vyraujančios temos yra sakralinio pobūdžio, net jei vaizdai perteikti labai realistiškai. Taip sutinkamai Caravaggio ir jo mokinių paveiksluose (25 pav.).



Pav. 25 – Caravaggio, *Judita, kertanti Holofernui galvą* (Barberini rūmai, Roma, 1598)

Iberijos pusiasalyje natūralistinis aspektas pabrėžiamas Diego Velaskeso kūryboje, kuris be mažiausios diskriminacijos socialiniam luomui vaizduoja žmones. Karaliai ir didikai, vaikai, suaugę, juokdariai ir nykštukai vaizduojami nevaržomai, vaizduojant visuomenės sandarą. Tačiau nuostabos jausmo ieškojimas tęsiasi, kaip matyti, pavyzdžiui, garsiajame darbe „Freilinos“ (26 pav.). Jis, sukurtas realistiškas, bet priverčia žiūrovą susimąstyti, kur baigiasi tikrovė ir prasideda fikcija.

Kita vertus, Šiaurės šalių pasaulį labiau veikia gilūs ekonominiai ir socialiniai pokyčiai. XVII amžius, apibrėžiamas kaip krizinis [24]. Kai kuriose Europos dalyse įsitvirtina kapitalizmas bei atsiranda buržuazija – turtingosios socialinės klasės kapitalistinėje visuomenėje. Buržuazijos iškilimas ypač jaučiamas Nyderlanduose, kur reformacijos įsigalėjimas įgyja politinę vertę ir išlaisvina kultūrą nuo religinių apribojimų. Kalvinistinis protestantizmas prieštarauja religiniams įvaizdžiams, kurie palankiai vertina pasaulietines žmogaus vaizdo atkūrimo temas. Kasdienybės, šeimyninio gyvenimo scenos tampa vyraujančiomis temomis, leidžiančiomis analizuoti žmogaus būseną natūralistiniu požiūriu. Tačiau kartu jos pripildytos emocinės reikšmės, prasiskverbiančios į žmogaus sielos gelmes. Dėmesį natūralistinėms žmogaus kūno detalėms išryškina vienas iš olandų baroko šedevrų – Rembranto „Anatomijos pamoka“ (27 pav.). Šis darbas laikomas nuolatinės įtampos tarp imanencijos ir dieviškumo, tarp materialaus ir nematerialaus manifestas, apibrėžiantis visą baroko judėjimą.



Pav. 26 – Diego Velaskesas, *Freilinos* (Prado muziejus, Madridas, apie 1656 m.)



Pav. 27 – Rembrantas, *Doktoro Nikolo Tulpo anatomijos pamoka* (Mauritshuis, Haga, 1632 m.)

Nepaisant šventojo egzistencijos aspekto atradimo iš naujo, gamta, o kartu ir žmogus, išlieka centrine menine ašimi. Materialios egzistencijos, laiko tėkmės problema yra giliai jaučiama baroko kultūroje, ką liudija šio judėjimo polinkis į makabriškus įvaizdžius, primenančius trumpalaikį žmogaus egzistencijos pobūdį. Viduramžių laikotarpio „*Memento mori*“ atgyja eroje, kuriai būdingas smurtas, karai, badas, epidemijos. Aukso ir plieno amžius nuolat kelia klausimą apie trumpalaikę žmogaus prigimtį, ką iliustruoja ir žmogaus skeleto kaip dekoratyvinio elemento naudojimas.

Toks požiūris į žmogaus kūną išlieka beveik nepakitęs iki XVIII amžiaus vidurio. Apšvietos kultūros tvirtinimas, pirmoji tikroji kultūrinė ideologija, žyminti visiško modernumo atsiradimą ir

atverianti kelią šiuolaikiškumui. Remiantis žmogiškojo proto kultu, Švietimo epocha nagrinės beveik vien tik materialiąją egzistencijos pusę, patvirtindama visiškai pasaulietinę kultūros ir egzistencijos perspektyvą.

8. Šiuolaikinis amžius

XVIII amžius yra radikalių pokyčių amžius. Tai revoliucijų šimtmetis, nors Švietimo epochos filosofinis požiūris, pagrįstas žmogaus proto mitu, pirmenybę teikia reformistiniams sprendimams. Ekonominiai pokyčiai yra revoliuciniai, juos lydi naujo kapitalistinio modelio atsiradimas. O po ekonominės revoliucijos, amžiaus pabaigoje, ateina palankus momentas politinei revoliucijai, kuri su Didžiąja Prancūzijos revoliucija griaua ne tik politinę – absoliutinę senjo režimo – sistemą, bet ir stratifikuoja visuomenę pagal socialinį statusą. Tai momentas, kai buržuazija visiškai įtvirtina savo viršenybę iš pradžių ekonominiu, o vėliau ir politiniu požiūriu. Šie pokyčiai vyksta kultūriniame fone, kuriame dominuoja naujasis Švietimo epochos požiūris, kurį Immanuelis Kantas apibrėžė kaip „žmogaus išėjimą iš savo paties primesto nebrandumo“ [25]. Savęs primestą nebrandumą suteikia kultūra, kurioje vyrauja klaidingi įsitikinimai, prietarai, nepaaiškinami racionalia egzistencijos analize. Žmogiškasis protas, galintis apšviesti žmogaus egzistavimą, yra pakeltas į dieviškumo lygmenį. Žmogus laikomas visatos centru, vieninteliu savo ateities kūrėju. Švietimo epochos pasaulio viziją lemia visiškas pasitikėjimas žmogaus kūrybine galia, kuri, išlaisvinta iš tamsumo ir suvaržymų, generuos begalinę pažangą.

Todėl Švietimo epochos kuriamas žmogaus įvaizdis yra maksimaliai pozityvus. Iš pradžių ši nuostata veda prie klasicizmo modelio atradimo. Realiai atkurtas, bet idealizuotas žmogaus kūnas naudojamas perteikti amžininkams pasaulietinį, racionalų, didaktinį Švietimo epochos pobūdį. Tačiau klasicizmo modelio pasirinkimas kūno įvaizdžiui apibrėžti atlieka ir kitą funkciją – kritikuoja senjo režimo sistemą, kurią reprezentuoja baroko kultūra. Taigi Švietimo epochos propaguojama pasaulėžiūra išreiškiama tvarka, harmonija, netgi žmogaus kūnų lieknumu, kuris reiškia absoliučią proto kontrolę kūnui, kaip, pavyzdžiui, vaizduojama Jacques-Louis David'o „Horacijų priesaikoje“ (28 pav.).



Pav. 28 – Jacques-Louis David, *Horacijų priesaika* (Luvras, Paryžius, 1785 m.)

Kita vertus, žmogaus, o ypač racionalaus aspekto, epochos kultūrinės konstrukcijos centriškumas negali visiškai nepaisyti subjektyvių ir emocinių veiksnių. Jau paskutiniuose

neoklasikiniuose meno darbuose, o ypač pasitvirtinus ikiromantinėms tendencijoms, į žmogų pradeda žiūrėti kaip į visumą. Žmogaus kūnas ima reprezentuoti ir psichologinius aspektus, kurie romantizme dar stipriau išryškės. Tikras šios naujos vizijos manifestas yra Francisco Goya „Proto miegas gimdo pabaisas“ (29 pav.), kuris XIX amžiaus sandūroje sukuria dviejų sampratų sintezę, susiejančią protą ir jausmą.



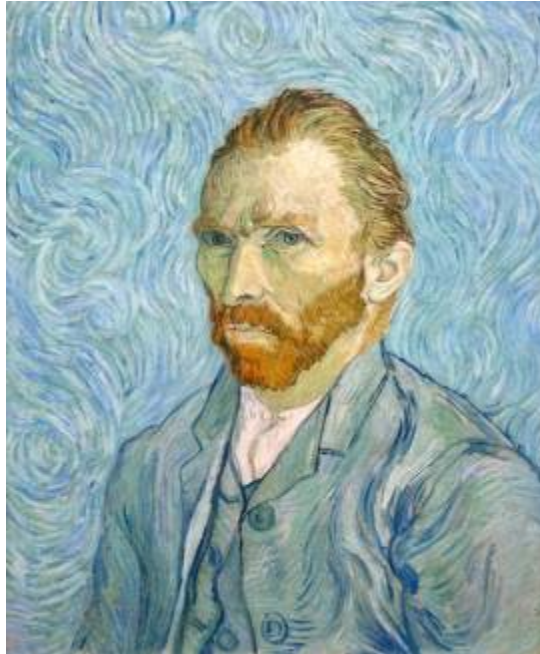
Pav. 29 – Francisco Goya, *Proto miegas gimdo pabaisas* (Prado muziejus, Madridas, apie 1799 m.)

Taigi XIX amžiuje daugiau dėmesio skiriama vidiniam žmogaus matmeniui, jo jausmams, individualistiniams aspektams ir socialinėms konotacijoms. Žmogaus įvaizdis išlaisvinamas iš tam tikros kultūros nustatytų apribojimų. Kiekvienas žmogaus egzistencijos aspektas tampa vertas pagarbos. Švietimo epochos menui priskirtą socialinę, denonsavimo konotaciją išsaugo romantikai. Smerkiamos didžiosios šiuolaikinio pasaulio problemos, kurias sukėlė pramonės revoliucijos primesti radikalūs pokyčiai, o kūno įvaizdis tampa pagrindiniu įrankiu šiam požiūriui išreikšti. Literatūroje didžiosios socialinės problemos išreiškiamos iškreiptais, kartais groteskiškais įvaizdžiais, aprašytais Honoré de Balzac cikle „Žmogiškoji komedija“ [26]. Tapyboje didžiosios šiuolaikinio pasaulio socialinės problemos apibūdinamos apeliuojant į kūno, ypač marginalizuoto, įvaizdį. Taip yra, pavyzdžiui, garsiajame Edgardo Dega „Absentų gėrėjas“ (30 pav.), kuriame alkoholizmo iškreipti žmogaus įvaizdžiai iš tikrųjų smerkia susvetimėjimą, kurį sukėlė revoliuciniai šiuolaikinės visuomenės pokyčiai. Tai pasakytina ir apie prostitutas Paryžiaus viešnamiuose, kurias vaizduoja Henri de Toulouse-Lautrec (31 pav.). Jis pats, nors ir aristokratiškos kilmės, dėl savo negalios buvo marginalas. Galiausiai pavyzdys yra ir Vincento Van Gogo atvejis, kuris savo autoportretais smerkia šiuolaikinį žmogų paveikiančią beprotybę (32 pav.).



Pav. 30 – Edgaras Dega, *Absento gėrėjas* (Musée d'Orsay, Paryžius, 1875–1876)



Pav. 31 – Henri de Toulouse-Lautrec, *La Toilette* (Musée d’Orsay, Paryžius, 1889)Pav. 32 – Vincentas Van Gogas, *Autoportretas* (Musée d’Orsay, Paryžius, 1889)

XIX ir XX amžiaus sandūroje modernizacijos procesas, prasidėjęs dar viduramžių pabaigoje, pasiekia piką. XIX amžiaus pabaigos technologijų raida lemia naują pramonės revoliucijos etapą, dar vadinamą technologine revoliucija. Naujos technologijos palengvina naujų gamybos sistemų kūrimą (pvz., Henry Fordo gamyklose įdiegtą gamybos grandinę), leidžiančią padidinti produktyvumą ir standartizuoti gatavą produktą. Kapitalizmo dvasia įsitvirtina galutinai, paversdama bet kokią žmogaus veiklą produktu, galinčiu nešti pelną. Šių pokyčių pasekmės yra dviprasmiškos. Neabejotina, kad jie turėjo teigiamų pasekmių. Ekonominiu požiūriu pasaulis patiria precedento neturintį ekonominį vystymąsi. Nauji technologiniai pasiekimai leidžia padidinti produktyvumą ne tik pramonės srityje, bet ir žemės ūkyje. Didėjantis maisto išteklių prieinamumas kartu su mokslo pažanga leidžia žymiai pagerinti gyvenimo sąlygas. Mirtingumas palaipsniui mažėja dėl naujų žinių medicinos srityje, taip pat dėl kai kurių visuomenės sveikatos politikos kryptų. Didėja tarptautinė prekyba, o transporto pramonės naujovės mažina atstumus. Naujos ryšių sistemos – telegrafas, telefonas, radijas, kinas – leidžia lengviau skleisti informaciją ir idėjas. Elektros naudojimas masiškai keičia įpročius, susijusius su kasdieniu gyvenimu. Šiuolaikinio žmogaus mentalitetas, jau orientuotas progresyvia prasme, keičiasi požiūrį į aplinką.

Tačiau XIX amžiaus pabaigos istorinės evoliucijos pažanga atneša ir tam tikrų probleminių aspektų. Ekonominiu požiūriu teigiamą poveikį padvigubina ciklinių krizių, būdingų kapitalistinei sistemai, atsiradimas su didesnio ar mažesnio intensyvumo ekonominės depresijos momentais (labiausiai žinoma yra Didžioji depresija 1929 m.). Socialinė struktūra išgyvena radikalius pokyčius. Pramonės plėtra sukelia didelę migraciją, ypač iš kaimų į didelius pramonės centrus. Miestai didėja, atsiranda nauji rajonai, plėtojama infrastruktūra. Naujiems kvartalam, kuriuose gyvena gamyklų darbuotojai, paprastai būdingas didelis paleistuvystės mastas, dažnai sukeliantis įvairių infekcijų židinius. Nedarbas, išnaudojimas, smurtas, nusikalstamumas, prostitucija, alkoholizmas tampa endeminiais reiškiniais. Šiuolaikinį žmogų ima kamuoti nauji sutrikimai. Dėl tradicijų ir senųjų

papročių elementų atsisakymo dingsta socialinis stabilumas ir gilėja susvetimėjimas. Socialinis susvetimėjimas tampa būdingu naujųjų socialinių masių bruožu, be to, nuolat daugėja marginalizuotų naujosios visuomenės grupių.

Kaip pripažįsta Paulas Trachtmanas: „Prieš Pirmąjį pasaulinį karą Europa, atrodo, prarado savo tikrovę. Einšteino visata atrodė kaip mokslinė fantastika, Freudo teorijos protą patraukė į sąmonės gniaužtus, o Markso komunizmas siekė apversti visuomenę aukštyn kojomis su proletariatu viršuje“ [27]. Nenuostabu, kad žmogus pradeda keisti savo suvokimą ir į kūno įvaizdį.

Su modernizmu išskyla naujos išraiškos priemonės. Fovizmas, ekspresionizmas, kubizmas išryškina subjektyvųjį aspektą. Kubizmas yra bene geriausiai žinomas modernizmo epochos meno judėjimas, kurio pagrindiniai tikslai yra: „(...) atsisakyti praeities tradicijų ir pradėti naują kryptį, siekiant pabrėžti plokščią drobės dimensiją“ [28].

Naujos technologijos ir techniniai išradimai, fotografija ir kinematografija keičia žmogaus kūno vaizdavimo būdą ir atitinkamai jų projektuojamą kūno vaizdą. Fotografija iš pradžių vyraujant pozityvistinėms nuostatoms laikoma priemone tikslaus vaizdo atkūrimui. Šis įsitikinimas bus perduotas besiformuojančiam kinui, kuris daugeliu atžvilgių yra fotografijos evoliucija. Tačiau neilgai trukus ir veikiant Froido psichoanalitiniam judėjimui, vaizdai vėl įgyja subjektyvumo perspektyvą. XX amžiaus pradžios meninėje produkcijoje atsispindi kūniškam įvaizdžiui priskiriamas gebėjimas ignoruoti socialines ir individualias problemas.

Susvetimėjimo ir beprasmiškumo jausmą, kurį patiria šiuolaikinis žmogus, Čarlis Čaplinasmeisteriškai pavaizduoja 1936 metų filme „Modernūs laikai“, kuriame pagrindinio veikėjo valdomas prietaisas gniuždo jo pateis kūną (33 pav.).

Pav. 33 – Čarlis Čaplinas, *Modernūs laikai* (SUA, 1936)

Mūsų nuomone, paradigminį gilios nevilties, su kuria susiduria šiuolaikinis žmogus, vaizdąmeisteriškai atkuria ekspresionistų tapyba. Edvardo Muncho „Šauksmas“ (34 pav.) atspindi visą šiuolaikinio žmogaus dramą. Fizinio žmogaus kūno iškreiptas vaizdas, neatpažįstamas veidas atspindi šiuolaikinio žmogaus žlugimą nevilties bedugnėje.



Pav. 34 – Edvardas Munchas, *Šauksmas* (Nacionalinis meno, architektūros ir dizaino muziejus, Oslas, 1893)

Tuo pačiu metu ekonominio pranašumo įsigalėjimas visose gyvenimo srityse lemia poreikį kurti naują įvaizdį. Ekonominiai veiksniai kuria poreikį naujam kūno įvaizdžiui. Kūno įvaizdis pradamas kurti pagal industrinės visuomenės poreikius atitinkančius kriterijus. Propaguojamas lankstus, atletiškas, energingas kūnas. Grožio samprata praranda savo moralines konotacijas ir veikia atitinka ekonominio efektyvumo principus. Naują grožio sampratą, būdingą šiuolaikinei visuomenei, gryniausia forma išreiškia nauja socialinė kategorija „diva“.



Pav. 35 – *Marilyn diptikas* (Tate galerija, Londonas, 1962 m.)

Žmogus tampa pramonės sistemos dalimi, atlieka dvigubą funkciją – kaip gamybos priemonė ir kaip vartotojas, t. y. tampa visuomenės, kuriai priklauso, vergu [29]. Taip kūno įvaizdis tampa priemone įtvirtinti vartotojiškos visuomenės sukurtą pasaulėžiūrą, skatinančią klaidingą, nepasiekiamą įvaizdį. Italų fotografo Oliviero Toscani, garsėjančio dramatiškomis reklaminėmis kampanijomis, sukurtame paveiksle jis atvirai kritikuoja visas šiuolaikinio pasaulio negandas, smerkia anoreksijos problemą. Modelį jis naudoja jauną moterį, kurią paveikė šis valgymo sutrikimas (35 pav.).



Pav. 36 – Oliviero Toscani, *Ne anoreksijai* (informacinė kampanija, 2007 m.)

9. Apibendrinimas

Šio ilgo chronologinio ekskurso pabaigoje tampa akivaizdu, kad žmogaus kūno vaizdas yra archetipas. Kiekviena visuomenė, kiekviena kultūra, nepaisant istorinės epochos ar kultūros erdvės, kurioje ji formavosi, susikūrė savivaizdį, kuris buvo naudojamas kaip priemonė išreikšti pasaulėžiūrą. Ne išimtis ir šiuolaikinė era, nes kūno įvaizdis tapo priemone, vektoriumi, per kurį propaguojamos ir tvirtinamos pagrindinės vertybės. Todėl dabartinis požiūris tampa aktualus siekiant suprasti ir paaiškinti dabartinės kultūros požiūrį į dvi realijas, su kuriomis ji susiduria, t. y.: nutukimą ir anoreksiją, ne tik individualius, bet ir didelį socialinį krūvį turinčius reiškinius. Šių reiškinių supratimas, įskaitant socialinę ir kultūrinę perspektyvas, tampa svarbus bet kokiai vėlesnei intervencijai ir veiksmingam gydymui.

Literatūra

- [1] Eliade, M. „A History of Religious Ideas”, 3 voll., Chicago - London, University of Chicago Press, 1982, vol. 2, „From Gauthama Buddha to the Triumph of Christianity”, page 13.
- [2] Ibidem.
- [3] Antl-Weiser, W. „The Anthropomorphic figurines from Willendorf”, Wissenschaftliche Mitteilungen aus dem Niederösterreichischen Landesmuseum, St. Pölten, 2008, n. 19, page 19.
- [4] Woodhouse, R. „Obesity in Art – A Brief Overview”, in Korbonits, M. „Obesity and Metabolism”, Basel, Karger Publishers, 2008, page 271.
- [5] Haslam, D. „Obesity: a medical history”, Obesity Review, vol. 8, Issue s1, March 2007, page 31.
- [6] Giddens, A. „Modernity and self-identity”, Cambridge, Polity Press 1991.
- [7] Nikityuk, E. „Kalokagathia: to a Question on Formation of an Image of the Ideal Person in Antiquity and During Modern Time”, Studia Antiqua et Archaeologica, Iași, 2019, n. 25(2), pages 429-442.
- [8] Homer, „Iliada”, II, 211-277.
- [9] Tobin, R. „The Canon of Polykleitos”, American Journal of Archaeology, Chicago, 1975, vol. 79, n. 4, pages 307-321.
- [10] Woodhouse, R. „Obesity in Art – A Brief Overview”, in Korbonits, M. „Obesity and Metabolism”, Basel, Karger Publishers, 2008, page 273.
- [11] Bianchi Bandinelli, R. „Roma. L’arte nel centro del potere. Dalle origini al II secolo d.C.”, Milano, Rizzoli, 2005, pages 104-106.
- [12] Platon, „Phaidon”, in „Opere complete”, vol. IV, București, Editura Științifică și Enciclopedică, 1983, pages 51-140.
- [13] Le Goff, J. „Il corpo nel Medioevo”, Laterza, Roma-Bari, 2005.
- [14] Woodhouse, R. „Obesity in Art – A Brief Overview”, in Korbonits, M. „Obesity and Metabolism”, Basel, Karger Publishers, 2008, page 273.
- [15] Sebenico, S. „I mostri dell’Occidente medievale: fonti e diffusione di razze umane mostruose, ibridi ed animali fantastici”, Università degli Studi di Trieste, Trieste, 2015.
- [16] Hobbes, T. „De Cive”, Oxford, Clarendon Press, 1983, page 81.
- [17] Montanari, M. „La fame e l’abbondanza. Storia dell’alimentazione in Europa”, Laterza, Roma-Bari, 1997.
- [18] Motta, G. „In bona salute de animo e de corpo. Malati, medici e guaritori nel divenire della storia”, FrancoAngeli, Milano, 2007.
- [19] Costa, P. „Immagini della sovranità fra medioevo ed età moderna: la metafora della verticalità”, Scienza & Politica, Bologna, 2004, n. 31, pages 9-19.
- [20] Verger, J. „La Renaissance du XII^e siècle”, Paris, Le Cerf, 1999.
- [21] Burckhardt, J. „La civiltà del Rinascimento in Italia”, Sansoni, Firenze, 1955.
- [22] Huizinga, J. „Amurgul Evului Mediu”, Editura Univers, București 1970.
- [23] García Martín, P. „Imagines Paradisi. Historia de la percepción del paisaje en la Europa moderna”, Caja Madrid, Madrid, 2000.
- [24] Romano, R. „L’Europa tra due crisi. XIV e XVII secolo”, Einaudi, Torino, 1980.
- [25] Kant, I. „An Answer to the Question: What is Enlightenment?”, Königsberg, 1784 (<https://users.manchester.edu/Facstaff/SSNaragon/Online/texts/318/Kant,%20Enlightenment.pdf>).

[26] Tygstrup, F. „Realisms: Images of the body in Balzac, Flaubert, and Proust”, *Orbis Litterarum*, Denmark, 2000, n. 55, pages 463-480.

[27] Trachtman, P. “A Brief History of Dada. The irreverent, rowdy revolution set the trajectory of 20th-century art”, in “*Smithsonian Magazine*”, may 2006 (<https://www.smithsonianmag.com/arts-culture/dada-115169154/>).

[28] Anderson, M. “10 Modernist Art Movements”, in “*Encyclopedia Britannica*”, 7 Mar. 2014 (<https://www.britannica.com/list/10-modernist-art-movements>).

[29] Marcuse, H. „*L'uomo a una dimensione*”, Einaudi, Torino, 1999.

Bibliografija

Knygos

- 1) Bianchi Bandinelli, Ranuccio, *Roma. L'arte nel centro del potere*, Milano, Rizzoli, 2005;
- 2) Burckhardt, Jakob, *La civiltà del Rinascimento in Italia*, Firenze, Sansoni, 1955;
- 3) Burke, Peter, *Il Rinascimento europeo. Centri e periferie*, Roma – Bari, Laterza, 2009;
- 4) Corbin, Alain, Courtine, Jean-Jacques, Vigarello, Georges (coord.), *Istoria corpului*, 3 voll., București, Art, 2008;
- 5) Eco, Umberto, *Storia della bellezza*, Milano, Bompiani, 2012;
- 6) Eco, Umberto, *Storia della bruttezza*, Milano, Bompiani, 2007;
- 7) Eliade, Mircea, *A History of Religious Ideas*, 3 voll., Chicago - London, University of Chicago Press, 1982;
- 8) García Martín, Pedro, *Imágenes Paradisi. Historia de la percepción del paisaje en la Europa moderna*, Madrid, Caja Madrid, 2000;
- 9) Garin, Eugenio (a cura di), *L'uomo del Rinascimento*, Roma – Bari, Laterza, 2017;
- 10) Giddens, Anthony, *Modernity and self-identity*, Cambridge, Polity Press, 1991;
- 11) Gilman, Sander L., *Diets and Dieting. A Cultural Encyclopedia*, New York – London, Routledge, 2007;
- 12) Gilman, Sander L., *Fat Boys. A Slim Book*, Lincoln – London, University of Nebraska Press, 2004;
- 13) Gilman, Sander L., *Fat. A Cultural History of Obesity*, Cambridge, Polity Press, 2008;
- 14) Gilman, Sander L., *Obesity. The Biography*, Oxford – New York, Oxford University Press, 2010;
- 15) Gilman, Sander L., *Picturing Health and Illness. Images of Identity and Difference*, Baltimore – London, The Johns Hopkins University Press, 1995;
- 16) Haslam, David & Haslam, Fiona, *Fat, Gluttony and Sloth: Obesity in Literature, Art and Medicine*, Liverpool, Liverpool University Press, 2009;
- 17) Haslam, David W., Sharma, Arya M., le Roux, Carel W. (eds.), *Controversies in Obesity*, London, Springer, 2014;
- 18) Hauser, Arnold, *Sociologia dell'arte*, Torino, Einaudi, 1977;
- 19) Hauser, Arnold, *Storia sociale dell'arte*, Torino, Einaudi, 2003;
- 20) Hobbes, Thomas, *De Cive: the Latin version*, Oxford, Oxford University Press, 1983;
- 21) Huizinga, Johan, *Amurgul Evului Mediu*, București, Editura Univers 1970;
- 22) Le Goff, Jacques (a cura di), *L'uomo medievale*, Roma – Bari, Laterza, 2006;
- 23) Le Goff, Jacques, *Il corpo nel Medioevo*, Roma – Bari, Laterza, 2005;
- 24) Le Goff, Jacques, Truong, Nicolas, *Une histoire du corps au Moyen Âge*, Paris, Éditions Liana Levi, 2017;

- 25) Marcuse, Herbert, *L'uomo a una dimensione*, Torino, Einaudi, 1999;
- 26) Montanari, Massimo, *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*, Roma – Bari, Laterza, 1997;
- 27) Motta, Giovanna (a cura di), *In bona salute de animo e de corpo. Malati, medici e guaritori nel divenire della storia*, Milano, FrancoAngeli, 2007;
- 28) Motta, Giovanna (a cura di), *Food and Culture. History Society Communication*, Roma, Edizioni Nuova Cultura, 2017;
- 29) Omero, *Iliade*, Torino, UTET, 1998;
- 30) Platon, *Opere*, București, Editura Științifică și Enciclopedică, 1983;
- 31) Romano, Ruggiero, *L'Europa tra due crisi. XIV e XVII secolo*, Torino, Einaudi, 1980;
- 32) Schildgen, Brenda Deen, Zhou, Gang, Gilman, Sander L. (ed. by), *Other Renaissances. A New Approach to World Literature*, New York, Palgrave MacMillan, 2006;
- 33) Sebenico, Sara, *I mostri dell'Occidente medievale: fonti e diffusione di razze umane mostruose, ibridi ed animali fantastici*, Trieste, Università degli Studi di Trieste, 2015;
- 34) Verger, Jacques, *La Renaissance du XII^e siècle*, Paris, Le Cerf, 1999;
- 35) Vigarello, Georges, *The Metamorphoses of Fat. A History of Obesity*, New York, Columbia University Press, 2013.

Moksliniai straipsniai

- 1) Antl-Weiser, Walpurga *The Anthropomorphic figurines from Willendorf*, in “Wissenschaftliche Mitteilungen aus dem Niederösterreichischen Landesmuseum”, n. 19, 2008, pp. 19-30;
- 2) Bradley, Mark, *Obesity, Corpulence and Emaciation in Roman Art*, in “Papers of the British School at Rome”. Vol. 79, November 2011, pp. 1-41;
- 3) Caballero, Benjamin, *The Global Epidemic of Obesity: An Overview*, in “Epidemiologic Review”, vol. 29, 2007, pp. 1-5;
- 4) Costa, Pietro, *Immagini della sovranità fra medioevo ed età moderna: la metafora della verticalità*, in “Scienza & Politica”, vol. 16, nr. 31, 2004, pp. 9-19;
- 5) Ferrucci, Luigi *et alii*, *Obesity in Aging and Art*, in “Journal of Gerontology: MEDICAL SCIENCES”, vol. 65A, nr. 1, 2010, pp. 53-56;
- 6) Haslam, David W., James, Philip T, *Obesity*, in “The Lancet”, vol. 366, nr. 9492, October 2005, pp. 1197-1209;
- 7) Haslam, David, *Obesity: a medical history*, in “Obesity Review”, vol. 8, Issue s1, March 2007, pp. 31-36;
- 8) Nikityuk, Elena, *Kalokagathia: to a Question on Formation of an Image of the Ideal Person in Antiquity and During Modern Time*, in “Studia Antiqua et Archaeologica”, n. 25(2), 2019, pp. 429-442;
- 9) Pontius, Anneliese A., *Obesity Types in Stone Age Art. A Study in Icono-Diagnosis*, in “Annals of the New York Academy of Sciences”, vol. 499, nr. 1, June 1987, pp. 331-334;
- 10) Thomas, Cheryl D., *Stable vs Unstable Weight History, Body-image, and Weight Concern in Women of Average Body Weight*, in “Psychological Reports”, nr. 68, 1991, pp. 491-499;
- 11) Tobin, Richard, *The Canon of Polykleitos*, in “American Journal of Archaeology”, vol. 79, n. 4, 1975, pp. 307-321;
- 12) Tygstrup, Frederik, *Realisms: Images of the body in Balzac, Flaubert, and Proust*, in “Orbis Litterarum”, n. 55, 2000, pp. 463-480;
- 13) Woodhouse, Rosalind, “Obesity in Art – A Brief Overview”, in Korbonits, Márta (ed.), *Obesity and Metabolism*, Basel, Karger Publishers, 2008, pp. 271-286.

Paveikslų sąrašas

- Pav. 1 – Vilendorfo Venera (Gamtos istorijos muziejus, Viena), GNU Free Documentation License CC BY 2.5, Mathias Kabel http://www.nhm-wien.ac.at/NHM/Prehist/Homepage_PA_E.html
- Pav. 2 – Medžioklės epizodų vaizdavimas urvuose (Arklių urvas Valltortoje, Ispanija), vieša prieiga, <https://tinyurl.com/yc3amepr>
- Pav. 3 – Ūro vėliava (Britų muziejus, Londonas), vieša prieiga, https://en.wikipedia.org/wiki/Standard_of_Ur#/media/File:Standard_of_Ur_-_War.jpg
- Pav. 4 - Naram-Sin stela (Luvras, Paryžius), CC BY-SA 3.0 FR, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Victory_stele_of_Naram_Sin_9068.jpg
- Pav. 5 – Sargonas II ir jį pėdinis (Luvras, Paryžius), vieša prieiga, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sargon_II_and_dignitary.jpg#/media/File:Sargon_II_and_dignitary.jpg
- Pav. 6 – Egipto kanonas ir vaizdavimo sistema <https://www.studiarapido.it/wp-content/uploads/2017/11/canone-egizio1.jpg>
- Pav. 7 – Kaaperio skulptūra (Egipto muziejus, Kairas), CC BY-SA 4.0, <https://tinyurl.com/y3cps9ec>
- Pav. 8 – Aurelia Botania Demetrijos sarkofagas (detalė; Antalijos archeologijos muziejus, Turkija), Attribution-ShareAlike 2.5 Generic (CC BY-SA 2.5) https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Antalya_Museum_-_Sarkophag_5a_Achilles_schl%C3%A4gt_Thersites.jpg
- Pav. 9 – Kouros (Metropolitano meno muziejus, Niujorkas), vieša prieiga, <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/253370>
- Pav. 10 – Kore (Akropolio muziejus, Atėnai), <https://www.theacropolismuseum.gr/en/statue-kore-12>
- Pav. 11 – Laokoonas ir jo sūnūs (Vatikano muziejai, Roma) - vieša prieiga, https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_the_nude_in_art#/media/File:Laocoon_Pio-Clementino_Inv1059-1064-1067.jpg
- Pav. 12 – Nuotakos ir jaunikio sarkofagas (Etruskų nacionalinis muziejus Villa Giulia, Roma), CC BY-SA 4.0, https://en.wikipedia.org/wiki/Sarcophagus_of_the_Spouses#/media/File:Sarcophagus_of_the_Spouses_from_Villa_Giulia_in_Rome.jpg
- Pav. 13 – Trajano kolona Romoje (detalė), GNU Free Documentation License, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Relief_Kolumna_Trajana.jpg
- Pav. 14 – Imperatoriaus Konstantino I-ojo skulptūra (Kapitolijaus muziejus, Roma), CC BY-SA 2.0, https://en.wikipedia.org/wiki/Colossus_of_Constantine#/media/File:Constantine's_head_at_capitoline_-_Flickr_-_cking.jpg
- Pav. 15 – Alberto Sotio, Nukryžiuotasis (Spoleto kupolas, 1187 m.) Attribution 3.0 Unported (CC BY 3.0), https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alberto_sotio_crocifisso_del_duomo_di_spoleto_1187_01.jpg
- Pav. 16 – Cimabue, Nukryžiuotasis (Santa Croce bažnyčia, Florencija, 1287-1288), CC BY-SA 4.0, https://en.wikipedia.org/wiki/Crucifix_%28Cimabue,_Santa_Croce%29#/media/File:Crucifix_Cimabue_Santa_Croce_before_1966.jpg
- Pav. 17 – Giotto, Nukryžiuotasis (Santa Maria Novella bažnyčia, Florencija, 1290-1300), vieša prieiga, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Giotto_the-crucifix-1290-1300_Florence_Santa_Maria_Novella.jpg

Project Number: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

- Pav. 18 – Leonardo da Vinčia, Vitruvijaus žmogus (Akademijos galerijos, Venecija, apie 1490 m.), vieša prieiga, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Uomo_Vitruviano.jpg
- Pav. 19 – Masaccio, Adomo ir levos ištrėmimas iš rojaus (Brancaccio koplyčia, Santa Maria del Carmine bažnyčia, Florencija, 1424–1425) vieša prieiga, https://en.wikipedia.org/wiki/Expulsion_from_the_Garden_of_Eden#/media/File:Masaccio-TheExpulsionOfAdamAndEveFromEden-Restoration.jpg
- Pav. 20 – Sandro Botticelli, Veneros gimimas (Uffizi galerija, Florencija, apie 1485 m.) credits Daniela Parenti, <https://www.uffizi.it/en/artworks/birth-of-venus>
- Pav. 21 – Michelangelo Buonarroti, Pietà (Šv. Petro bazilika, Vatikanas, 1497–1499), Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0), https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Michelangelo%27s_Piet%C3%A0,_St_Peter%27s_Basilica_%281498%E2%80%931499%29.jpg
- Pav. 22 – Michelangelo Buonarroti, Pietà Rondanini (Sforcų rūmai, Milanas, 1564 m.), Attribution Share Alike - Partajare în Condiții Identice 3.0 Non-adapted (CC BY-SA 3.0), https://ro.m.wikipedia.org/wiki/Fi%C8%99ier:Michelangelo_piet%C3%A0_rondanini.jpg
- Pav. 23 – Heraklis ir Cacus (Monstrų parkas, Bomarzo, Italija) CC0 1.0 Universal (CC0 1.0) Public Domain Dedication, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hercules_and_Cacus_-_Parco_dei_Mostri_-_Bomarzo,_Italy_-_DSC02619.jpg
- Pav. 24 – Giuseppe Arcimboldo, Rudolfas II (Skokloster pilis, Stokholmas, 1591 m.), vieša prieiga, <https://tinyurl.com/392bs8nw>
- Pav. 25 – Caravaggio, Judita, kertanti Holofernei galvą (Barberini rūmai, Roma, 1598), Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0) https://en.wikipedia.org/wiki/Judith_Beheading_Holofernes_%28Caravaggio%29#/media/File:Judith_Beheading_Holofernes_-_Caravaggio.jpg
- Pav. 26 – Diego Velaskesas, Freilinos (Prado muziejus, Madridas, apie 1656 m.), vieša prieiga, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Las_Meninas,_by_Diego_Vel%C3%A1zquez,_from_Prado_in_Google_Earth.jpg
- Pav. 27 – Rembrantas, Daktaro Nikolo Tulpo anatomijos pamoka (Mauritshuis, Haga, 1632 m.), vieša prieiga https://en.wikipedia.org/wiki/The_Anatomy_Lesson_of_Dr._Nicolaes_Tulp#/media/File:Rembrandt_-_The_Anatomy_Lesson_of_Dr_Nicolaes_Tulp.jpg
- Pav. 28 – Jacques-Louis David, Horacijų priesaika (Luvras, Paryžius, 1785 m.), vieša prieiga, https://en.wikipedia.org/wiki/Oath_of_the_Horatii#/media/File:%22Oath_of_the_Horatii%22_by_Jacques-Louis_David.jpg
- Pav. 29 – Francisco Goya, Proto miegas gimdo pabaisas (Prado muziejus, Madridas, apie 1799 m.), vieša prieiga, <https://tinyurl.com/4ypa5cxy>
- Pav. 30 – Edgaras Dega, Absento gėrėjas (Musée d'Orsay, Paryžius, 1875–1876), vieša prieiga, https://en.wikipedia.org/wiki/L%27Absinthe#/media/File:Edgar_Degas_-_In_a_Caf%C3%A9_-_Google_Art_Project_2.jpg
- Pav. 31 – Henri de Toulouse-Lautrec, La Toilette (Musée d'Orsay, Paryžius, 1889), vieša prieiga, https://en.wikipedia.org/wiki/La_Toilette_%28Toulouse-Lautrec%29#/media/File:Henri_de_Toulouse-Lautrec_-_Rousse_-_Google_Art_Project.jpg
- Pav. 32 – Vincentas Van Gogas, Autoportretas (Musée d'Orsay, Paryžius, 1889), vieša prieiga, https://ro.m.wikipedia.org/wiki/Fi%C8%99ier:Self-Portrait_%28Van_Gogh_September_1889%29.jpg

Project Number: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

Pav. 33 – Čarlis Čaplinas, Modernūs laikai (SUA, 1936), vieša prieiga,

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chaplin_-_Modern_Times.jpg

Pav. 34 – Edvardas Munchas, Šauksmas (Nacionalinis meno, architektūros ir dizaino muziejus, Oslas, 1893),

vieša prieiga, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Edvard_Munch_-_The_Scream_-_NG.M.00939_-_National_Museum_of_Art_Architecture_and_Design.jpg

Pav. 35 – Marilyn diptikas (Tate galerija, Londonas, 1962 m.), Fair use,

https://en.wikipedia.org/wiki/Marilyn_Diptych#/media/File:Marilyndiptych.jpg

Pav. 36 – Oliviero Toscani, Ne anoreksijai (informacinė kampanija, 2007 m.), <https://kongres-magazine.eu/2019/10/oliviero-toscani-in-the-city-of-design/oliviero-toscani-no-anorexia-2007/>

II DALIS – TARPDISCIPLININĖ PERSPEKTYVA Į VALGYMO SUTRIKIMUS IR NUTUKIMĄ

2.1 Požiūris į nutukimą ir valgymo sutrikimus Čekijos Respublikoje

Lukas Merz¹, Hana Stritecka²

¹ Palacky University Olomouc, Čekija

² University of Defence, Hradec Kralovy, Čekija

Santrauka: Šio teksto tikslai yra du: pirmuoju siekiama pristatyti dabartinę situaciją, susijusią su neįprastu svoriu ir valgymo sutrikimais Čekijoje ir parodyti gyventojų skaičiaus rodiklių tendencijas. Antrasis – apžvelgti visuomenės diskusiją kūno įvaizdžio ir valgymo sutrikimų temomis bei tai, kaip jos pristatomos žiniasklaidoje ir viešojoje erdvėje. Tekste pateikiami du tyrimai: viename dalyvavo sveikatos priežiūros specialistai, kitame – paaugliai ir jauni suaugusieji. Dvi tinklalaidės (angl. podcast), kuriose kalbama apie kūno įvaizdį ir valgymo sutrikimus – viena iš moterų perspektyvos, o kita iš vyrų pusės – iliustruoja tendencijas Čekijos visuomenėje ir diskusijų šia tema turinį tarp moterų ir vyrų.

Dabartinė situacija

Šiame skyriuje glaustai pateikiami dabartiniai duomenys apie antsvorį turinčių ir nutukusių žmonių paplitimą Čekijoje bei analizuojamos statistiniuose duomenyse atsispindinčios tendencijos. Diskutuojant apie skaitmeninės medijos įtaką visuomenei, kuri artėja prie nutukimo epidemijos, o valgymo sutrikimų turinčių žmonių skaičius auga, itin svarbu atsižvelgti į statistiką ir skaitines tendencijas. Išsamūs duomenys pateikiami knygos 3 dalyje.

Šie toliau pateikiami duomenys yra gauti iš 2018-2020 m. atlikto Europos sveikatos tyrimo (EHIS), kuriame dalyvavo vyresni negu 15 metų žmonės. Pagal atlikto tyrimo rezultatus, net 18,5 procentų čekų kenčia nuo nutukimo, t. y. 20 procentų vyrų ir 18 procentų moterų iš visos populiacijos. 47 procentai vyrų ir 33 procentai moterų turi nedidelį antsvorį, o vidutinė Čekijos gyventojų KMI (kūno masės indeksas) reikšmė siekia 25,2, kas šiek tiek viršija normalaus svorio ribą. Pastaroji reikšmė yra panaši į tendenciją Slovėnijoje, tačiau nutukimo lygis yra didesnis tiek tarp moterų, tiek tarp vyrų.

Svoriui įtakos turi sveikas judėjimas ir subalansuota mityba. Fizinė veikla laisvalaikio metu, pavyzdžiui, sportas ir kūno rengyba teigiamai veikia kiekvieno iš mūsų būklę, tačiau atrankinės apklausos rezultatai Čekijos atveju kelia nerimą: 40 procentų suaugusiųjų neužsiima jokia sportine ar rekreacine fizine veikla. Fizinio judėjimo veiklos patrauklesnės vyrams, kurie per savaitę joms skiria vidutiniškai 3,6 val., kuomet moterys – tik 3,2 val. Ir joms artimesnis mitybos reguliavimas negu mankšta. Kita vertus, daugiau nei 21 procentų moterų vaisius valgo du ar daugiau kartų per dieną, o tokių vyrų yra tik 12 procentų. Daržovių vartojimo kiekiu moterys taip pat gerokai lenkia vyrus.

Kalbant apie Europos kontekstą, 2014 m. Čekija buvo 7-toje vietoje su 18,8 procentų nutukimą turinčios populiacijos. Žvelgiant į 2019 m. statistiką, antsvorio turinčių gyventojų dalis (kurių KMI didesnis nei 25) Čekijoje siekė 60 procentų tarp vyresnių nei 18 metų amžiaus gyventojų, o pati šalis

užėmė 3 vietą labiausiai nutukusių Europos valstybių sąrašė. Ši negailestinga statistika rodo, jog 6 iš 10 gyventojų turi antsvorio, o kas penktas kenčia nuo tam tikro laipsnio nutukimo (KMI > 30).

Įdomu tai, jog moterų atveju dauguma faktorių yra susiję su įgyto išsilavinimo lygiu arba socialine ir ekonomine aplinka, kuriai būdingas išsilavinimo aspektas [3]. Tarp studijuojančių moterų ir moterų su pagrindiniu išsilavinimu Čekijoje yra 20 punktų skirtumas, o kol universitetinį išsilavinimą turinčių moteriškosios lyties atstovių su antsvoriu yra 38 procentai, su ta pačia svorio problema kovoja net 58 procentų pagrindinį išsilavinimą turinčių moterų. Duomenys rodo, kad koreliacija tarp pasiekto ISCED lygio ir antsvorio turinčių žmonių procento yra neigiama, todėl švietimas ir sąmoningumas yra būtini, nepaisant visuotinio įsitikinimo, kad moterys kūno svoriui skiria daugiau dėmesio nei vyrai. Vyrų atveju tarp išsilavinimo ir antsvorio faktorių nėra ryškaus ryšio, o antsvorio turinčių vyrų skaičiai, kalbant apie išsilavinimo aspektą, paprastai yra daug mažesni nei moterų.

Didžiausią nerimą kelia statistika, rodanti vaikų nutukimo didėjimą. 1991 m. 7 procentai Čekijos vaikų turėjo antsvorio ir 3 procentai buvo laikomi nutukusiais. Tuo tarpu 2001 m. antsvorio turėjo jau 9 procentai, o nutukimas pasireiškė 6 procentams vaikų. Tai reiškia, kad per dešimtmetį šis skaičius padvigubėjo [4]. Lyginant su naujesniais (2014 m.) duomenimis, nuo 1991 m. Čekijoje antsvorį turinčių žmonių skaičius išaugo dvigubai. Kas ketvirtas vaikystėje turėjo antsvorio, o kas septintas buvo nutukęs [5]. Yra užtektinai įrodymų, kad nutukimui amžius yra itin svarbus faktorius. Didesnis KMI paauglystėje yra glaudžiai susijęs su nutukimui būdingų sveikatos problemų atsiradimu vėlesniame amžiuje, kol lyginant su didesniu KMI vėlesniame amžiuje, nutukimas suaugusiuose (25–40 m.) padidina su nutukimu siejamų komplikacijų riziką. Kitaip tariant, kuo anksčiau išsivysto nutukimas, tuo didesnė komplikacijų rizika ir sunkumas.

Dvidešimtmetį skaičiuojanti antsvorio turinčių vaikų skaičiaus kitimo tendencija, statistiškai patikrinta Armitage tendencijos bandymu, rodo reikšmingą skaičiaus augimą tiek tarp mergaičių, tiek tarp berniukų. Išimtis buvo penkerių metų vaikai, kurių antsvorio/nutukimo lygis per pastaruosius dvidešimt metų buvo stabilus, o 2011–2016 m. laikotarpiu netgi sumažėjęs. Kitose amžiaus grupėse tendencijos tarpusavyje šiek tiek skiriasi, tačiau bendra situacija kelia nerimą. Tarp paauglių (17 m.) antsvorio ir/arba nutukimo atvejai buvo matuoti nuo 2001 m., kuomet 2006–2011 m. pastebėtas reikšmingas jų padidėjimas [6]. Kitų mokslininkų tyrimai patvirtina šiuos skaičius [7], leidžiančius daryti išvadą, kad pastaraisiais metais didėjančių vaikų nutukimo tendenciją paspartino COVID-19 ribojimai, sporto trūkumas ir netinkami mitybos įpročiai.

Pirmoje lentelėje (1 lentelė) pavaizduota vaikų iki 18 metų amžiaus tendencija (procentinė išraiška rodo skaičių visos populiacijos atžvilgiu). Imties dydis – 4386 vaikai.

Laikotarpis	1991	1996	2001	2006	2011	2016	2021
Turi antsvorio	7.0 %	5.3 %	5.8 %	7.2 %	7.8 %	7.5 %	9.6 %
Yra nutukę	3.0 %	5.5 %	7.4 %	7.8 %	10.2 %	10.3 %	16.4 %

1 lentelė [8].

Visgi reikėtų paminėti, kad nutukimo paplitimas ženkliai didėja ir 50–69 metų amžiaus grupėje [9]. Čekijoje nutukimo atvejų 2007–2015 m. sparčiai daugėjo – tarp vyrų šis skaičius išaugo nuo 23 procentų 2007 m. iki 35 procentų 2015 m. Šie skaičiai taip pat didėjo greičiau, lyginant su kitomis Europos šalimis. Kol kas tyrimai neatsako į svarbų klausimą – kokia tiksliai yra šios nerimą keliančios tendencijos priežastis? Ar tai ekonomikos augimo pasekmė? Galbūt pasikeitė žmonijos gyvenimo

būdas arba dabar visuomenei labiau priimtinas mažesnis fizinis aktyvumas? O gal pasikeitė požiūris ir socialinės normos į nutukimą?

Rasti duomenų apie valgymo sutrikimus yra gana sudėtinga. Skirtingai nuo antropometrinių įrašų, valgymo sutrikimai fiksuojami ligų diagnozės kodais (F50.0–F50.9) ir patenka į sveikatos ligų kategoriją. 2017 m. ambulatoriškai buvo gydomi 3731 valgymo sutrikimų turintys pacientai, o 454 buvo hospitalizuoti psichiatrijos skyriuose. 2020 m. poliklinikose dėl valgymo sutrikimų buvo gydyti 5167 žmonės ir 606 hospitalizuoti – per dešimt metų atvejų skaičius išaugo apie 15 procentų. Sergančiųjų labiausiai padaugėjo 15–17 metų amžiaus paauglių grupėse: 2020 m. jų gydoma buvo net 1093 – 89 procentais daugiau negu 2010 m. Dauguma pacientų (87 procentai) buvo moterys ir merginos. Mirtingumas viršija 10 procentų, mirusiųjų vidutinis amžius – 25 metai. Su valgymo sutrikimais susijęs mirtingumas yra du kartus didesnis, lyginant su kitomis psichologinėmis diagnozėmis, ir dešimt kartų viršija bendrą populiacijos mirtingumą; savižudybės rizika padidėja iki 200 kartų. Vidutinė ligos trukmė siekia 6 metus, tačiau trečdaliui pacientų lėtinė ligos eiga trunka nuo 20 iki 30 metų iki ankstyvos mirties. 2011 m. ir 2017 m. atliktas tyrimas parodė, kad daugiausiai hospitalizuotų pacientų buvo 15–17 metų, tačiau sparčiausias padidėjimas 2011 m. ir 2017 m. fiksuotas 10–14 metų amžiaus grupėje [10].

Randama duomenų, kad COVID-19 pandemija neigiamai paveikė naujų atvejų skaičių: laikas, praleistas namuose, esant ribotam fiziniam aktyvumui, kai socialinę izoliaciją buvo bandoma kompensuoti socialiniais tinklais ir tinklaraščiais, vis daugiau jaunų žmonių pradėjo lyginti save su kino žvaigždėmis ir žiniasklaidos įžymybėmis.

Grožio kultas

Išsivysčiusiose Vakarų visuomenėse sėkmė, laimė, jaunystė ir socialinis pripažinimas paprastai siejami su lieknumu. Antsvoris rodo fizinį nepatrauklumą, tingumą, valios ir kontrolės stoką [11]. Moterims idealu būti lieknoms ir gražioms, o vyrams svarbus ryškus raumeningas kūnas. Neatitikimas šiems idealams turi nemažai neigiamų socialinių pasekmių. Daugelis žmonių nėra genetiškai linkę į lieknumą, todėl jie turi stengtis tai pasiekti laikydamiesi dietos, mankštindamiesi. Kaip Sarah Grogan savo tyrimuose atskleidžia, šių dienų visuomenė „negražius“ ir lieknumu nepasižyminčius žmones pasitinka su išankstiniu nusistatymu: jie laikosi negatyvių stereotipų, kad antsvorį turintys žmonės yra savimi nepatenkinti, pasižymi žemu pasitikėjimu savimi, tinginyte, irzlumu, savikontrolės stoka ir kt. Dėl šios priežasties nutukę žmonės daugeliu atvejų yra stigmatizuojami, o pati nutukimo stigma yra laikoma viena iš mažiausiai toleruojamų visuomenėje. Lieknumo kultas tiesiogine prasme keičia visą pasaulį.

Dėl šios priežasties nenuostabu, jog šiandieninė visuomenė, per daug dėmesio skirdama savo išvaizdai, į nuošalį atideda kitus savo tikslus, pvz., išsilavinimą, karjerą, šeimos kūrimą, santykius su draugais ir kt. Dažnai akcentuojama patraukli žmogaus išvaizda, bet ne jo charakteris ar individualumas. Užuoat žvalgydamiesi į pasaulį, mes rūpinamės tik tuo, kaip patys atrodome pasauliui. Kūnas laikomas labiausiai matoma mūsų tapatybės dalimi, todėl per vadinamuosius kūno režimus (ypač maisto vartojimo ir sveikatos srityje) jis tampa refleksyvaus gyvenimo projekto dalimi. Taip kūnas tampa atviru aktyviems pokyčiams, ypač vartotojų rinkos pasiūlai. Kadangi vartotojai vertinami kaip turintys visas priemones beveik idealiam kūnui sukurti, šio tikslo nepasiekus, už tokį trūkumą jie atsako asmeniškai. Taip kūnas tapo jo savininko savikontrolės, laikomos moralinių savybių matmenimi, rodikliu. Kūnas laikomas vertingiausiu turimu „daiktu“, prestižo ir kitų žmonių mūsų vertinimo objektu, taip pat bendravimo priemone ir objektu, kuriam privaloma priežiūra.

Įrodyta, kad pagrindinė neigiama lieknumo kulto pasekmė yra valgymo sutrikimai, keliantys grėsmę įvairioms socialinėms klasėms priklausantiems jauniems žmonėms, nepaisant jų turimo išsilavinimo ir gyvenamosios vietos. Išsivysčiusios Vakarų šalys šiuo metu susiduria su problema, susijusią su žiniasklaidos diktuojama nepasiekiamo lieknumo propaganda, epidemija.

Pagrindinis dabartinio grožio idealo paradoksas yra tas, kad žiniasklaidos vaizduojama idealizuota figūra nuo pat modelių eros atėjimo vis lieknėjo, tuo tarpu gyventojai dėl civilizacijos ligų, greitojo maisto, socialinio spaudimo ir nesveikos mitybos storėja. Su tuo susijusių problemų plitimą lemia ir kur kas didesnis žiniasklaidos prieinamumas bei komunikacijos internete lengvumas – mus kasdien pasiekia tūkstančiai straipsnių su įžymybių nuotraukomis. Deja, daugelis žmonių nesuvokia, kad modeliai, aktorės ir aktoriai bei dainininkai keletą valandų per dieną praleidžia sporto salėje ir laikosi griežtų dietų, kad išliktų liekni ir gerai atrodytų ekrane. Už jų išvaizdą atsakinga visa komanda kirpėjų, vizažistų, mados dizainerių, asmeninių kūno rengybos trenerių, mitybos specialistų, o neprikaištingas jų nuotraukas koreguoja įgudę retušuotojai. Paprastam žmogui šiandieninis grožio idealas yra nepasiekiamas, bet šiuolaikinė visuomenė jo nuolat vaikosi. Tuštuma, kurią sukuria atotrūkis tarp idealo ir realybės, dažnai sukelia žemą pasitikėjimą savimi ir nepilnavertiškumo jausmą, depresiją ir valgymo sutrikimus.

Skaitmeninių technologijų įtaka

Skaitmeninių technologijų įtaka, ypač jaunajai kartai, nuolat didėja. Atvira prieiga prie įvairaus turinio gali sukelti su vis labiau visuomenės aptarinėjamu lieknumo kultu susijusius valgymo sutrikimus – labiausiai pažeidžiami yra išorinėms įtakoms jautrūs ir joms imlūs asmenys. Daugelis tyrimų patvirtina, jog asmenys, linkę į valgymo sutrikimus, itin jautriai reaguoja į idealizuojamo žmogaus kūno atvaizdus bei internetinę žiniasklaidą ir visuomenę, tokį idealą pristatančias kaip gyvenimo būdą. Vis dėlto, dalyje tyrimų svarstoma apie galimybę valgymo sutrikimus gydyti arba mažinti jų poveikį būtent per skaitmeninę mediją, pavyzdžiui, pasitelkiant mobiliąsias programas arba savigydos programas.

Profesionalų požiūris

Mokslinėje studijoje „*Ekspertų refleksija apie skaitmeninių technologijų įtaką valgymo sutrikimams*“ (2018) autoriai tyrė, kaip skaitmeninių technologijų įtaka atspindi valgymo sutrikimų turinčiuose pacientuose [11] – Michal Čevelíček, Martina Šmahelová ir David Šmahel atliko 30 interviu su Čekijos ekspertais, reguliariai dirbančiais su tokiais žmonėmis. Į keturias sritis suskirstytoje kokybinėje analizėje buvo tiriami ne tik technologiniai ypatumai, darantys tiesioginę įtaką šiems pacientams, bet ir specifinės pacientų asmenybės savybės, veikiančios jų pačių sąveiką su skaitmeninėmis technologijomis. Itin svarbu paminėti tai, kad tyrimu taip pat buvo siekiama išaiškinti psichologiniu disbalansu pasižyminčių asmenų skaitmeninių technologijų naudojimo rizikas ir naudą. Rezultatai aptariami atsižvelgiant į Rodgerso teorinį modelį, paaiškinantį ryšį tarp valgymo sutrikimų ir skaitmeninių technologijų naudojimo [13].

Rodgersas ryšį tarp interneto, socialinių tinklų, kūno įvaizdžio ir valgymo sutrikimų apibūdina naudodamas penkių teorijų derinį: sociokultūrinės, socialinio tapatumo, pasitenkinimo, įspūdžio (nuomonės) ir savęs objektyvizavimo. Naudojant šį modelį galima apibrėžti tris sąveikos su internetu

ir socialine žiniasklaida lygius. Pirmajame lygyje tinklai ir socialinė žiniasklaida apibūdinami „nedalyvaujančiais“, tai reiškia, kad jie su savo vartotojais nebendruoja jokia būdu ar kryptimi. Šiuo požiūriu, valgymo sutrikimus gali lemti bendras lieknumo kulto paplitimas.

Priešingai negu pirmajame, antrajame lygyje tinklai yra laikomi erdve komunikacijai ir sąveikai su kitais. Savo kūno pateikimui įtakos turi ir netgi jį iš dalies formuoja vartotojų, tą patį turinį stebinčių arba toje pačioje žiniasklaidos platformoje veikiančių, išsireiškimai bei nuomonės. Komentarai verčia vartotoją nuolat kontroliuoti ir stebėti savo kūną per grožio idealo prizmę, šiuo atveju – lieknumo kultą. Dažnas tokių veiksmų rezultatas yra padidėjęs nepasitenkinimas savo kūnu ir su valgymo sutrikimais susijusių simptomų atsiradimas. Tiesiogiai būtent tam žmogui skirti komentarai ir išsireiškimai vartotoją verčia save vaizduoti idealiu, kuomet daugeliu atvejų tikrasis „aš“ yra itin tolimas nuo realybės, o idealumas pasiekiamas išskirtinai tik internetinėje aplinkoje. Tobulojo ir tikrojo savęs lyginimas žmonėms kelia įtampą ir nerimą, nes jie save ima laikyti ir matyti nepakankamai išvaizdžiais. Bandymai pasiekti idealų „aš“ yra dažnai lydimi griežtų dietų ir perteklinio fizinio aktyvumo, kurie daugeliu atvejų baigiasi valgymo sutrikimais.

Trečiasis lygis internetą apibūdina kaip įrankį, kurio pagrindu svorio ir kūno įvaizdžio tematikos jungiami žmonės gali geriau bendrauti su kitais vartotojais ir koreguoti pateikiamą turinį. Tokios grupės gali kviešti kitas grupes prenumeruoti turinį, pavyzdžiui, vadinamąjį pro-ana (terminas, reiškiantis turinį, kurį sukūrė nervine anoreksija sergantys asmenys) arba pro-mia (turinys, sukurtas asmenų, sergančių nervine bulimija). Pastaroji internetinė aplinka yra ideali siekiant sustiprinti požiūrį ir nuomonę dėl savo fizinės išvaizdos, to priežastis – reguliarus bendravimas tarp atskirų vartotojų. Panašaus požiūrio į gyvenimą turėjimas sukurs išorinio pasaulio tavęs priėmimo iliuziją, kas gali lemti valgymo sutrikimo, kaip savo tapatybės dalies, priėmimą.

Tyrimai įrodo, kad pernelyg dažnas idealizuotos žmogaus figūros vaizdų stebėjimas didina agresiją, žadina pykčio ir nepasitenkinimo jausmą ir, galiausiai, ženkliai mažina pasitikėjimą savimi. Tam dar jautresni antsvorio turintys arba nutukę žmonės, taip pat lieknumo kulto grožio idealo ieškantys asmenys bei pasižymintieji žemu pasitikėjimu savimi. Dėl dažno turinio, kuriame vaizduojami itin liekni žmonės, sekimo, individuose stebimos nežymios ir reikšmingos depresinės nuotaikos apraiškos bei nepasitenkinimo savo kūnu didėjimas. Paprastai tariant, internete ir socialiniuose tinkluose žmonės turi galimybę lyginti save su kitais, taip didindami riziką susirgti patys ir susargdinti kitus.

Kaip jau buvo minėta anksčiau, technologijos ne visada daro tik neigiamą įtaką tokių ligų vystymuisi ir gydymui. Tyrimai atskleidžia, kad naudojant technologijas galima sumažinti gėdos jausmą, kurį dažnai patiria valgymo sutrikimų turintys žmonės. Jos taip pat gerina ir didina prieigą prie įvairių formų pagalbos. Technologijų ir šiuolaikinių mobiliųjų programėlių, skirtų savipagalbai, naudojimas teigiamai veikia gydymo procesą, todėl yra laikomos sveikintiniais įrankiais. Analogiški tyrimai taip pat rodo, jog teigiamų gydymo rezultatų procentas yra vienodas tiek naudojant technologijas, tiek tiesiogiai dalyvaujant gydyme su specialistu. Ekspertų vadovaujamos internetinės terapijos grupės atskleidžia pozityvių rezultatų tendencijos augimą, ypač prevencijos plėtros ar reabilitacijos metodų srityje. Kai kuriais atvejais netgi pro-ana grupės gali būti vertinamos palankiai, kadangi jos padeda geriau apibūdinti su stigmatizuojama liga susijusius iššūkius.

Kita vertus, nuomonės įvairiose mokslinėse publikacijose skiriasi. Požiūris, kad technologijų įtaka ligų gydymui yra neigiama, turi vis daugiau šalininkų, kurie teigia, jog aukščiau aprašyti technologijų privalumai yra lyg priedanga valgymo sutrikimų plėtrai ir pagalbos ieškojimo bei pasveikimo stabdis. Anot šią pusę palaikančiųjų, dalyvavimas šiose grupėse vartotojams suteikia itin reikalingą priklausymo ir paramos jausmą, bet iš tiesų kuria įvaizdį, kad toks kultas nėra liga.

Tarp kintamųjų, turinčių įtakos specifiniam pacientų elgesiui skaitmeninių technologijų atžvilgiu, būtų galima įvardinti anonimiškumą, pasirinkimo laisvę ir nuolatinį buvimą terpėje. Ekspertų teigimu, anonimiškumas internete leidžia valgymo sutrikimų turintiems pacientams būti daug atviresniems, tai yra, dalintis daugiau informacijos apie savo elgseną ir įpročius nei „realiame gyvenime“. Dėl anonimiškumo pacientams gali būti lengviau kreiptis pagalbos, tačiau trikdančias elgesys gali plisti lengviau ir greičiau dėl didesnio saugumo, kurį neabejotinai suteikia internetinio pasaulio anonimiškumas. Pasirinkimo laisvė suteikia galimybę rasti informacijos ir internetinių bendruomenių, palaikančių tiek sveiką, tiek kenksmingą elgseną ir gyvenimo būdą. Dėl šios priežasties dalyvaujant internetinėje aplinkoje išlaikyti nesveikos mitybos įpročius yra daug lengviau, o tiesioginis bendravimas su specialistu didžiąja dalimi atvejų yra skirtas ligos gydymui.

Vienas iš pagrindinių skaitmeninių technologijų aspektų, valgymo sutrikimų kontekste pasižyminčių neigiamai, yra beveik nuolatinė ir neribota prieiga, leidžianti daug intensyviau dalyvauti internetinėje aplinkoje ir tuo pačiu suteikianti itin ribotas galimybes šį dalyvavimą prižiūrėti.

Ką sako visuomenė?

Gimininga tema, susijusi su žiniasklaidoje vaizduojamu grožiu ir to vaizdavimo poveikiu vartotojams, tik iš visuomenės perspektyvos, tapo neseniai atliktos internetinės apklausos dėmesio centru [14]. Tyrimo imtį sudarė 216 respondentai, daugiausia 15-25 metų amžiaus, įgiję vidurinį išsilavinimą. Autorius tyrimo imtį suskirstė į dvi grupes: F1 – moterys, turėjusios patirties su valgymo sutrikimais; F2 – moterys, neturėjusios valgymo sutrikimų; M1 – vyrai, turėję valgymo sutrikimų; M2 – vyrai, neturintys valgymo sutrikimų. Tyrėjas kėlė hipotezę – žmonės, turintys valgymo sutrikimų, jaučia didesnę žiniasklaidos spaudimą dėl savo kūno įvaizdžio. Taip pat buvo iškelti keturi tyrimo klausimai: kokią įtaką žiniasklaida daro žmonių, neturinčių valgymo sutrikimų, kūno įvaizdžiui? Kokią įtaką žiniasklaida daro žmonių, turinčių valgymo sutrikimų, kūno įvaizdžiui? Kaip grožio idealo idėja skiriasi tarp žmonių, turinčių ir neturinčių valgymo sutrikimų? Kokios žiniasklaidos priemonės dažniausiai dalyvauja prisidedant prie valgymo sutrikimų didėjimo?

Informacijos apie dietas ir dietų laikymąsi dažniausiai ieškoma internete ir įvairiose žiniasklaidos priemonėse. Yra ganėtinai aišku, kad jaunoji karta išbando įvairias mitybos madas, tokias kaip žaliavalgystę, paleo dietą, protarpinį badavimą, mažai angliavandenių turinčią dietą ir kt. Pastaroji mitybos madų vaikymosi tendencija yra susijusi su tuo, jog jaunuoliai įkvėpimo dietoms dažniausiai ieško internete. Ne itin pozityvi žinia yra ta, kad 38 procentai jaunuolių iki 19 metų eksperimentuoja su dietomis, pavojingomis tiek fiziniu, tiek psichologiniu požiūriu dėl tokiaame amžiuje vykstančio augimo ir brendimo. Taip pat tarp respondentų buvo stebėtinai daug žmonių jau išbandžiusių dietas ir tvirtinančių jų efektyvumą, kas rodo nuolatinį nepasitenkinimą savo kūnu ir pastangas jį transformuoti. Todėl žiniasklaidos, o šiuo atveju daugiausia interneto, įtaka yra gana aiški.

Kita apklausos dalis buvo sutelkta į požiūrį į savo paties kūną. Galima daryti išvadą, kad tik dešimtadalis apklaustųjų yra patenkinti savo figūra. Santykinis moterų nepasitenkinimas ypač didelis F1 grupėje, 15-19 metų amžiaus kategorijoje – net 89 procentai šios grupės merginų, susidūrusių su valgymo sutrikimais, yra visiškai nepatenkintos savo kūnu. Stebėtina, bet ir dauguma F2 grupės moterų yra nepatenkintos savimi ir tik 39 procentai teigia, kad savo kūnu yra iš dalies arba visiškai patenkintos. Nepasitenkinimas stebimas ir tarp vyrų, nors M2 grupėje pasitenkinimo santykis yra nuo 56 iki 45 procentų. Taigi galima daryti išvadą, kad išvaizda yra labiau nepatenkintos moterys ir su

valgymo sutrikimais susidūrę žmonės, tačiau santykinis nepasitenkinimas savo kūnu yra didesnis už pasitenkinimą, nepriklausomai nuo patirties su valgymo sutrikimais.

Apklausa taip pat buvo siekiama išsiaiškinti, kokias su kūno priežiūra susijusias žiniasklaidos priemones respondentai seka ir kaip jie suvokia medijos transliuojamą idealaus grožio standartą. Atsakymai rodo, kad žmonės aktyviausi socialiniuose tinkluose, dalyvaudami specialiose grupėse ar stebėdami tam tikrus profilius. Įdomu tai, kad lyginant F1 ir F2 grupes, santykinės reikšmės atskiriems medijų tipams praktiškai nesiskiria. Vis dėlto, skirtingai nei vyrai, moterys seka asmeniškiausius tinklaraščius, orientuotus į sveiką gyvenimo būdą (22,8 procentai moterų ir 9,3 procentai vyrų) (ypač grupė iki 25 metų), taip pat dažniau skaito žurnalus (atitinkamai 8,4 ir 5,9 procentų). Iš visų 199 apklaustųjų buvo nustatyta, kad jaunoji karta seka kūno rengybos ir sveikos gyvensenos tendencijas internete ir socialiniuose tinkluose, nepaisant jų patirties su valgymo sutrikimais. Įdomu tai, kad lyginant F1 ir F2 grupes, santykinės reikšmės atskiriems medijų tipams praktiškai nesiskiria.

Respondentų taip pat buvo klausama, ar jie mano, kad įžymybių atvaizdai žiniasklaidoje ir reklamose yra tikroviški. Buvo galima pastebėti gana vienodą atsakymų tendenciją ties visomis keturiomis grupėmis, išskyrus M2, kur kiekvieno vyro atsakymai skyrėsi. 74 procentai respondentų mano, kad įžymybių vaizdavimas žiniasklaidoje nėra tikroviškas, 18 procentų nėra tikri ir 8 procentai mano, kad jie atspindi tikrovę. Tik F2 grupėje reikšmingai vyrauja neigiamų atsakymų dalis, kitu atveju santykinis atskirų atsakymų dažnumas grupėse žymiai nesiskiria. Dauguma supranta, kad žmonių vaizdavimas žiniasklaidoje yra sukurtas naudojant įvairiais šiuolaikinėmis technologijomis ir kompiuterines programas, pavyzdžiui, Adobe Photoshop. Pasiteiravus, ar modelių ir įžymybių vaizdavimas žiniasklaidoje yra nenatūralus ir nesveikas, 48 procentai respondentų mano, jog taip, 28 procentai nėra tikri, o 24 procentai nesutinka su teiginiu. Paradoksalu, bet atsakymai iš dalies prieštarauja ankstesniam klausimui, kuriame dauguma žmonių teigė, kad jiems žiniasklaidoje pateikiamas įžymybių vaizdavimas yra netinkamas. Kita vertus, ties pastaruoju klausimu didelė dalis apklaustųjų arba nėra tikri, ką galima laikyti tikrovišku, realistišku vaizdavimu, arba jų manymu, įžymybių vaizdavimas realybės neatitinka, bet yra sveikas ir natūralus. Toks požiūris gali sukelti painiavą, o tai gali turėti neigiamos įtakos kūno įvaizdžio suvokimui.

Tolimesnis respondentams užduotas klausimas buvo susijęs su žiniasklaidos įtaka jų pačių grožio ir kūno suvokimui. Daugiau nei trys ketvirtadaliai apklaustųjų mano, kad žiniasklaida daro visuomenei neigiamą įtaką šiuo klausimu. 9 procentai tyrimo dalyvių kalba apie teigiamą įtaką, 9 procentai nėra tikri, o likusieji teigia, kad žiniasklaida neturi jokios įtakos. Dauguma žmonių supranta, jog žiniasklaida daro tam tikrą įtaką mūsų grožio suvokimui, bet jie nėra visiškai tikri, kokia apimtimi. Įdomu tai, kad ties šiuo klausimu vieningiausios yra F1 grupės merginos – moteriškosios lyties atstovės, kurios yra potencialiai jautriausia grupė nerealistiško grožio vaizdavimui ir turi labai aiškia nuomonę dėl neigiamo žiniasklaidos poveikio kūno įvaizdžio suvokimui. Ši tendencija itin gražiai iliustruoja atlikto tyrimo paradoksą: žmonės žino, kad medijos pateikiami (ne)pasiekiamo fizinio grožio idealų atvaizdai daro tam tikrą įtaką jiems patiems, tačiau suprasti šios įtakos pobūdį sudėtinga.

Ar tai skatina žmones sveikiau maitintis ir lieknėti? Remiantis skyriaus įžangoje pateiktais skaičiais, tikriausiai ne. Ar žiniasklaidos perpildymas lieknų, įdegusių, raumeningų ir tvirtų žmonių atvaizdais verčia žiūrovus jausti nepasitenkinimą savimi, gėdą ir kaltę, dėl kurių jie valgo daugiau arba apskritai nebesimaitina? Į šį klausimą atsakymą rasti galima toliau analizuojant respondentų nuomones.

Vienu iš klausimų buvo siekiama išsiaiškinti ryšį tarp „labai gražių žmonių“ stebėjimo žiniasklaidoje ir pačių respondentų neigiamo požiūrio į savo kūną. Vėlgi galima pastebėti aiškius skirtumus tarp moterų ir vyrų – F1 grupėje net 39 procentai merginų teigė, kad stebėdamos modelius

ir įžymybes jos „visada“ save vertina prasčiau. F2 grupėje dominuoja atsakymas „dažniausiai“, 6 procentai atsakė „visada“, o tokių, kurios niekada nesijaučia blogai, buvo 21 procentas. Panašu, jog vyrai žiniasklaidos spaudimui yra daug atsparesni, kas koreliuoja su jų „imunitetu“ įvairioms mados tendencijoms ir reta praktika savo išvaizdą derinti prie žinomų žmonių.

Vienas klausimas buvo skirtas valgymo sutrikimų atsiradimo priežastims nustatyti. Pasak 38 procentų respondentų, pagrindinė priežastis yra žemas pasitikėjimas savimi – tokia pati procentinė dalis stebima ir ties valgymo sutrikimų turinčiais respondentais. Troškimas atrodyti panašiais į modelius, transliuojamus žiniasklaidoje, gali būti vienas iš valgymo sutrikimus lemiančių faktorių, tačiau valgymo sutrikimų turintys asmenys to nesureikšmina ir labiau „susitelkia“ į svorio metimą, ypač merginos iki 19 metų. F2 ir M2 grupėse (nesusidūrusieji su valgymo sutrikimais) šį faktorių kaip vieną iš galimų pasirinko vidutiniškai 27 procentai. Patirties su valgymo sutrikimais turėję respondentai akcentavo aplinkos, pavyzdžiui, šeimos, bendraamžių ir kt., įtaką. Galima daryti išvadą, kad visuomenė didžiausią riziką susirgti tokiomis ligomis mato būtent lieknų kūnų vaizdavimo žiniasklaidoje atveju. Vis dėlto žmonės, patys susidūrę su valgymo sutrikimais, rizikas mato visiškai kitur.

Paklausti apie tai, ar jie kada nors sekė pro-ana ar pro-mia svetaines ir tinklaraščius, 58 procentai respondentų atsakė teigiamai ir pridūrė, jog tai darė būtent sirgimo laikotarpiu. Vyrai niekada nesilankė pro-ana tematikos svetainėse. Didžioji dalis šių tinklaraščių prieš susergant ir sirgimo metu buvo sekama merginų iki 19 metų. Pagal šio tyrimo rezultatus galima pastebėti, jog socialiniai tinklai ir tinklaraščiai iš tiesų yra vieni pagrindinių veiksnių valgymo sutrikimų atsiradimui ir plėtojimuisi.

Apibendrinant galima pasakyti, kad iškelta hipotezė – žmonės, turintys valgymo sutrikimų, suvokia didesnę žiniasklaidos spaudimą savo kūnui nei žmonės, neturintys valgymo sutrikimų – pasitvirtino. Kokią įtaką žmonių, neturėjusių valgymo sutrikimų, požiūriui į kūną daro žiniasklaida?

F1 ir M1 grupių (su valgymo sutrikimų istorija) rezultatai parodė didesnę nepasitenkinimą savo kūnu negu respondentų, niekada nesusidūrusių su tokiomis ligomis. Skirtumas buvo akivaizdus paklausus apie idealų kūną – lyginant su F2 ir M2, F1 ir M1 grupės pirmenybę teikia liekniesiems kūnams, patys yra nepatenkinti savuoju ir patiria nerimą dėl poreikio numesti svorio arba kokiu nors kitokiu būdu transformuoti savo kūną. Valgymo sutrikimų turintys arba jų turėję taip pat geriau supranta žiniasklaidos spaudimą koreguoti savo išvaizdą. Be to, įrodyta, kad jautriausia ir šiuo požiūriu labiausiai pažeidžiama yra merginų iki 19 metų amžiaus grupė.

Diskusija dėl „Body Positivity“ ir „Fat Shaming“ kultūros Čekijoje

„Body shaming“ (liet. gėdinimas dėl kūno) ir „fat shaming“ (liet. gėdinimas dėl apkūnumo) yra diskriminacijos forma. Ji aktuali bet kokiose amžiaus grupėse, bet kokiame lygyje, iš pažiūros draugiškuose tėvų ir vaikų santykiuose, tarp bendraamžių ar saugiai anonimiškuose socialiniuose tinkluose bei žiniasklaidoje. Tai agresijos rūšis, į kurią žmonės reaguoja skirtingai, o jautriems ar pažeidžiamiems asmenims gali sukelti psichologinių problemų, valgymo sutrikimų. Visuotinai pripažįstama, kad socialiniai tinklai sukuria tinkamą aplinką „body shaming“ kultūros įsigalėjimui: netiesioginio bendravimo metu internete žmonės yra linkę būti kritiškesni, negailestingesni ir neapdaresni, lyginant kontaktinį bendravimą akis į akį. Tačiau aukos dažnai dėl savo pačių poelgių papuola agresoriams į rankas, pavyzdžiui, viešindamos nuotraukas ir vaizdus, turėjusius likti privačiais.

Nors virtualioje erdvėje vystomus pokalbius sudėtinga įvertinti, didžiausią dėmesį skirsime viešoms diskusijoms ir turiniui apie žymius žmones. Kalbėdami apie „žymius“ žmones, mes turime omenyje turinčius plačią prieigą prie žiniasklaidos, televizijos ar radijo bei daug (pavyzdžiui, 100 tūkst. ir daugiau) „Facebook“, „Instagram“ ar „Twitter“ sekėjų. Šios asmenybės gali turėti didesnės įtakos visuomenei būdamos viešojoje erdvėje, duodamos interviu ar (ne)normomis publikuojamos bulvarinėje spaudoje.

„Body Positivity“ ir „Fat Shaming“ kultūra tarp moterų

Savo tinklalaidėje „Sádló“ (liet. taukai) Ridina Ahmed pradėjo diskusiją apie „fat shaming“ kultūrą ir jos stigmatizavimą – tuo metu Čekijoje ši tema dar nebuvo aptarinėjama viešai. Jos laida buvo pradėta transliuoti per nacionalinį radiją 2021 metais, o šiuo metu taip pat yra pasiekama radijo bangomis viename didžiausių Čekijos internetinių garso archyvų „Radio Wave“, kur daugiausia dėmesio skiriama jaunajai kartai aktualioms temoms [15]. Tinklalaidė tapo tokia populiaria, kad pagal ją sukurtas teatro spektaklis, surengta didelio masto fotografijų paroda ir galiausiai išplito į milžinišką informacinę ir informuotumo skatinimo kampaniją „Moje tělo je moje“ (liet. „Mano kūnas manyje“), apimančią mokomosios medžiagos ir seminarų vaikams bei jaunimui pasiūlą [16]. Ahmed nusprendė įamžinti merginų ir moterų, netelpančių į stereotipinius liekno grožio idealus, gyvenimą: kaip jos susitvarko su spaudimu dėl savo išvaizdos, kas joms padeda, kas žeidžia ir nepaisant jų išgyvenimų, kaip joms pavyksta priimti savo kūną tokį, koks jis yra. Bendra tinklalaidės esmė buvo ne atsvario šlovinimas, o žinutė, kad gėda nėra geras požiūris į save. Su nutukimu susijusios rizikos egzistuoja ir jų negalima ignoruoti, tačiau tik teigiamas požiūris ir motyvacija gali paskatinti pokyčius.

Tinklalaidė sulaukė ir teigiamų, ir neigiamų komentarų bei prieštarų reakcijų tarp tradicinės žiniasklaidos kuriamo įvaizdžio šalininkų ir progresyvių aktyvistų. „Body positivity“ judėjimas labai dažnai vertinamas neigiamai kaip „nutukimo skatinimas“, o Ahmed bando paaiškinti, kad taip nėra. Kai kurie autoriai pasipiktinimą „body positivity“ judėjimu mato iš feministinės perspektyvos [16]. Kalbant apie Naomi Wolf (1990 m.) knygą „*The Beauty Myth*“ (liet. „Grožio mitas“), didėjantis spaudimas moterų išvaizdai ir siaurėjantys kriterijai to, kas laikoma grožiu, yra laikomi įrankiu patriarchyto santvarkos išlaikymui. Moteriškas grožis yra prekė, kuri gali suteikti santykinį pranašumą tiems, kurie atitinka patriarchalinio pasaulio idealą. Per susidomėjimą ir santykius su sėkmingais vyrais jie gali pretenduoti į galios ir turto dalį.

Norėdami iliustruoti paradoksišką situaciją, kai atsvarį turinčių ir nutukusių žmonių skaičius auga, o visuomenės požiūrio prasme jie vis dar yra vertinami su išankstiniu nusistatymu, panieka ir pasibjaurėjimu, štai ką pasakė viena iš kalbintų moterų: „Būti storu ir to nesigėdyti reiškia tikrą nutrūktgalviškumą. Tai siaubingai antisistemiška ir antisocialu. To beveik niekas neištvers. Tai blogiau nei nešioti žalių plaukų skiauterę. Man atrodo, kad socialiai priimtinau siurbčioti kolą sėdint tualete nei būti storam“ [18].

Visuotinai pripažįstama, kad populiariosios mados ir tendencijos skatina jaunystę, lieknumą, grožį ir fizinį pasirengimą, o akivaizdūs trūkumai ir nukrypimai nuo idealo yra nepastebimi, nustumiami į šalį arba maskuojami. Vis dėlto tarp populiarių aktorių, dainininkų ir įžymybių pasitaiko atvejų, kuomet žmonės neatitinka idealo ir, nors ir sulaukia neigiamo dėmesio, savo „perteklinį“ svorį paverčia savo individualiu ženklu ir pranašumu. Jie sugeba išjudinti iš pažiūros griežtą lieknumo, sportiškumo ir grožio elementų dominavimą, o jų svoris visada tampa bulvarinei žiniasklaidai patrauklia tema. Nors kai kurie šią madą supranta kaip pasitikėjimo savimi įrodymą, pasitenkinimo

kūno įvaizdžiu ženklą ir teigiamą pavyzdį, vis dar pasigirsta balsų, kurie smerkia, kritikuoja ir griebiasi „fat shaming“ kultūros.

Norėdami pateikti pavyzdį, sulaukusį atgarsio tarp visuomenės ir ekspertų, pasirinkome bulvarinėje svetainėje Super.cz publikuotą straipsnį. Autorius kalbėjo apie paplūdimio tinklinio duetą Barborą Hermannovą ir Markėtą Nausch Slukovą – buvusias pasaulio čempiones. Žinodamas apie didelį žiniasklaidos dėmesį tokioms temoms, bulvarinėje svetainėje buvo analizuojamas vienos iš čempionių kūnas, kurį autorius laikė „toli gražu ne tinklinio figūra“ ir pavadino ją menkinančiu terminu, apibūdinantį atsvario turintį asmenį. Hermannová vėliau prisipažino, kad tokie jos kūną gėdinantys komentarai visos šalies skaitomoje žiniasklaidos priemonėje neigiamai paveikė jos pasirodymą 2016 metų Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse, nes galvodama apie savo kūną ji nebegalėjo susikoncentruoti ties sportu. Moteris prisipažino, kad norėdama kovoti su šiomis gėdinančiomis pastabomis ji turėjo ugdyti savo psichologinę tvirtybę ir ištvermę [19].

Valgymo sutrikimų klausimas vis dažniau minimas viešose diskusijose, tačiau daugiausia buvo orientuotas į moteris. Norėdami paminėti keletą pavyzdžių, turime aptarti 2009 m. Petros Dvořákovos knygą „Já jsem hlad“ (liet. „Aš esu alkanas“), tapusią Čekijos nacionalinio knygų apdovanojimo Magnesia Litera laureate negrožinės literatūros kategorijoje. Autorė pateikia daugiasluoksnį pasakojimą, kurio pagrindą sudaro kova su nervine anoreksija. Petra sugriauna supaprastintą ir visuotinai priimtą nervinės anoreksijos, kaip svorio metimo dėl grožio, įvaizdį – ji suvokia ligos ryšį su asmeninėmis problemomis, šeimos ir partnerių santykiais bei traumomis. Anoreksiją autorė pristato kaip problemą, kuri gali atsirasti ir dėl santykių tarp motinos ir dukters.

2018 metais Čekijos sporto žvaigždė ir olimpinių žaidynių laimėtoja Gabriela Koukalová išleido autobiografiją, kurioje ji prisipažino, kad būdama viena geriausių šalies sportininkų ji net 10 metų kentė valgymo sutrikimą. Knyga sulaukė didelio dėmesio, nes iki tol Gabriela buvo laikoma sektinu sporto pavyzdžiu, ne tik turinčiu būti geros kūno formos, bet ir pasižyminčiu tvirtu psichologiniu pasirengimu. Moteris rašė, kad nepaisant sunkumų kalbėti apie šią problemą, ji norėjo padėti kitiems sportininkams ir didinti visuomenės informuotumą apie valgymo sutrikimus. Modelis Nikol Švantnerová ir aktorė Hana Vágnerová taip pat dalinasi savo istorijomis apie kovą su anoreksija, tačiau jų pasakojimai dažniausiai plinta bulvarinėje žiniasklaidoje, kur matomumą praranda tarp straipsnių, analizuojančių kiek svorio atsikratė viena ar kita žvaigždė.

Kiek anksčiau minėtame tyrime buvo išsiaiškinta, kad šių bulvarinių svetainių tikslinė grupė nėra pažeidžiamos grupės, nes priešingu atveju, užuot gavusios informacijos, paramos, pagalbos ar patarimų, jaunos moterys jaustų didesnį spaudimą dėl nerealių ir dirbtinių grožio idealų.

„Body Positivity“ ir „Fat Shaming“ kultūra tarp vyrų

Nors gėdinimas dėl kūno tradiciškai buvo siejamas su moterimis dėl visuomenės jų kūnui keliamų didesnių reikalavimų, iš tiesų lygiai taip pat didėja ir spaudimas vyrams [20]. Nors ši kultūra yra tokia pat skausminga vyrams, kaip ir moterims, o kultūrinės ir visuomeninės normos yra panašiai griežtos abejoms lytims, kol kas tik maža dalis vyrų yra atviri apie savo išgyvenimus ir jausmus dėl savo kūno.

Be kita ko, būtent lyčių stereotipai yra kalti, kodėl daugelis vyrų vis dar bijo kalbėti apie savo išgyvenimus arba net negalvoja jų apmąstyti. Pastarieji stereotipai vaizduoja vyrus kaip stipresnius, neemocingus, dominuojančius ir dažnai palydimi įvairiomis frazėmis, pavuzdžiui, „neverk ir susiimk“. Taip pat iš vyrų, kurie rūpinasi savo išvaizda, yra tyčiojamosi, nes tai vis dar laikoma moterišku reikalu, netinkamu vyrams. Kūno rengybos studijų ir sporto klubų reklamose vyrų kūnų formos

vaizduojamos taip, kad realybėje didžiajai daugumai vyrų tokia forma yra apskritai nepasiekama. Šis idealo ir tikrovės neatitikimas kelia susirūpinimą dėl savo kūno išvaizdos, kas gali mažinti pasitikėjimą savimi, sukelti kaltės jausmą ar gėdą – veiksnius, lemiančius tolesnį svorio augimą.

Valgymo sutrikimai tampa vis dažnesni ir tarp vyrų, tačiau jie yra linkę neįvertinti šių ligų sunkumo, todėl neretai sulaukia blogesnių pasekmių sveikatai nei moterys. Vyrų atveju liguistas svorio kritimas siejamas su depresija ir nerimu. Tyrimai patvirtina, kad nors dauguma valgymo sutrikimų atvejų yra siejami su moteriškos lyties problema, iš tiesų maždaug ketvirtadalis sergančiųjų yra vyrai. Ne tik patys vyrai, bet ir gydytojai yra linkę nuvertinti valgymo sutrikimus ir dažnai mano, kad jie gali paliesti tik moteris. Dėl šios priežasties sergantys vyrai profesionalios pagalbos sulaukia daug vėliau nei moterys, turinčios tą pačią diagnozę, o žala jų atvejais būna didesnė. Sergantiems vyrams taip pat daug sunkiau apie savo ligą kalbėti su šeima ar aplinkiniais, kurie neretai menkina, nepasitiki ir nesupranta. Trumpai tariant, valgymo sutrikimai vis dar klasifikuojami kaip moterų problema. Sergantys vyrai taip pat vis dar gėdijasi savo ligos ir mano, kad tai nedera su jų „vyriškumu“.

Įrodyta, jog valgymo sutrikimai dažniau siejami su depresija ir nerimo sutrikimais vyruose. Nors su valgymo sutrikimais susiduriančios moterys yra apsėstos siekio atrodyti lieknos, vyrų situacija yra kitokia: anoreksija ar bulimija sergantys asmenys paniškai bijo priaugti svorio, tačiau daugelis jų netrokšta itin lieknos išvaizdos, kuomet vyrai išsvajotą svorį ir figūrą išlaiko būtent per besaikį sportą, neretai keliantį pavojų jų sveikatai.

Dėl šios priežasties viešojoje erdvėje vis dažniau vartojami tokie nauji žodžiai, kaip ortoreksija (manija valgyti sveiką maistą), bigoreksija (manija fiziniams pratimams, skirtiems priaugti raumenų masės) ar atletinė neurozė. Bet kuris iš šių sutrikimų pripažįstamas atskira diagnoze, patenkančia į bendrą valgymo sutrikimų, obsesinių-kompulsinių sutrikimų ar elgesio priklausomybių kategoriją.

Vienas didžiausių laimėjimų viešai sprendžiant šias problemas buvo tinklalaidžių serija, pasiekama per nacionalinio radijo „Radio Wave“ eterį tiek gyvai, tiek internete, „Hrana“ (liet. „Pakraštys“) [21]. Panašiu į Sádlo formatu šešiuose epizoduose nagrinėjama vyriško kūno įvaizdžio tematika. Žinomos asmenybės (žurnalistas, populiarus dainininkas, garsus virtuvės šefas ir aktorius) aptarinėja įvairias savo problemas, susijusias su požiūriu į savo kūną, pasitikėjimą savimi, valgymo ir elgesio sutrikimus. Vienas iš pašnekovų buvo Matěj Pardus – „Superstar“ talentų šou dalyvis, šokėjas ir dainininkas – kurio kūno svoris jau kelerius metus buvo bulvarinės žiniasklaidos centre. Matěj prisipažino, kad sulaukė neapykantos kupinų laiškų iš publikos ir nepažįstamų žmonių patarimų numesti svorio. Anot tų žmonių, antsvorio turintis žmogus netiko tarp kitų laidos talentų, kurie atrodė geriau ir jų KMI buvo labiau patenkinamas. Kitas svečias buvo aktorius, žymus gėjų aktyvistas, dėl kurio lieknos išvaizdos visuomenė elgėsi priešingai – skatino jį valgyti ir priaugti svorio bei spaudė „geriau atrodyti“ tarp kitų įžymybių.

Dviejų aukščiau paminėtų tinklalaidžių skirtumas slypi visuomenėje sukeltose reakcijose. Nors moterų požiūriu Sádlo sulaukė daug tiek teigiamų, tiek neigiamų atsiliepimų, vyrų atžvilgiu Hrana neturėjo tokio populiarumo ir visuomenės reakcija buvo labiau teigiama. Vyrų vertinimu, Hrana ne tik buvo kalbama apie jautrią ir slepiamą problemą, bet ir patys pašnekovai itin noriai dalinosi savo istorijomis ir patirtimis. Kiti stebėtojai skundėsi, kad nuošalyje paliko dalis asmeninių istorijų, neįtrauktų į laidos turinį, dėl ko kai kurie vyrai su savo rūpesčiais ir problemomis jautėsi neatstovauti. Hrana daugiausia dėmesio skyrė kūno dydžio ir formos tematikai, kol kiti aspektai, tokie kaip ūgis, plaukai ar penio dydis, autoriaus tyčia buvo palikti neaptarti [22].

Palyginus su moterų, norinčių pasidalinti savo istorijomis, antplūdžiu, atsiradusiu po Ahmed laidos *Sádlo*, Houdekas apie savąją laidą Hrana kalba priešingai – atrinkti respondentai vyrai dažnai neatsakydavo į jo žinutes, staiga atšaukdavo suplanuotus susitikimus, o pradėjus įrašinėti pokalbį

būdavo linkę supaprastinti savo teiginius ir griebdavosi savicenzūros. Buvo stebimas mažesnis savirefleksijos lygis negu Sádlo tinklalaidėje, taip pat aiškiai jaučiamas neapibrėžtumas dėliojant žodžius, tuščių frazių vartojimas, įprotis slėpti intymias problemas ir „nederamų“ temų vengimas.

Išvados

Nors antsvorį turinčių ir nutukusių žmonių skaičius Čekijoje auga, o tokių problemų kamuojamų jaunų žmonių per pastaruosius kelerius metus tik daugėjo, panašu, kad žiniasklaida daro spaudimą plačiai visuomenei. Tyrimai atskleidžia, kad žiniasklaidos poveikis pasireiškia įvairiomis formomis, auditorija apie šį spaudimą žino ir tai daro jiems įtaką – ypač jautriausiems, kurie yra labiau linkę į valgymo sutrikimus. Mes parodėme, kad žiniasklaidoje yra novatoriškų programų, kurios yra nukreiptos į šią problemą „ne bulvariniu“ būdu. Aptartos tinklalaidės gali būti geras subjektyvaus požiūrio pavyzdys, vystantis artimą ir intymią diskusiją, o saugioje skaitmeninio anonimiškumo erdvėje žmonės gali išgirsti apie formas, kovas ir strategijas, susijusias su žinomų žmonių valgymo sutrikimais ir sirgimo laikotarpiu. Lyginant tinklalaides tarpusavyje, taip pat galima padaryti keletą išvadų.

Visų pirma, kūno įvaizdžio ir „body shaming“ tema tarp vyrų yra santykinai nauja: viešojoje diskusijoje vis dar dažniausiai dalyvauja moterys ir valgymo sutrikimai pateikiami kaip tema, artima moterims. Remiantis žiniasklaidoje, socialinėje žiniasklaidoje ar internete rastomis apžvalgomis ir atsiliepimais, Hrana nesulaukė daug dėmesio. Antra, visuomenės dėmesys ir spaudimas daugiausia yra skirtas moterims: komentatoriai ir žiūrovai yra labiau pasirengę aptarinėti su moterimis susijusius klausimus. To priežastis gali būti ta, jog moterų valgymo sutrikimai jau anksčiau buvo aptarinėjami viešai ir jau gana seniai yra tapę populiariosios medijos aptarinėjamų temų dalimi. Priešinga vyrų situacija – su jais susijusios diskusijos tebėra ribinės ir visuomenė yra mažiau pasirengusi jas priimti. Be to, Hrana atskleidė, kad problemos, susijusios su vyrų kūno įvaizdžiu ir „body shaming“ kultūra, yra daug sudėtingesnės ir turi tiek daug niuansų, kad interviu ribojimas tik ties kūno dydžio ir formos temomis atrodo menkinantis ir mažiau įtraukus. Tai patvirtina aukščiau minėtą faktą, kad vyrai dėl įvairių priežasčių yra mažiau linkę kalbėti apie intymias temas.

Nepaisant to, paskatinti Hrana tinklalaidės, vyrai ne tik pamini bent keletą slepiamų aspektų, apie kuriuos viešojoje diskusijose apskritai nekalbama, bet ir yra pasirengę klausytis istorijų, su kuriomis sieja save. Priešinga tendenciją rodo moterys, daug drąsiau viešai kalbėdamos privačiomis ir intymiomis temomis bei dalindamosi savo patirtimi. Viena tokių tinklalaidžių yra Vyhonit d'ábla – apdovanojimus pelnusi Zuzanos Kašparovos ir Terézios Ferjančekovos laida, kurioje diskutuojama apie moterų seksualumą, santykius ir kitas tabu laikomas temas, „Spotify“ platformoje įtraukta į geriausių Čekijos tinklalaidžių dešimtuką [23]. Galima teigti, kad nepaisant akivaizdaus valgymo sutrikimų padidėjimo tarp vyrų, Čekijos visuomenė šią diagnozę daugiausia laiko būdinga moterims.

Taip pat panašu, kad skaitmeninės erdvės (internetinių diskusijų, tinklalaidžių) anonimiškumas atveria naujus komunikacijos apie valgymo sutrikimus, kūno įvaizdį ir gėdinimą dėl kūno kelius. Spausdintos žiniasklaidos priemonės stokoja įžvalgumo ir nepasiekia pažeidžiamos tikslinės grupės – paauglių ir jaunų suaugusiųjų. Bulvarinė žiniasklaida yra linkusi vadovautis „body shaming“ kultūra ir, panašu, kursto dirbtinę lieknumo ir grožio kultūrą.

Šiuo metu stebima vaikų ir jaunimo antsvorio ir nutukimo didėjimo tendencija, per pastaruosius dvejus metus paspartėjusi dėl COVID-19 ribojimų. Akivaizdu, kad ateityje žmonių,

kovojančių su svorio problemomis ir valgymo sutrikimais, tik daugės, tačiau lygiai taip pat aišku, jog norint sutramdyti šią naują pandemiją yra būtinos įvairios švietėjiškos ir informacinės kampanijos.

Literatūra

- [1] Available from [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Share_of_overweight_population_by_sex_and_age,_2019_\(%25\).png](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Share_of_overweight_population_by_sex_and_age,_2019_(%25).png)
- [2] Available from https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_ehis_bm1c/default/bar?lang=en
- [3] Available from https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_ehis_bm1i/default/table?lang=en
- [4] Owen, Klára. Moderní terapie obezity: [přůvodce pro každodenní praxi]. Prague: Maxdorf, c2012. Jessenius. ISBN 978-80-7345-301-5.
- [6] SZÚ (2020). Státní zdravotní ústav, Prague. Studie Zdraví dětí 2016. Accessed 1. 5. 2022 from http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne_zpravy/OZ_16/Zdravotni_stav_2016.pdf
- [5] MARINOV, Z. (2014). Nadváha a běžná obezita v dětském věku - zdravotní výzva 21. století. Lékařské listy, 9, příloha Zdravotnických novin 2014: 19(63): p. 21-24.
- [7] Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost, Dětská obezita (2021). Prague: IPVZ, 2022. ISBN: 978-80-87023-58-7.
- [8] Včelařová, Hana. Unpublished dissertation. Olomouc: Palacký University Olomouc, 2020.
- [9] PERTOLD, Filip and Jiří ŠATAVA. *Obezita v České republice: mezinárodní srovnání s využitím dat z projektu SHARE*. Prague: Národohospodářský ústav AV ČR, 2018. Studie (Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu). ISBN 978-80-7344-466-2.
- [10] Ústav zdravotnických informací a statistiky. Ministry of Health. Available from: https://www.uzis.cz/sites/default/files/knihovna/ai_2018_08_poruchy_prijmu_potravy_2011az2_017.pdf
- [11] Grogan, Sarah. *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. 2nd ed. New York: Routledge, 2008, ISBN 0415358213. p. 9
- [12] Čevelíček, Michal, Šmahelová Martina, Šmahel David (2018). *Professionals Reflections About the Impact of Digital Technologies on Eating Disorders. Basic and Applied Social Psychology*. Taylor & Francis Online. [cit. 2022-04-19]. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01973533.2018.1446833?scroll=top&needAccess=true&instName=Charles+University>
- [13] Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part I: A review of empirical support. *Adolescent Research Review*, 1(2), p. 95–119. doi:10.1007/s40894-015-0016-6. Here it must be noted that research on impact of media on body image is inconclusive and inconsistent probably due to methodological variations. See Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body Image*, 22, 87-96. vs HALLIWELL, E., MALSON, H., & TISCHNER, I. (2010). Are Contemporary Media Images Which Seem to Display Women as Sexually Empowered Actually Harmful to Women?. *Psychology Of Women Quarterly*, 35(1), 38-45. The impact of social media on psychic health was also disputed in a study by Sarah M. Coyne, Adam A. Rogers, Jessica D. Zurcher, Laura Stockdale, McCall Booth. Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, Volume 104, 2020, 106160, ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>.

Project Number: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

- [14] Říhová, Petra. Unpublished dissertation. Prague: Charles University, 2015.
<https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/64359>
- [15] Available from: <https://wave.rozhlas.cz/sadlo-8398667>
- [16] See www.mojetelojemoje.cz
- [17] Jarkovská, Lucie. *Podcast Sádlo: Jak zvítězit nad patriarchátem? Přijmout vlastní nekrásné tělo.*
<https://a2larm.cz/2021/02/podcast-sadlo-jak-zvitezit-nad-patriarchatem-prijmout-vlastni-nekrasne-telo/>
- [18] Baslarová, Iva. Ideál krásy jako pevně utažený korzet ženské psychiky. Co je potřeba k tomu, aby zmizely předsudky společnosti? <https://wave.rozhlas.cz/ideal-krasy-jako-pevne-utazeny-korzet-zenske-psychiky-co-je-potreba-k-tomu-aby-8438601>
- [19] See <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/z-prezdivky-maki-a-speki-ke-svetovym-jednickam-hermannova-o-body-shamingu-kterym-trpi-plazove-volejbalistky-53723>
- [22] See <https://www.extra.cz/maki-a-kiki-je-minulost-ted-je-tu-maki-a-speki>. 11. 08. 2016. Accessed 18. 6. 2022.
- [20] Montgomery Sklar, Elliot. Body Image, Weight, and Self-Concept in Men. In: American Journal of Lifestyle Medicine [online]. 2017, p. 252-258 [cit. 2022-07-05]. ISSN 1559-8276. Available from: doi:10.1177/1559827615594351
- [21] <https://www.mujirozhlas.cz/hrana>. Published November 2021.
- [22] Available from <https://www.dokrevue.cz/clanky/hrana>
- [23] <https://vyhonitdabla.cz>

2.2 Dviveidis Janas: Ispanijos atvejis

Jonathan McFarland (UAM) ^{1*}

Cristina Gonzalez (UAM)

Maria Luisa Cuesta SantaMaria (UAM)

Eugenia Nadolu Velez (HUSE)

Isabel Maria Martin Ruiz (klinikinė psichologė, muzikos terapeutė ir valgymo sutrikimų ekspertė) (1)

Eva Garcia Perea (UAM)



1 paveikslas. Janą Bifroną vaizduojanti skulptūra Vatikano muziejuose (Wikipedia CC BY 3.0).

Santrauka. Šiame skyriuje apžvelgsime atvirkštinį ryšį tarp Viduržemio jūros regiono dietos ir valgymo sutrikimų Ispanijoje, taip pat tyrinėsime itin svarbų emocijų vaidmenį tiek atsiradus valgymo sutrikimams, tiek galimam pasveikimui nuo šių ligų. Valgymo sutrikimų skaičius Ispanijoje sparčiai auga, o COVID-19 pandemija šią tendenciją tik dar labiau padidino. Nepaisant to, manome, kad svarbių laimėjimų galima pasiekti pasitelkus meną: vizualiųjų menų terapiją, muzikos terapiją ir šokio terapiją, kurias nagrinėsime šiame skyriuje.

Jžanga

„Mano tikslas yra dainuoti apie tai, kaip kūnai keičiasi, nepaliaujamai virsdami į kitas formas“ [1] (Metamorfozės – Ovidijus, 8 amžius pr. Kr.). Ši dalis skirta tarpdisciplininei nutukimo ir valgymo sutrikimų situacijos Ispanijoje analizei. Bet, visų pirma, kas yra valgymo sutrikimai? „Valgymo sutrikimai yra sunkios, lėtinės psichikos sveikatos ligos, kurioms būdingas netipinis valgymas, disfunkciniai santykiai su maistu ir perdėtas rūpinimasis savo kūno svoriu ir forma“ [2]. Skyrius pavadintas „Dviveidis Janas“, nes Janas, be kitų dalykų, taip pat buvo romėnų „keitimosi“, „dvejybės“ ir transformacijos dievas. Visų valgymo sutrikimų pagrindas yra ne tik keitimasis ar transformacija, bet „ši šizoidinė būklė gali būti tapatinama ir su Jano veidu: vienas veidas, su baime ir ilgesiu

¹ *Pirminis autorius: Mcfarland.jonathan@gmail.com

nukreiptas į išorinių objektų pasaulį, kuris yra už pacientui nepasiekiamų visagalybės iliuzijų ir kludiesių; kitas veidas nukreiptas į juslinę būseną, primityvesnę nei už tą, susietą su vidinių objektų pasauliu, įsivaizduojamu Kleino ir Fairbairno. Pastarasis veidas yra neaiškios šizoidinės patirties dugnas, kuriame fantazija užleidžia vietą presimbolinei, jutiminei patirčiai“ [3].

Transformacija ir keitimasis taip pat yra ir žmogaus būties šaknis, kaip Gavinas Francisas savo knygoje „Formos keitėjai: apie mediciną ir žmogiškuosiu pokyčius“ [4] aprašo: „Būti gyvam reiškia būti nuolatinėje metamorfozėje. Mūsų pačių ribos yra porėtos – suformuotos ir perkomponuotos mūsų aplinkos elementų. Upės vanduo kažkada buvo jūros purlai; o kitais metais jis jau gali tekėti jūsų kaimyno krauju. Vanduo jūsų smegenyse kadaise krito kaip lietus ant senovinių peizažų ir bangavo seniai išnykusių vandenynų bangoje. Žvelgiant iš šios perspektyvos, kūnas pats yra tekanti srovė arba deganti ugnis: nėra dviejų vienodų jo akimirku“. Šis skyrius skirtas aptarti keitimuisi, akcentuojant ne tik kūniškus, bet ir emocinius pokyčius.

Toliau bus analizuojami du konceptai: Viduržemio jūros dieta, bet labiau psichologiniu aleksitimijos (aklumo jausmams) požiūriu.

Viduržemio jūros dieta ir valgymo sutrikimai

Kita priežastis, kodėl savo skyrių pavadiname „Dvideidis Janas“, yra ta, kad Ispanijos atvejo atžvilgiu yra įžvelgiamas tam tikras paradoksas. Kartu su kitomis Viduržemio jūros šalimis, tokiomis kaip Italija, Pietų Prancūzija, Graikija ir pan., Ispanija taip pat tradiciškai laikosi vadinamosios Viduržemio jūros dietos, kuri tam tikru požiūriu laikoma valgymo sutrikimų priešprieša.

Viduržemio jūros regiono dietos koncepcija buvo sukurta siekiant atspindėti „šeštojo dešimtmečio pradžios Kretos, didžiąjai Graikijos daliai ir Italijai būdingus maisto modelius“ [5], nors iš tikrųjų ją pirmą kartą paviešino viena pora 1975 m.: biologas Ancel Keys ir chemikė Margaret Keys. 2011 m. Bach-Faig savo straipsnyje [6] pristatė šių dienų (XXI a.) Viduržemio jūros dietos piramidę ir pačią dietą apibūdino taip: „Tradicinė Viduržemio jūros dieta yra tūkstantmečių mainų – žmonių, kultūrų ir maisto – iš visų Viduržemio jūros baseino šalių paveldas. XX amžiuje ji buvo visų šio regiono šalių mitybos įpročių pagrindas, susidedantis iš Viduržemio jūros regiono žemės ūkio ir kaimo modelių, tačiau tradicinis Viduržemio jūros dietos modelis šiuo metu laipsniškai nyksta dėl plačiai paplitusios vakarietiško tipo ekonomikos, miestietišku ir technologijomis grindžiamos kultūros bei maisto gamybos ir vartojimo globalizacijos, susijusios su maisto homogenizavimu šiuolaikinėje eroje“ [6].

Pastarasis aprašymas įdomus tuo, kad Viduržemio jūros dieta praeityje buvo mitybos pagrindas, o šiuo metu ji patiria nykimą; taigi, situacijos paradoksas yra tame, jog 2022 metais susiduriame su nutukimo (ypač pabrėžiant vaikų nutukimą) tendencija, tapusia didžiule sveikatos ir socialine problema Ispanijoje. Neseniai paskelbtame straipsnyje [7] teigiama, kad „Ispanija Europoje yra ketvirtoje vietoje pagal vaikų nutukimo lygį“, o autoriai šią problemą sieja su Viduržemio jūros dietos nykimu: „Per daug vaikų ir paauglių laikosi kokybiškai mitybai kenkiančių įpročių, pavyzdžiui, pusryčiams valgo masinės gamybos pyragus (31,7 procento), bent kartą per savaitę valgo greitojo maisto restoranuose (23,1 procento) arba kelis kartus per dieną vartoja saldumynus ir saldinius (22 procentai)“ [8], kas lemia vaikų nutukimo arba su juo susijusių ligų atsiradimą. „Du iš penkių 6-9 metų amžiaus vaikų Ispanijoje turi antsvorio arba yra nutukę, kas didina širdies ir kraujagyslių ligų riziką, skatina sergamumą diabetu, taip pat prisideda prie neigiamų pasekmių virškinamajam traktui, kvėpavimo sistemai, sukelia neurologines ir dermatologines problemas bei daro įtaką kaulų ir raumenų vystymuisi.

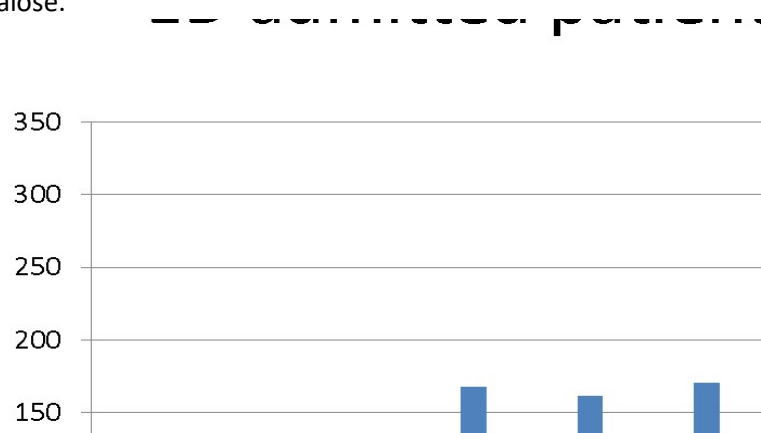
Tokį padidėjimą galima paaiškinti per biologinę prizmę – suvartojamos energijos ir kalorijų kiekį, riebalų apykaitą ir kt., tačiau žvelgiant medicinos/sveikatos ir humanitarinių mokslų požiūriu, reikėtų atsisakyti supaprastinto“ medicininio ligų apibūdinimo ir supratimo modelio, ir vietoje to naudoti biopsichosocialinį modelį. Iš šios perspektyvos, valgymo sutrikimų etiologijoje yra daug socialinių (ir ekonominių) veiksnių, pvz., greitas maistas, darančių įtaką persivalgymo (angl. binge eating) sutrikimams. Padidėjęs šių ligų dažnumas gali pasirodyti gana paradoksalus, nes iš Viduržemio jūros šalių to nesitikima [9], tačiau iš tiesų egzistuoja kitokio pobūdžio spaudimas, galimai dėl kurio ši tendencija yra visiškai įmanoma.

Taigi koks ryšys yra tarp Viduržemio jūros dietos ir valgymo sutrikimų? Gavinas Francisas rašo: „Vienas iš gerą gyvenimo būdą lemiančių veiksnių yra vidutinio arba didelio griežtumo Viduržemio jūros dietos laikymosi ir fizinio aktyvumo kombinacija, kurie teigiamai prisideda prie geresnės paauglių gyvenimo kokybės, susijusios su sveikata [4]. Kokia situacija Ispanijoje? Paradoksali, dvikraštė, dvideidė. Įdomu tai, kad Jano vardas reiškia ne tik Romėnų Dievą, bet ir įrankio, skirto neprievalgio stebėjimui, šifrą – **JaNuS** – (Just a Nutritional Screening), kuris atrodo itin tinkamas ir pritaikomas šiam laikui [10].

Kita vertus, Viduržemio jūros dieta gali turėti teigiamos įtakos persivalgymo sutrikimams ir anoreksijai. Bertoli ir kt. [11] teigia: „Mūsų rezultatai rodo, kad Viduržemio jūros regiono mitybos modelis buvo atvirkščiai siejamas su persivalgymo sutrikimais. Alyvuogių aliejaus ir riešutų vartojimas buvo siejamas su mažesne tikimybe atsirasti valgymo sutrikimams. Tuo tarpu sviesto, margarino, grietinėlės, komercinių saldumynų ir konditerijos gaminių vartojimas buvo siejamas su didesne tikimybe“.

Be to, kitame Ispanijos tyrime – The SUN Cohort – mokslininkai taip pat gavo panašius rezultatus [12]. Jie apibūdina valgymo sutrikimus kaip „sunkius, lėtinius psichinius sutrikimus, kuriems būdingas netipinis valgymas, disfunkciniai santykiai su maistu ir perdėtas rūpinimasis kūno svoriu bei forma“. Autorių išvados įdomios: „Mūsų analizės rezultatai rodo tikimybę, kad Viduržemio jūros regiono mitybos modelis yra atvirkščiai susijęs su nervinės anoreksijos ir nervinės bulimijos atvejais“.

Šiame tyrime daugiausia dėmesio bus skiriama tam tikriems arealams, pvz., Balearų saloms (koncentruojantis į ligoninių atvejus) bei Son Espases universitetinei ligoninei (HUSE), kurioje yra valgymo sutrikimų skyrius bei taip pat veikia UIB medicinos mokykla. Žemiau pateiktame paveiksle galima pamatyti, kad bendras valgymo sutrikimus turinčių pacientų skaičius Ispanijoje taip pat padidėjo ir Balearų salose.



2 paveikslas. Duomenys iš Son Espases universitetinės ligoninės (HUSE) Maljorkoje, Ispanijoje

Emocijos ir valgymo sutrikimai

Emocijos atlieka lemiamą vaidmenį tiek valgymo sutrikimų atsiradimo pradžioje, tiek jų gydyme. Pagrindinės pirminės emocijos – džiaugsmas, liūdesys, baimė, pyktis, pasibjaurėjimas ir nuostaba – yra nuolatinės valgymo sutrikimų palydovės, nes emocijos padeda mums geriau bendrauti su kitais, skatina veikti, padeda geriau suprasti tikrovę. Lygiai taip pat jos mums padeda kritiškai suprasti ir vertinti save, o jeigu to padaryti nepavyksta, kyla problemų. Šiuo atveju – atsiranda valgymo sutrikimų.

Aleksitimija kaip valgymo sutrikimų požymis. Pagrindinė valgymo sutrikimų problema yra sunkumai valdant emocijas, kurias pacientai išreiškia kūno kalba, nes kitokiu būdu to padaryti jiems nepavyksta. Terminas aleksitimija kilęs iš graikų kalbos: ἀ- (a-, „ne-“ priešdėlis) + λέξις (léxis, „žodžiai“) + θῦμός (thýmós, „širdis“ arba „emocijos“, arba „kalbos jausmai“) (plg. disleksija), pažodžiui reiškiantis „nėra žodžių emocijoms“. Kita etimologija graikiškai: Αλεξιθυμία ἀλέξω („atbaidyti“) + θῦμός – atstumti emocijas, jausmus. Nemedicininiai terminai, apibūdinantys panašias būkles, yra „be emocijų“ ir „bejausmis“. Šia liga sergantys žmonės vadinami aleksitimikais. Šį terminą 1973 m. sugalvojo psichoterapeutai Johnas Caseas Nemiah ir Peteris Sifneosas. Timoney ir Holder teigimu, „<.> aleksitimija apima šiuos keturis pagrindinius požymius: 1. sunkumas nustatyti ir apibūdinti subjektyvius jausmus; 2. sunkumas atskirti jausmus ir fizinius emocinio susijaudinimo pojūčius; 3. ribota vaizduotė; 4. į išorę orientuotas kognityvinis stilius. Apskritai tyrimai rodo, kad aleksitimija yra multidimensinis emocijų atpažinimo ir valdymo trūkumas. Gebėjimu apdoroti ir suprasti emocijas pasižymi didžioji dalis populiacijos, tačiau aukšti aleksitimijos rodikliai gali rodyti žemesnę šių gebėjimų ribą. Tyrimai atskleidžia, kad aleksitimija yra susijusi su žemu geros savijautos lygiu, įskaitant žemą laimės ir pasitenkinimo gyvenimu lygį“ [13]. Šios savybės yra glaudžiai susijusios su asmeniniu psichologiniu spaudimu, kurį patiria valgymo sutrikimų turintys pacientai.

Tolimesnėse šio skyriaus dalyse nagrinėsime ryšį tarp emocijų ir valgymo sutrikimų, kadangi emocijos (arba gebėjimo išreikšti savo vidines emocijas trūkumas) yra pacientų, turinčių valgymo sutrikimų, psichologinės mąstysenos centras. Išsiaiškinsime, kaip valgymo sutrikimų turintiems pacientams savo vidinių emocijų raiška naudojant tris skirtingas meno terapijos formas – **muzikos terapiją, šokio-judesio terapiją ir menų terapiją** – gali jiems padėti. Siekdami įrodyti šių terapijų naudingumą, pasitelksime konkrečių Ispanijoje vykdomų projektų pavyzdžius.

Kūno įvaizdžio iškraipymas

Kūno įvaizdžio iškraipymas susideda iš pakitusio savo kūno matmenų ir kitų fizinių kūno savybių suvokimo. Savo kūno įvaizdžio vertinimas yra subjektyvus ir labai dažnai neatitinka tikrovės. Šiame skyriuje kalbėsime apie du realius atvejus, už kuriuos esame dėkingi gydytojai Azucenai Díez Suárez, Navaros universitetinės klinikos (Ispanija) pediatrei ir psichiatrei, kuri šiuos du atvejus pristatė savo prezentacijoje „*Slaugos vertybės vaikų ir nepilnamečių psichikos sveikatai pandemijos metu*“ 68-ojo Ispanijos pediatrų asociacijos kongreso, vykusio Palmoje 2022 m. birželio mėn., metu [14].

Pirmasis klinikinis atvejis

Martina – 10 metų amžiaus mergaitė. Atėjo pas tėvus susirūpinusi, nes ant savo sesers pamatė paviršinius dilbio ir klubų įpjovimus.

„Ji bandė nusižudyti“, nes nuo pandemijos pradžios ji jautėsi izoliuota ir didžiąją laiko dalį praleido viena savo kambarėje.

Project Number: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

Ji neturi mobiliojo telefono, bet naudojami planšetiniu kompiuteriu (tą patvirtina naršymo istorija).

Taip pat: atrodo stora, mažiau valgo.

Rizikos veiksniai: pandemija, pirmosios menstruacijos.

Abu tėvai dirba medicinos sektoriuje, yra užimti dėl COVID-19 pandemijos.

Konsultacijos metu ji beveik nekalba ir yra sugniuždyta.

„Virtualus vaikas“, „socialinis iššūkis žalotis“.

Aiškiai atsako **NE** į klausimus apie savižudybę.

Sprendimas:

Slaugos intervencija

Ekranų, socialinių tinklų apribojimas

Namų augintinis

Pasveikimas per 3 mėnesius

Antrasis klinikinis atvejis

Irenė



3, 4 paveikslai. Irenės nuotraukos (su leidimu publikuoti)

Irenė pasakoja: „Man buvo nuobodu, su drauge priėmėme iššūkį“.

15 metų amžiaus, iki izoliacijos buvusi sveika; jos pačios žodžiais tariant „tobula“. Kaip ir pirmuoju atveju, pandemija ją stipriai paveikė.

Mergina numetė 27,5 kg (57,5 procentus kūno svorio) ir buvo paguldyta į ligoninę, kur buvo gydoma taikant dėmesingo įsisamonimo (angl. mindfulness) metodus, kas davė neblogų rezultatų.

Slaugos intervencija: svorio stebėjimas, mitybos stebėjimas.

Abiem atvejais buvo stebima COVID-19 pandemijos įtaka, kuri, regis, kaip katalizatorius veikė dėl izoliacijos ir atitolimo nuo realybės jausmo.

Meno terapijos naudojimas: vaizduojamieji menai, muzika, šokis ir judesys

„Meno terapija – tai įvairių meninių raiškų – muzikos, vaizduojamojo meno, teatro, poezijos, šokio ir judesio – panaudojimas terapiniame kontekste. Pasitelkiant meno terapiją, pacientui siūloma dirbti įvairiais meniniais būdais, per kuriuos jis išreikš savo vidinį pasaulį, išteklius ir konfliktus. Kurdamas pacientas rodo ne tik savo patologiją, bet ir resursus bei galimybes keistis“ [15].

Vaizduojamojo meno terapija



5 paveikslas. HUSE vaikų ir nepilnamečių psichiatrijos skyrius (su leidimu publikuoti)

„Kiekvienas vaikas yra menininkas. Didžiausia problema – tokiu ir likti užaugus“ – Pablo Picasso

Ši garsioji Pablo Picasso citata yra svarbi tuo, nes ji vaizdžiai parodo: kai prarandame savyje vaiką, o paauglystė yra transformacijos iš vaiko į suaugusįjį laikotarpis, mes taip pat galime prarasti savo tikrąjį „aš“ arba bent jau prarandame gebėjimą vėl su juo susijungti. Neatsitiktinai valgymo sutrikimai daugiausia atsiranda pereinamuoju žmogaus gyvenimo laikotarpiu; kodėl gi nepanaudojus meno tam gebėjimui atkurti, nes jausmų raiškai šioje veikloje nėra ribų. Menai, kaip ir kitos neverbalinės išraiškos, skatina aspektų, apie kuriuos mes patys net nežinome, tyrinėjimą, ekspresiją ir komunikaciją [16]. Paveikslai – tai istorijų ir išgyvenimų įrašai vaizduose. Spalva parenkama nesąmoningai pagal dominuojančią emociją. Piešimas pirštu yra sutelktas į judėjimą, o per judesį atsiranda saviraiškos laisvė; pirmiausia sukuriamas vaizdas, tada mintyse apie jį rašoma istorija.

Pyktis yra viena iš pagrindinių emocijų, kurias jaučia valgymo sutrikimų turintys pacientai; ji dažnai netgi užvaldo žmogų. HUSE vaikų psichiatrijos skyriaus slaugos vedėjas pasitelkė vaizduojamuosius menus, siekdamas padėti suvaldyti pykčio jausmą. Pykčio metu kuriamas menas emociją leidžia išreikšti per figūras ir formas, intensyvesnes tekstūras, kas ne tik padeda atsipalaiduoti, bet ir geriau suvokti patirtus pokyčius bei patirtį. Tai gali padėti žmonėms geriau suvokti savo potencialą pokyčiams, taip pat įgalinti kritinių situacijų, trukdančių mėgautis geresne

Project Number: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

sveikata ir savijauta, sprendimo strategijas. Pagrindinė mintis yra pirmiausia leisti pacientams naudoti rankas, kad tą vidinį pyktį sulaužytų, o paskui iš jo suformuoti kažką kito (6, 7, 8 pav.).



6, 7, 8 paveikslai. HUSE vaikų ir nepilnamečių psichiatrijos skyrius (su leidimu publikuoti)

Kita HUSE naudojama technika yra tapyba, ypač piešimas pirštais, kuris gali būti vienas iš būdų siekiant užmegzti santykį ir ryšį su savimi bei kitais, tyrinėjant jausmus be žodžių ar kalbos. Kai pavyksta atkurti ryšį su savo vidiniu „aš“, tada galima padėti ir kitiems to paties likimo draugams, atsidūrusiems analogiškoje suirutėje. Svarbu žinoti, jog ryšys su kitais yra sugebėjimo užmegzti ryšį su savimi rezultatas.



9, 10, 11 paveikslai. HUSE vaikų ir nepilnamečių psichiatrijos skyrius, su Eugenia Nadolu

Muzikos terapija (Isabel María Martín Ruiz) ⁽¹⁾

Kaip apibrėžia Pasaulinė muzikos terapijos federacija (WFMT, 2011 m.), muzikos terapija yra profesionalus muzikos ir jos elementų intervencinis naudojimas medicinos, švietimo ir kasdienėje aplinkose, kai asmenys, grupės, šeimos ar bendruomenės siekia optimizuoti savo gyvenimo kokybę ir pagerinti fizinę, socialinę, komunikacinę, emocinę, intelektinę ir dvasinę sveikatą bei gerovę. Muzikos terapijos tyrimai, praktika, švietimas ir klinikinis mokymas yra grindžiami profesiniais standartais, atsižvelgiant į kultūrinį, socialinį ir politinį kontekstą.

Project Number: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

Dėl šios priežasties, kuomet vykdomi įvairūs projektai, skirti muzikos terapijos užsiėmimų vedimui valgymo sutrikimų skyriuose, jais ne tik siekiama prisidėti prie bendrojo sveikatos stiprinimo ir gerovės užtikrinimo tikslo, bet ir pabrėžiama intervencija konkretesniems tikslams ties tam tikromis sritimis.

Pažinimo sritis:

- Skatinti pažinimo restruktūrizavimą, kuriant sveikesnius ir geriau prisitaikyti sugebančius mąstymo būdus;
- Pagerinti suvokimą apie savo kūno įvaizdį;
- Įsikišti į save žalojančio elgesio ir bandymų nusižudyti atvejus;
- Prisidėti prie kūrybiškumo ugdymo.

Emocinė sritis:

- Ugdyti ir skatinti emocinę savireguliaciją (visų rūšių emocijų);
- Sukurti pozityvesnę asmeninę tapatybę ir labiau subalansuotą pasitikėjimą savimi;
- Didinti išmanymą apie emocijas, gerinti gebėjimą jas atskirti bei komunikuoti, siekiant mažinti pacientų aleksitimijos požymius.

Socialinė sritis:

- Skatinti įvairius socialinius susitikimus ir komunikaciją, siekiant mažinti izoliaciją;
- Dirbti su socialiniais įgūdžiais, siekiant skatinti sveikesnius socialinius ir afektinius ryšius.

Fizinė sritis:

- Mitybos terapijomis prisidėti prie kūno svorio stabilizavimo (KMI);
- Skatinti fizinį ir psichologinį rūpinimąsi savimi;
- Mokyti gebėti atsipalaiduoti fiziškai ir protišcai.

Šiems tikslams pasiekti naudojami **muzikiniai įrankiai ir ištekliai:**

- **Balso**, kaip vidinės savęs dalies, naudojimas, padedantis įgyti asmeninių žinių ir išmanymo, skatinantis ieškoti tobulėjimo (balso suteikimas man, norinčiam pasveikti). Balsas pasitelkiamas dainuojant, naudojant visų rūšių balso išteklius, įgarsinant emocines būsenas.
- **Muzikos instrumentų**, tokių kaip būgnas, gitara, ukulelė, klavišinis pianinas, kalimba (instrumentas, būdingas Afrikai), yembrė (maži mušamieji instrumentai) naudojimas yra lyg savasties pratęsimas, kurį galima išreikšti tiek tarpasmeniškai, tiek su savimi. Galimi instrumentavimo, improvizacijos ir kūrybos grupiniai užsiėmimai.
- **Kūno ištekliai** yra skirti išreikšti ir atkurti emocinį ryšį su kūnu per judesį ir neverbalinę komunikaciją. Pasitelkiamas šokis ir judesys, taip pat kūno perkusija.
- **Vital BSO**. Naudojant šį išteklių, tyrinėjama vartotojų muzikinė istorija, sužinant, kokia muzika juos lydėjo gyvenime ir svarbiomis asmeninėmis akimirkomis [17].

Project Number: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

- **Pasyvios technikos.** Naudojant garso vonias, manipuliacines vizualizacijas, gydomuosius masažus, muzikinį dėmesingą įsisąmonimą (angl. musical mindfulness) ir kt. galime pasiekti kūno ir proto relaksaciją.
- **Dainų kūrimas.** Ši technika, kuomet dainos kuriamos remiantis patirtimi ir emociniais išgyvenimais, gali labiau išgryninti asmeninį tapatumą (arba socialinės grupės tapatumą, jei tai bendra kūryba).

Asmeninė patirtis

Per daugelį metų vesdama muzikos terapijos užsiėmimus valstybinėje Barselonos ligoninėje pacientams, turintiems valgymo sutrikimų, galiu įvertinti, kaip muzika padeda pacientus mobilizuoti emociniame lygmenyje, sukuria emocinį ryšį ir komunikaciją bei skatina sveiką, kontekstą atitinkantį emocinį savireguliuojimą. Taip pat muzika padeda sušvelninti depresijos ir nerimo (dažniausiai siejamo su valgymo sutrikimais) simptomus, atsipalaiduoti, pagerinti miego ir poilsio kokybę, tobulinti ir sukurti naują „geresnę“ tapatybę bei pasitikėjimą savimi. Ji įgarsina sveiką vidinį balsą, kuris nori išgyti, sumažinti stresą ir spaudimo lygį. Muzikos terapijos užsiėmimai yra lyg žaisminga ir atpalaiduojanti veikla, padedanti sumažinti pajuokos jausmą; jų metu dirbama iš humoro perspektyvos, užmezgamas geras terapinis ryšys su profesionaliu muzikos terapeutu ir/ar grupe.

Apibendrinant galima teigti, kad muzikos terapija sukuria idealią aplinką ir pozityvią bei žmogišką erdvę, galinčias padėti žmonėms sudėtingų situacijų metu. Pagrindinis jos tikslas – padėti žmogui išgyti.

Šokio-judesio terapija



12 paveikslas. Edgar Degas, „Mažoji šokėja“ (1880) (Wikipedia, Creative Commons CC0 1.0 Universal Public Domain Dedication)

Paprastai valgymo sutrikimų turintys pacientai netoleruoja terapijų, apimančių judėjimą ar statinę veiklą, pavyzdžiui, atsipalaidavimo ar meditacijos, nes jos skatina introspekciją – jie jaučiasi nepatogiai, nes nežino, kaip ją valdyti. Paradoksalu, bet būtent judėjimas leidžia sutelkti dėmesį į veiklą, o ne į kūną – per veiklą susijungiama su kūnu.

Tyrime apie Malagos baleto šokėjų valgymo sutrikimus Alvero-Cruz ir kt. rašo: „Kultūrinių ir socialinių veiksnių įtaka valgymo sutrikimų vystymuisi ir jų apraiškoms buvo ištirta iš kelių perspektyvų“. Autoriai teigia, kad šokėjų atveju „gerai žinoma, jog jie praleidžia daugybę valandų treniruodamiesi prieš veidrodžius, kuriuose kūnus atidžiai apžiūrinėja tiek kiti, tiek jie patys“. Toks atidus tyrinėjimas verčia juos jaustis nepatogiai dėl savo kūno išvaizdos, ir visą šią situaciją lemia „didelis perfekcionizmo lygis šokio ir specifinių kūno formų atžvilgiu, kartu su šokio profesijai būdingu socialiniu ir kultūriniu lieknumu“ [18]. Maria Conde Gutierrez [19] klasikinį šokį taip pat prilygina valgymo sutrikimų rizikos veiksniui: „Klasikinis šokis yra daug pastangų generuojanti disciplina, reikalaujanti, kad šokėjai puikiai valdytų savo kūną, turėtų itin liekną figūrą ir pasižymėtų dideliu atsidavimu. Aukšti reikalavimai gali paskatinti valgymo sutrikimų vystymąsi tarp žmonių, pradedančių šią veiklą, taip sudarydami visą rizikos populiaciją“ [19].

Nepaisant to, šokio-judėsio terapija (ŠJT) yra naudojama valgymo sutrikimams palengvinti arba netgi gydyti. Frisch ir kt. [20] teigia, kad: „Kūnas yra pagrindinis valgymo sutrikimų kovos laukas, todėl ŠJT yra daug žadantis papildomas gydymo metodas“. Įdomu, kaip straipsnyje susiejamas protas ir kūnas: bent jau Vakaruose, laikymasis dekartiškojo dualizmo nuo XVII amžiaus, lėmė dvilypį požiūrį į mus supančius žmones ir medicinos bei sveikatos prasme. Straipsnyje priduriama, kad „Dauguma šokio judėsio terapeutų savo terapinį meną grindžia mintimi, kad kūnas ir protas yra (ne)sąmoningai susiję, o protą stengiamasi paveikti per tam tikrą tiesioginį darbą su kūnu. Kitaip tariant, teigiamas poveikis kūnui dažnai gali sukelti teigiamų pokyčių prote“.

Ispanijoje atlikti tyrimai rodo, kad ŠJT gali būti naudojama nerimui įveikti ir, panašiai kaip muzikos terapija ar meno terapija, leidžia valgymo sutrikimų turinčiam pacientui susipažinti su savo kūnu ir gerai dėl jo jaustis. Šį poveikį galima pasiekti ir per šokį: čia vėl galioja dvipusės monetos ir dviveidžio Jano principas. Toliau pasitelksime vieną ispanų tyrimą „Apgyvendinant kūną iš naujo: bandomasis ŠJT poveikio kūno įvaizdžiui ir aleksitimijai valgymo sutrikimų kontekste tyrimas“ [21]. Nors pats tyrimas yra mišrus – ir kiekybinis, ir kokybinis – dėmesį sutelksime į pastarąjį, kuris yra susijęs su valgymo sutrikimų turinčiais pacientais bei jų asmeniniais pasakojimais.

Keturiolika valgymo sutrikimų turinčių pacientų buvo atrinkti iš privačios klinikos SETCA (Servicio Especializado en Trastornos de la Conducta Alimentaria) (specializuotas paslaugas valgymo sutrikimų turintiems pacientams teikianti įstaiga) Barselonoje. Septyni iš šių pacientų buvo priskirti ŠJT grupei pusiau atsitiktinės atrankos būdu, o kitiems penkiems pacientams buvo taikomi įprasti gydymo metodai. ŠJT grupei per 14 savaičių buvo surengta dvylika sesijų, kurios buvo neprivalomos; tuo pačiu metu abi grupės – tiek ŠJT, tiek kontrolinė – tęsė ir įprastą gydymą.

Be to, kiekvienas ŠJT grupės dalyvis buvo kviečiamas vesti reflektyvius dienoraščius, kad geriau suprastų vykstančius procesus ir galėtų išreikšti save.



13 paveiklas. Henri Matisse, „Šokis“, 1909, (Wikipedia Creative Commons CC0 1.0 Universal Public Domain Dedication)

Štai keletas atsitiktinių pavyzdžių (iš reflektivių dienoraščių), pakliūvančių į šias sritis: (A) emocijos, nuotaika ir aleksitimija; (B) kūnas ir judėjimas; (C) tarpasmeniniai aspektai; (D) metaforos; (E) refleksijos.

(A) Emocijos, nuotaika ir aleksitimija

„Šiandien buvau emociškai labiau ramus ir taikus dėl susiklosčiusių aplinkybių bei artimiausios ateities“ (P1S04)

„Išeinu iš sesijos energingesnis ir laimingesnis, jaučiuosi geriau nei anksčiau“ (P5S10)

„Buvau nustebęs, kad verkiau tiek daug, taip giliai ir taip stipriai...“ (P6S07)

(B) Kūnas ir judėjimas

Dalyviai džiaugėsi įvairiais judėjimo užsiėmimų aspektais:

„<..> naudodamas kamuolį galėjau nustatyti, kurios mano kūno dalys buvo juslesnės“ P6S05 arba

„Vėliau, kai turėjome vaikščioti, mano linksmoji ir žaismingoji pusė išsiveržė paskui kamuolį <..>“ (t. y., kaip galia) (P5S10)

(C) Tarpasmeniniai aspektai

Autoriai mini, kokie svarbūs buvo interaktyvūs elementai, padidinę dalyvių energijos lygį; kaip ir HUSE atveju, naudojant meno terapiją su Eugenia Nadolu. Štai keletas pamąstymų:

„Man patiko P7 kaip mano partnerė. Buvau teigiamai nustebintas; tai buvo naujas ir kitoks būdas ją pažinti, šiek tiek su ja suartėti“ (P6S10) arba „Man labai patiko šis pratimas. kažkas paliečia mano smakrą, laiko jį iš apačios. Tai privertė mane jaustis itin gerai, tarsi priminė niekada neabejoti ir nepamiršti aukštai pakelti galvos“ (P6S12).

(D) Metaforos

Vadovaudamiesi supratimu, kad metafora yra ne tik lingvistinis aspektas, bet ir sapnai, prisiminimai ir jausmai, autoriai cituoja Lakoffą ir Johnsoną [22]. Naudojant vieną tam tikrą metodą, dalyvių buvo prašoma sugalvoti vietą, kuri teiktų saugumo jausmą. Vienas pacientas užsiminė apie paplūdimį, bet be daug žmonių, o kitas sakė: „Aš nematau vandenyno, bet jis yra manyje. Sąmyšis. Kavinė Paryžiuje,

tuščia... Galiu stebėti kraštovaizdį pro kavinės langus. Ramybė“. Kita paminėjo, kad jos saugi vieta yra žmogus, būtent asmuo „E“ (P6S07).

(E) Refleksijos

Norėdami parodyti platesnį vaizdą, pateiksime dvi refleksijas – vieną negatyvesnę už kitą:

„Vienatvė. Manau, kad daugiausiai tai. Galų gale, visų mano rūpesčių esmė yra baimė, o jos pagrindas – vienatvė, jausmas, kad aš nerūpiu kitiems, nesu mylimas...“ (P4S11), o kitas pacientas svarsto: „Dabar esu atviresnis... persigalvoti buvo geras sprendimas“ (P5S07).

Kokybinė analizė atskleidė ir kitus ŠJT seansų veiksnius, kuriuos itin vertino dalyviai: jie kalbėjo apie savivokos padidėjimą, emocinių būklių pagerėjimą, taip pat itin brangino verbalinį ir neverbalinį ryšį su grupės nariais ir terapeutu.

Gali būti, jog visa ko raktas yra meno terapijų, pavyzdžiui, šokio-judesio terapijos, derinimas su tradiciniais valgymo sutrikimų gydymo būdais. Šis derinys įneštų pusiausvyros ir požiūrį į sudėtingą ligą, besiblaškančią tarp kūno ir proto, pakeistų į holistiškesnę bei efektyvesnę. Kaip Gavinas Francisas rašė, mūsų kūnai nuolat yra transformacijos procese, tačiau valgymo sutrikimai mus keičia ir fiziškai, ir emociškai: „Nervinė anoreksija yra nenusakoma liga: gluminanti ir varginanti tuos, kas ja serga, bei tuos, kurie bando sergantiesiems padėti. Kai kurios psichinės ligos išardo savasties ribas, suplėšydamos mus laikančias siūles“ [4]. Mūsų manymu, šis paskutinis sakinytis yra valgymo sutrikimų esmė, ir dar daug reikia nuveikti, kad būtų galima kovoti su šia siaubinga pacientų, turinčių valgymo sutrikimų, savasties destrukcija. Emocijų vaidmuo čia didžiulis.

Literatūra

- [1] Ovid, and Allen Mandelbaum, *The Metamorphoses of Ovid*. New York: Harcourt Brace, 1993.
- [2] American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 2013.
- [3] Schneider, John A. *Eating disorders, addictions, and unconscious fantasy* Bulletin of the Menninger Clinic; Spring 1995, 59(2):177-90.
- [4] Gavin Francis, *Shapeshifters: A Doctor's Notes on Medicine & Human Change*, Wellcome Collection, 2019.
- [5] Willett WC; Sacks, F; Trichopoulou, A; Drescher, G; Ferro-Luzzi, A; Helsing, E; Trichopoulos, D "Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating". *American Journal of Clinical Nutrition*. 1995, 61 (6): 1402S–6S. doi:10.1093/ajcn/61.6.1402s. PMID 7754995
- [6] Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, Medina FX, Battino M, Belahsen R, Miranda G, Serra-Majem L; Mediterranean Diet Foundation Expert Group. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr*, 2011 Dec; 14(12A):2274-84. doi: 10.1017/S1368980011002515.
- [7] <http://www.medicospacientes.com/articulo/espana-cuarto-pais-de-europa-con-mayor-indice-de-obesidad-infantil>
- [8] Estudio sobre la alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España 2019 https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe_Breve_ALA_DINO2019_NAOS.pdf

Project Number: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

- [9] D'Innocenzo S, Biagi C, Lanari M. Obesity and the Mediterranean Diet: A Review of Evidence of the Role and Sustainability of the Mediterranean Diet. *Nutrients*. 2019 Jun 9, 11(6):1306. doi: 10.3390/nu11061306. PMID: 31181836; PMCID: PMC6627690.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6627690/>
- [10] Donini LM, Ricciardi LM, Neri B, Lenzi A, Marchesini G. Risk of malnutrition (over and under-nutrition): validation of the JaNuS screening tool. *Clin Nutr*. 2014 Dec, 33(6):1087-94. doi: 10.1016/j.clnu.2013.12.001.
- [11] Bertoli, S., Spadafranca, A., Bes-Rastrollo, M., Martínez-González, M., Ponissi, V., Beggio, V., Leone, A., Battezzati, A. Adherence to the Mediterranean Diet is inversely related to binge eating disorder in patients seeking a weight loss program. *Clinical Nutrition*. 2015, 34. 107-114. doi: 10.1016/j.clnu.2014.02.001.
- [12] <https://www.unav.edu/web/departamento-de-medicina-preventiva-y-salud-publica/proyecto-sun>
- [13] Timoney, L.R., Holder, M.D. *Definition of Alexithymia. In: Emotional Processing Deficits and Happiness. SpringerBriefs in Well-Being and Quality of Life Research. Springer, Dordrecht, 2013, https://doi.org/10.1007/978-94-007-7177-2_1*
- [14] Asociación Española de Pediatría. Eventos digitales
<https://www.aepeventosdigitales.com/courses/info/914#:~:text=Esta%20nueva%20edici%C3%B3n%20tendr%C3%A1%20lugar,4%20de%20junio%20de%202022.>
- [15] La Arteterapia como terapia para pacientes con trastornos de la conducta alimentaria in [Anorexia y Bulimia](#), [Profesionales TCA](#), [Recursos TCA](#), [Testimonios](#)
<https://www.clinicacta.com/ctatestimonios/testimonios-de-pacientes-con-anorexia/>
- [16] [Edward A. S. Duncan](#), *Foundations for practice in occupational therapy*, Elsevier Churchill Livingstone, 2006.
- [17] Banda Sonora Vital is a research project on music and memory promoted by the Music Technology Research Group of the Universitat Pompeu Fabra, Barcelona, Spain
<http://bandasonoravital.upf.edu/>.
- [18] Alvero-Cruz JR, Parent Mathias V, García-Romero JC. Somatotype Components as Useful Predictors of Disordered Eating Attitudes in Young Female Ballet Dance Students. *Journal of Clinical Medicine*. 2020; 9(7):2024. <https://doi.org/10.3390/jcm9072024>.
- [19] Maria Conde Gutierrez, Factores de riesgo individuales y contextuales asociados al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en bailarinas de danza clásica, Degree Thesis, Universidad del País Vasco, 2020, <https://addi.ehu.es/handle/10810/47686>.
- [20] Maria J. Frisch, Debra L. Franko & David B. Herzog (2006) Arts-Based Therapies in the Treatment of Eating Disorders, *Eating Disorders*, 14:2, 131-142, DOI: [10.1080/10640260500403857](https://doi.org/10.1080/10640260500403857).
- [21] Savidaki, M., Demirtoka, S. & Rodríguez-Jiménez, RM. Re-inhabiting one's body: A pilot study on the effects of dance movement therapy on body image and alexithymia in eating disorders. *J Eat Disord* 8, 22 (2020). <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00296-2>.
- [22] Lakoff, G., Johnson, M. *Metaphors we live by*. Chicago, University of Chicago Press, 1980.

2.3 Tendencijos ir požūriai į kūno įvaizdį Lietuvoje

Aelita Skarbalienė

aelita.skarbaliene@ku.lt

César Agostinis – Sobrinho

Akvilė Sendriūtė

Egidijus Skarbalius

Klaipėdos universitetas
Klaipėda, Lietuva

Santrauka. *Žmogaus kūno išvaizda ir įvaizdis Lietuvos visuomenėje šiuo metu yra viena aktualiausių sveikatos temų. Žiniasklaidoje ir internete šioms temoms skiriama daug dėmesio, vyrauja tam tikri kūno išvaizdos standartai, kurių nesilaikymas gali turėti neigiamos įtakos žmogaus fizinei ir psichinei sveikatai ir jo socialiniam gyvenimui. Individai ir visuomenė kūno įvaizdį suvokia ir vertina pagal formą, svorį, apimtį bei kitas fizinio kūno išvaizdos ypatybes ir jų trūkumus. Lietuvos mitybos specialistai pastebi, kad visuomenėje vis dar gajį stigma, kad nutukimas yra ne liga, o žmogaus apsileidimas, todėl nutukę žmonės retai atvirai kalba apie sunkumus, kurių jie bijo. Lietuvoje geidžiamas lieknas kūnas, tačiau nepaisant neigiamos žiniasklaidos įtakos kūno įvaizdžio formavimo kontekste, šalyje yra ir teigiamų institucijų, nuomonės formuotojų bei žiniasklaidos kuriamų iniciatyvų.*

Įžanga

Išsivysčiusiame ir besivystančiame pasaulyje daugėja nutukusių ir itin lieknų žmonių, todėl ši problema išlieka dideliu visuomenės sveikatos iššūkiu visame pasaulyje, taip pat ir Lietuvoje [1].

Žmogaus kūno išvaizda ir įvaizdis Lietuvos visuomenėje šiuo metu yra viena aktualiausių sveikatos temų. Žiniasklaidoje ir internete šioms temoms skiriama daug dėmesio, vyrauja tam tikri kūno išvaizdos standartai, kurių nesilaikymas gali turėti neigiamos įtakos žmogaus fizinei ir psichinei sveikatai ir jo socialiniam gyvenimui. Individai ir visuomenė kūno įvaizdį suvokia ir vertina pagal formą, svorį, apimtį bei kitas fizinio kūno išvaizdos ypatybes ir jų trūkumus. Lietuvos mitybos specialistai pastebi, kad visuomenėje vis dar gajį stigma, kad nutukimas yra ne liga, o žmogaus apsileidimas, todėl nutukę žmonės retai atvirai kalba apie sunkumus, kurių bijo. Lietuvoje geidžiamas lieknas kūnas, tačiau nepaisant neigiamos žiniasklaidos įtakos kūno įvaizdžio formavimo kontekste, šalyje yra ir teigiamų institucijų, nuomonės formuotojų bei žiniasklaidos kuriamų iniciatyvų.

Istoriškai pirmosios žinutės apie kūno įvaizdį Lietuvos spaudoje pasirodė praeito amžiaus antrajame dešimtmetyje. Antrojo dešimtmečio pabaiga yra laikotarpis, kai Lietuvos miestuose jau formuojasi tam tikras vidurinis socialinis sluoksnis, kurio skiriamieji bruožai įvardijami tokiais raktiniais žodžiais, kaip: lietuvis, gyvenimas mieste, profesinės veiklos vykdymas. Ši grupė save vadino inteligentija. Tuo laikotarpiu pasirodė nauji periodiniai spaudos leidiniai, orientuoti į viduriniąją klasę,

ieškančią naujų savęs identifikavimo aspektų. Šiuose leidiniuose pirmą kartą pradedamas grožio ir su juo susijusių dalykų – mados, flirto, modernaus šokio, kūno priežiūros – diskursas. Manoma, kad asmens atstovaujamos grupės socialinis statusas yra išreiškiamas per išvaizdą, todėl ji turinti atitikti tam tikrus sutartinius modelius. Miestiečio išvaizda turi skirtis nuo darbininko ar valstiečio, t. y. turi būti šiuolaikiška. Šiuo atveju modernumas suvokiamas kaip žengimas koja kojon su tais grožio standartais, kurie Lietuvą pasiekė iš Paryžiaus ar Holivudo. Pirmoji naujovė, apie kurią kalba to meto visuomenės tyrinėjantys sociologai, yra kūniškumo renesansas. Nuo ankstesnių kūniškumo renesansų jis skyrėsi tuo, kad kūnas tampa ne tik susižavėjimo, bet ir „statybos“ objektu. Tokios kūno statybos dažnai įgaudavo žiaurias formas. Spauldoje nuolat buvo skelbiamos įvairios kūno proporcijų formulės ir moterys buvo skatinamos tikėti, kad tokias proporcijas pasiekti gali sunkiai dirbdamos [3].

Šiuolaikinėje visuomenėje kūno įvaizdis apibrėžiamas kaip sudėtingas ir daugiareikšmis somatinių ir psichologinių konstrukcijų rinkinys, vaizduojantis subjekto fizinę išvaizdą, kūno dydį ir formą, jausmus ir elgesį [4]. Taip pat plačiai paplitusi objektyvuota kūno sąmonė, t. y. polinkis suvokti savo kūną kaip kitų stebimą ir vertinamą objektą [5].

Yra keletas komponentų, lemiančių vienokį ar kitokį savo kūno vertinimą. Šie komponentai apima tam tikrą žmogaus elgesį, būseną ar aplinką, t. y. mitybos įpročius šeimos ir (arba) draugų rate, kūno masės indeksą, žiniasklaidą (televiziją, spaudą), psichologinę būseną (pasitikėjimą savimi, polinkį į depresiją, patirtas patyčias dėl svorio, kūno defektų) [6]. Žiniasklaida, kaip vienas iš minėtų komponentų, sukuria sąlygas visuomenės spaudimui atitikti išvaizdos standartus ir lūkesčius, susijusius su išvaizda.

Lietuvoje atlikti tyrimai atskleidė, kad paauglių kūno įvaizdis yra glaudžiai susijęs su pasitikėjimo savimi/savigarbos (individo meilės sau jausmu), savivokos ir psichologinės gerovės reguliavimu. Daugelis biologinių, psichologinių ir sociokultūrinių veiksnių turi įtakos sveikam ir iškreiptam požiūriui į kūno įvaizdį (realus žmogaus kūno dydis ir forma, savęs suvokimas, psichologinė būseną, šeimos aplinka, artimųjų ir kolegų nuomonės, kultūriniai standartai, visuomenės spaudimas, spauda ir vaizdinė žiniasklaida, nerealistiško kūno formų rinkodara ir skatinimas) [7].

Žiniasklaidos, šeimos ir bendraamžių spaudimas bei patyčios ir daugelis kitų psichologinių veiksnių gali skatinti nepasitenkinimą kūnu ir taip prisidėti prie valgymo sutrikimų išsivystymo [8]. Žiniasklaidoje skelbiami žinomų žmonių ar modelių atvaizdai, kurie itin artimai siejasi su įtaka paauglių kūno įvaizdžiui. Siekdami suprasti savo vaidmenį ir socialinę vertę, paaugliai informacijos ieško žiniasklaidoje, kad suprastų savo vaidmenį ir socialinę vertę [9].

Taigi žiniasklaida ir socialinė aplinka jau beveik 100 metų formuoja požiūrį į kūno įvaizdį Lietuvoje. Dėl to tarp paauglių atsiranda daugybė valgymo sutrikimų atvejų ir psichologinių problemų [10]. Tačiau atsižvelgiant į tai, kad požiūris į kūno įvaizdį tendencijos keičiasi maždaug kas penkerius metus, toliau apžvelgiamos šiandieninės Lietuvos apkūnumo ir lieknumo tendencijos.

Apkūnaus kūno įvaizdis Lietuvoje

Statistikos departamento duomenimis, pastaraisiais metais daugiau nei pusė Lietuvos gyventojų turėjo antsvorio, t. y. 38 procentai turėjo antsvorio (daugiausia vyrų), o 19 procentų buvo nutukę. Pastaroji diagnozė dažniau pasitaikanti tarp moterų. Nors antsvoris siejamas su arti pusšimčio sveikatos problemų ir bloga psichologine būseną, Lietuvoje ši būklė nepelnytai ignoruojama.

Higienos instituto stebėjimai rodo, kad Lietuvoje daugėja nutukusių vaikų: 2019–2020 metais penktadalis visų vaikų iki 18 metų turėjo antsvorio arba buvo nutukę. Antsvoris gali signalizuoti apie

Project Number: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

rimtas ligas, tokias kaip diabetas, endokrininės ligos ar kasos problemos. Taip pat žinoma, kad centrinės nervų sistemos ligos prisideda prie nutukimo rizikos.

Nors COVID-19 pandemija ir suvaržymai apribojo judėjimą, fizinio aktyvumo galimybes bei sudarė prielaidas antsvorio mastams augti, medikai pažymi, kad pas gydytojus besilankančių antsvorio turinčių asmenų skaičius nepadidėjo.

Taigi Lietuvos visuomenėje požiūris į nutukimą yra šiek tiek iškreiptas ir tai nelaikoma aktualia problema. Medikai teigia, kad į juos dažniausiai kreipiamasi dėl kitų problemų, nors nutukimas ir antsvoris dažnai yra šių ligų priežastis.

Kas laikoma „plius dydžiu“?

Nuomonė apie savo kūną susiformuoja labai jauname amžiuje. Yra daug dalykų, kurie turi įtakos tam, kaip jaunimas mato save. Nepaisant įvairių švietėjiškų priemonių, sunku pabėgti nuo „idealaus“ kūno įvaizdžio, kuris propaguojamas šiandieninėje žiniasklaidoje (televizijoje, žurnaluose, internete ir socialinėje žiniasklaidoje).

Lietuvoje grožio kultas vis dar stipriai iškreiptas. Nors pasaulinė industrija bando tai pakeisti, pavyzdžiui, žinomi masinės gamybos prekės ženklai, tokie kaip Nike, dažniau stengiasi rinktis plius dydžio modelius, Lietuvoje tai sunkiai priimama.

Šalyje yra projektų, kurie turėjo neigiamos įtakos paauglių suvokimui apie plius dydžio merginas. Pavyzdžiui, plius dydžio merginos buvo atrinktos dalyvauti TV projekte „Grožio (r)evoliucija“. Laida buvo sukurta siekiant parodyti, kad nesvarbu, kokio dydžio moterys bebūtų, jos yra stiprios, gražios ir nusipelno būti vertinamos pagal talentą, o ne dėvimų drabužių dydį. Realybės šou metu merginos kovojo dėl nugalėtojos titulo, plius dydžio modelio vardo ir kitų prizų. Ir... projekto nugalėtoja tapo 183 cm ūgio ir 73 kg sverianti mergina. Jos KMI buvo apie 22, todėl ji priklausė normalaus svorio grupei. Pagal populiariąją Brock formulę mergina turėtų sverti 84 kg.



Image copyright: yeletkeshet /
123RF Stock Photo

Apie tokį klaidinantį „plius dydžio merginos“ supratimą pradėjo kalbėti ir žinomi Lietuvos stilistai bei žiniasklaida. Buvo diskutuojama apie tai, kokį poveikį jauniems žmonėms daro normalaus svorio merginos traktavimas „plius dydžio modeliu“. Dėl tokios sampratos eskalavimo, jauna mergina, vilkinti M (EU 36) dydžio drabužius, tikrai priskirs save plius dydžio merginų kategorijai ir iškart imsis laikytis dietos. Maža to, po šio šou finalo organizatoriai teigė, kad nugalėtojas turi būti charizmatiškas, drąsus ir nebūtinai ITIN apkūnus. Visgi, manome, jog žiūrėdama tokią televizijos laidą jauna mergina tikrai nepagalvos apie charakterio savybes ar drąsą – tai, kad M dydžio drabužius vilkinti moteris yra laikoma apkūnia, jaunam žmogui tikriausiai bus svarbiausias dalykas.

Svarbu paminėti, kad projekto nugalėtojos sprendimą dalyvauti tokiam šou lėmė klaidinga nuomonė apie jos pačios svorį. Paauglystėje ji dalyvavo modelių atrankoje ir netilpo į XS (EU 34) dydžio drabužius, todėl pati nusprendė, kad yra per stora ir reikia numesti svorio. Dieta nedavė ilgalaikių rezultatų ir mergina pasidavė.

Taigi susiformavęs požiūris į kūno įvaizdį ir stereotipus gali turėti sniego gniūžtės efektą, ir paveikti ne tik pavienį žmogų, bet ir visą kartą.

Grožis neturi svorio

Tačiau nepaisant neigiamos žiniasklaidos įtakos požiūriui į kūno įvaizdį, Lietuvoje yra ir pozityvių iniciatyvų.

Fotografė Simona Banytė pasiryžo parodyti, kad plius dydžio moterys yra gražios. Prieš keletą metų, pradėjusi fotoprojektą „Grožis neturi svorio“, jį tęsia iki šiol. Simona fotografuoja plius dydžio drabužiais vilkinčias moteris ir mielai prisideda prie jų gerovės skatinimo. Projekto pavadinimas buvo kruopščiai kuriamas, kol galiausiai pasilikta prie idėjos, kad grožis tiesiogine to žodžio prasme neturi svorio. Grožis sveria ne 50 kg, 90 kg ar dar kiek nors. Tiesą sakant, grožio pasverti neįmanoma.



Vaizdo autorių teisės: deniskalinichenko /123RF Stock nuotrauka

Projekto autorė sutinka, kad perkeltine prasme grožis turi svorio ir, daugeliu atvejų, gana daug. Kiekvienas iš prigimties trokšta būti gražus. Tačiau kiekvieno žmogaus grožio suvokimas yra skirtingas. Toks suvokimas formuojasi žmogui augant ir bręstant. Grožis – ypač moterų – visada buvo suprantamas skirtingai. Per visą žmonijos istoriją gražia moterimi buvo laikoma putli arba liekna, turinti baltą kaip popierius arba itin įdegusią odą, tankiais antakiais ir be jų, ir pan.

Fotografė šį fotoprojektą pradėjo 2014-aisiais, kai Lietuvoje dar nebuvo taip populiari kalbėti apie plius dydžio moteris, ypač jas fotografuoti ir nuotraukomis dalintis viešai. Tuo metu buvo tikrai nelengva rasti moterų, norinčių dalyvauti tokia fotoprojekta, pademonstruoti savo kūno formas ir paviešinti tai, ką dažniausiai yra įpratusios slėpti.

Šiandien viskas kitaip. Pagaliau Lietuvą pasiekė naujos pasaulinės tendencijos ir garsiausi mados namai savo madų šou renkasi plius dydžio modelius, organizuojami įvairūs televizijos projektai, kurių dalyviai – plius dydžio moterys ir vyrai, žurnalų viršelius puošia įvairių dydžių žmonės ir pan. Džiugu, kad požiūris į išorinį grožį darosi vis labiau apimantis ir besiplečiantis.

Anot Simonos, tokius pavyzdžius ypač svarbu matyti vaikams ir paaugliams. Būtina padėti jiems suvokti, kad viskas gerai, jei esate toks, koks esate, kad jūsų dėvimų drabužių išvaizda ir dydis nėra nuosprendis, dėl to nesate nei geresnis, nei blogesnis. Pastebima, kad šiuo metu socialiniuose tinkluose vyrauja nauja tendencija – rodyti tikrovišką savęs vaizdą be jokių filtrų. Ir tai tikrai džiugina.

Fotografė Simona labai stebisi, kad moterys, kurios rašo jai ir nori prisijungti prie fotoprojekto, dažnai yra lieknos ar net labai lieknos, bet laiko save plius dydžio. Kai jauna mergina įkelia savo nuotrauką, kurioje aiškiai matyti, kad ji yra vidutinio kūno sudėjimo ir kad pasiektų plius dydį jai reikia dar bent 20 kg, pasidaro labai liūdna, kiek stipriai ji nuvertina savo tikrąjį įvaizdį ir pačią save.

Tačiau žemiau pateikėme istoriją apie tai, kaip projekto gyvavimo metu viena moteris pakeitė požiūrį į savo kūną.

Paulinos istorija: prireikė laiko, kol pamilau save su visais riebalais ir celiulitu

„Pati paauglystė buvo gana sunki. Nesupratau, kas su manimi darosi, kodėl keičiuosi, kodėl keičiasi mano kūnas. Prisimenu, kaip staiga iš itin liesos merginos tapau moterimi. Moterimi su visais privalumais. Dabar tai vadinu privalumu, bet tuo metu man tai visai nepatiko.

Todėl pokyčių stengiausi atsikratyti laikydamasi įvairių dietų. Vis tiek norėjau būti tokia, kokia buvau anksčiau – liekna mergina.

Norimas rezultatas buvo pasiektas, tačiau tai buvo laikina. Kai tik grįžau prie įprastos mitybos, papildomas svoris grįžo tuo pačiu metu. Taip gyvenau beveik 7 metus. Aš laikiausi dietos, kad numesčiau svorio. Prireikė šiek tiek laiko, kol pagaliau supratau: „Mano kūnas yra mano namai ir aš myliu jį su visais riebalais, strijomis ir celiulitu!“

Mano gyvenimas pasikeitė nuo tos dienos, kai persigalvojau! Išaugo pasitikėjimas savimi. Pradėjau nebijoti atviresnių drabužių ir net maudymosi kostiumėlio. Pagaliau tapau laiminga. Moteris turi atrodyti moteriškai. Manau, kad visi kūnai yra nuostabūs! Sakau tai todėl, kad pati buvau ir itin liekna, ir turinti daug riebalų, todėl galiu drąsiai teigti, kad svoris – tik skaičius! Svarbiausia, kaip jautiesi savo kūne, ar tau gera jame gyventi, ar esi laimingas. Juk mūsų kūnas yra mūsų namai visam gyvenimui, todėl turime jį gerbti ir tinkamai juo rūpintis. Nevengti fizinio aktyvumo ir sveiko maisto, nes nuo to priklauso mūsų savijauta. Žinoma, nebijokime susitikimų su draugais ir gabalėlio pyrago, svarbiausia – balansas!“

Šia ir kitų dalyvių istorijomis dalijamasi viešai, siekiant įkvėpti kitas moteris pasitikėti savo kūnu ir siekti turėti sveiką kūną, o ne vaikytis tam tikro kūno įvaizdžio.

Kvietimas keisti požiūrį į kūno įvaizdį

Lietuvos mitybos specialistai pastebi, kad visuomenėje vis dar gaji stigma, jog nutukimas yra ne liga, o žmogaus apsilaidimas, todėl nutukę žmonės retai atvirai kalba apie sunkumus, su kuriais susiduria dėl kritiško kitų žmonių požiūrio. Pastaraisiais metais visuomenės sveikatos ugdyme didžiausias dėmesys skiriamas nutukimui, kaip genetinių ir aplinkos veiksnių sąveikos sukeltai ligai, kuri lemia kitų ligų vystymąsi ir progresavimą, todėl žmonės skatinami konsultuotis su medicinos ir sveikatos specialistais [11].

Išsamūs tyrimai rodo, kad tiek vaikai, tiek suaugusieji Lietuvoje linkę turėti neigiamą požiūrį į antsvorį turinčius žmones. Tai tiesiogiai susiję su visuomenėje vyraujančiu suvokimu, jog svorį galima kontroliuoti, o antsvoris prilyginamas valios trūkumui. Pavyzdžiui, socialinio eksperimento metu gimnazisčių paauglių merginų buvo paprašyta įvertinti kitų merginų nuotraukas pagal patrauklumą: antsvorio turinčios merginos buvo įvertintos žemiausiais balais. Tačiau eksperimento dalyvius įspėjus, kad nutukusios merginos turi skydliaukės problemų, jų nuotraukos buvo įvertintos taip pat patraukliomis, kaip ir vidutinio svorio merginų. Taigi pirmuoju atveju antsvorio turinčios merginos buvo suvokiamos kaip esančios pačios atsakingos už savo svorį, o antruoju – kaip sveikatos problemų įkaitės.

Siekiant kovoti su nutukimo stigma, visuomenę pastaruoju metu buvo šviečiama, kad pirmiausia turėtume patys identifikuoti savo požiūrį ir nuostatas į svorį, kurias nesąmoningai perduodame žodžiais ir elgesiu, taip prisidėdami prie stigos atsiradimo. Antsvorį turėtume suvokti kaip specifinę sveikatos problemą, o ne priskirti šią būklę žmogui kaip asmeninę savybę. „Aš esu nutukęs“ reiškia, kad aš toks esu ir nežadu nieko dėl to daryti. Tai sukelia neviltingą ir „užkuria“ užburtą negatyvaus mąstymo ratą. „Aš sergu nutukimu“ reiškia, kad yra problema, kuri nuo manęs yra šiek tiek atskirta. Tokiu būdu lengviau valdyti ir imtis tam tikrų konkrečių veiksmų šiai problemai spręsti.

Kitas svarbus dalykas, kurio reikia išmokyti – kaip tokius žmones vadinti. Reikia sakyti, kad žmogus „turi antsvorio“, „turi aukštą kūno masės indeksą“ arba „yra nutukęs“. Skirtingose kalbose yra tam tikra norminė terminija, pagal kurią galima vadinti antsvorį turinčius žmones. Kai kurie terminai gali būti įžeidžiantys, todėl visuomenę reikia šviesti, kaip etiškai vadinti antsvorį turinčius žmones.

Žiniasklaida taip pat galėtų padėti mažinti su nutukimu siejamą stigmą. Straipsniuose apie nutukimo ir antsvorio problemas, reklamose, vaizduojančiose, kaip numesti svorio, dažniausiai matome antsvorį turinčio suaugusiojo ar vaiko nuotrauką, kurioje stambiausios kūno vietos yra dirbtinai paryškintos – vargu, ar tokie vaizdai kelia susižavėjimą. Šiomis nuotraukomis perduodama klaidinga žinutė, kurią reklamuotojai bet kada gali pakeisti nenutukusių žmonių atvaizdais [12].

Lieknumo kultūra Lietuvos žiniasklaidoje

Atliekant apklausą apie lieknumo idealus Lietuvos žiniasklaidoje, pastebėta, kad ši tema nėra plačiai nagrinėjama, todėl buvo tiriami išskirtinai spaudoje propaguojami lieknumo idealai.

2002 metais atlikto tyrimo metu buvo apklaustos 4347 merginos nuo 10 iki 18 metų amžiaus. Anot respondentų, liekniausio kūno idealą propaguoja žurnalai. Taip pat, remiantis merginų nuomone, išsiaiškinta, kad labiausiai itin liekną kūną idealizuoja žurnalas „Panelė“. Svarbu paminėti, jog žiniasklaidos turinys šio tyrimo metu analizuojamas nebuvo, tačiau tam tikrose publikacijose viešinami merginų teiginiai apie kūno idealą leidžia manyti, kad lietuviškų žurnalų moterims ir merginoms turinyje ypatingas dėmesys yra skiriamas lieknumo idealų bei būdų jiems pasiekti ir išlaikyti aprašymai [13].

Kitame leidinyje analizuojami ne kūno idealai, o lyčių vaidmenys ir stereotipai. Tačiau šio tyrimo autoriai pažymi, kad „...visi tyrimai turi bendrą vardiklį. Ryškus dėmesys moters kūnui, t. y. seksualumui ir su juo susijusiems veiksniams“. Taigi, net ir kalbant apie moters vietą ir vaidmenį visuomenėje, jos karjera ir profesiniai pasiekimai neaptariami neatsižvelgus į idealios kūno formos aspektus [14].

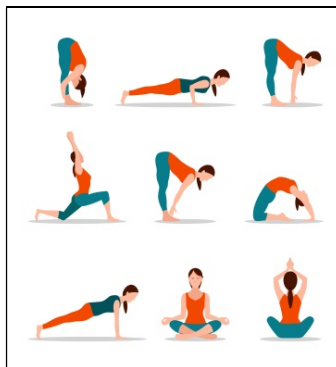
Viename tyrime buvo analizuojamos keturiuose dažniausiai skaitomuose 15-16 metų merginoms skirtuose žurnaluose – „Panelė“, „Žmonės“, „Extra Panelė“ ir „Cosmopolitan“ – propaguojamos idealios kūno formos. Išanalizavus žurnaluose publikuotas nuotraukas, nustatyta, kad „Pusėje nuotraukų vaizduojami kūnai ties anoreksiko ir normalaus žmogaus riba, o trečdalyje – kūno atvaizdai moters, atitinkančios anoreksijos kriterijus. Anoreksijos kriterijus atitinkančių nuotraukų daugiau pasitaiko reklamose“ [15].

Tame pačiame tyrime taip pat nustatyta, kad žemą KMI turinčios merginos buvo linkusios manyti, kad jos turi normalų KMI, o tos, kurių KMI normalus, manė turinčios antsvorio. Pasak tyrimo autorių, tai rodo, kad žiniasklaida formuoja iškreiptą savęs suvokimą ir daro neigiamą įtaką jaunų merginų asmenybės raidai tiek fiziškai, tiek psichologiškai.

Kitas tyrimas pristato kūno įvaizdžio pristatymo tendencijas vaikams ir paaugliams skirtuose lietuviškuose žurnaluose bei realaus kūno masės indekso (KMI) ir 16–19 metų mergaičių kūno dydžio suvokimo pokyčius 2000 ir 2015 metais. Nuodugnai jų turinio analizei pasirinkti trys populiarūs žurnalai, išleisti 2000 ir 2015 metais (suskaiciuotas ir palygintas skirtingų temų periodiškumas). Dėmesys sveiko kūno įvaizdžiui išaugo ir ypač lieso moters kūno reklamavimas per pastaruosius 15 metų sumažėjo nuo dominuojančio tipo 2000 metais iki šiek tiek liekno ar normalaus kūno sudėjimo vaizdavimo 2015 metais. Tačiau tikrasis 16-19 metų Lietuvos merginų KMI per 2000–2015 m. laikotarpį išaugo – nuo 20,09 iki 21,32 kg/m²; p<0,001. Nepaisant to, vyresnės paauglės mergaitės 2015 metais buvo labiau patenkintos savo kūno dydžiu ir forma nei 2000 metais. Šis tyrimas parodė, kad kūno įvaizdžio vaizdavimo pokytis žiniasklaidos priemonėse (paauglėms skirtuose žurnaluose) atsirado 2015 metais, lygiagrečiai su pokyčiais paauglių merginų sampratoje dėl pasitikėjimo savo kūno dydžiu [16].

Fizinio aktyvumo skatinimo tendencijos

Lietuvos sveikatos programa numato didinti šalies gyventojų fizinį aktyvumą: siekiama 50 procentų padidinti fiziškai aktyvių moksleivių skaičių ir mažinti fiziškai neaktyvių asmenų iki 65 metų skaičių. Lietuvoje kuriasi vis daugiau privačių sporto ir sveikatingumo centrų, suteikiančių sąlygas žmonėms, turintiems aukštesnes nei vidutines ir didžiausias pajamas, sportuoti.



Vaizdo autorių teisės: robuart /123RF Stock nuotrauka

Tačiau grožio industrijos ir žiniasklaidos propaguojamas kūno kultas užėmė pagrindinę vietą daugelio privačių sporto centrų rinkodaroje, taip sumenkindamas fizinio aktyvumo tikslus ir svarbą. Fizinio aktyvumo tapatinimas tik su kūno tobulėjimu ir tokių nuostatų sklaida siejami su tiesiogine ir netiesiogine žala visuomenės sveikatai.

Šiandieninė Lietuvos sporto politika daugiausia orientuota į elitinio sporto puoselėjimą, o fizinis aktyvumas geriausiu atveju suprantamas kaip judėjimas „Sportas visiems“. Jokia valstybės institucija neprisiima atsakomybės už visuomenei suteikiamas fizinio aktyvumo sąlygas. Plečiantis privačių sporto centrų ir grožio paslaugų rinkai bei pasitelkus žiniasklaidą, šalyje įsigalėjęs kūno kultas. Fizinis aktyvumas tampa priemone norimam kūno įvaizdžiui pasiekti, bet ne įrankiu bendrai kūno kultūrai puoselėti [17].

Kitas neigiamas pavyzdys – iš garsių Lietuvos nuomonės formuotojų sferos. Viena populiari nuomonės formuotoja daug kalba apie sportą, sveiką gyvenimo būdą ir pusiausvyrą. Ji nuolat kelia vaizdo įrašus ir „Instagram“ istorijas apie sveiką ir subalansuotą gyvenimo būdą. Tačiau užėjus į jos „Instagram“ profilį akys pirmiausia užkliūva už aiškios žinutės „Aš numečiau 30 kg. Žinau, kaip TAVE priversti juos numesti“. Ir nors ji toliau tęsia apie pusiausvyrą, valgymą ir lieknėjimą, pirmoji suformuoja mintis yra tokia, kad „tu, kuris skaitai šį įrašą, sveri per daug ir turi laikytis dietos, kad numestum svorio“.

Visgi atsiranda vis daugiau maisto tinklaraštininkų, socialiniuose tinkluose kuriančių tikrą turinį apie sveiką ir subalansuotą maistą, skatinančių palaikyti optimalų kūno svorį valgant bei nekalbančių apie būtinybę riboti maistą ar laikytis alinančių badavimo dietų. Taip pat svarbu paminėti, kad Lietuvos moterys tampa drąsesnės ir nebebijo atvirai kalbėti apie ligas, problemas ir sunkumus, su kuriais susidūrė ir kurių vėliau atsikratė. Nors ir sudėtinga rasti pačių merginų pasakojimų apie išgyventus valgymo sutrikimus, psichologai, mitybos specialistai bei sveikatos specialistai yra itin aktyvūs. Jie atvirai kalba apie tai ir šviečia jaunas merginas apie baimės sustorėti ar noro nepragrįstai sulieknėti padarinius – bulimijos arba anoreksijos diagnozę.

Net ir nacionalinėje žiniasklaidoje pastaruoju metu pasirodo mokslu pagrįsti edukaciniai tekstai apie kūno masės indeksą, kūno skysčius, raumenų ir riebalų masę. Jie skirti informuoti plačiąją visuomenę apie tai, kokiais mitais nederėtų tikėti ir ką naudinga žinoti kiekvienam.

Aiškinama, kad svarbu sekti ne tik savo svorį, bet ir kitus duomenis, pavyzdžiui, raumenų, riebalų santykį, nes pradedant sportuoti raumenų masė kinta priklausomai nuo sporto rūšies ir jos intensyvumo.

Kasdienis svėrimasis taip pat yra beprasmis. Tiek vyrų, tiek moterų svorio vidutinė paklaida gali siekti 1,5-2 kg. Geriausias svoris fiksuojamas trečiadieniais, nes jei žmogus dirba ar mokosi nuo pirmadienio iki penktadienio ir tomis dienomis stengiasi laikytis mitybos ir mankštos režimo, o savaitgalį atsipalaiduoja, svėrimasis pirmadienį bus netikslus. Tam įtakos gali turėti skysčių kiekis organizme ir netgi oro sąlygos. Per didelis druskos suvartojimas taip pat lemia papildomą vandens kaupimąsi organizme.

Apibendrinant, rekomenduojama stebėti savo paties ir kūno siunčiamus signalus.

Naudingiausias yra individualus požiūris į fizinį aktyvumą ir sveikatą [18].

Valgymo sutrikimų centro patirtis

Vilniaus miesto psichikos sveikatos centre įkurtas Nacionalinis valgymo sutrikimų centras. Skyriuje teikiamos specializuotos antrinio lygio ambulatorinės, stacionarinės ir dienos stacionarinės paslaugos suaugusiems, dienos stacionare – vaikams ir paaugliams. Padalinys yra universiteto mokymo bazė, kurioje praktines studijas vykdo rezidentai ir klinikinės psichologijos, kineziterapijos bei slaugos magistrantūros studentai.

Gydymas yra laipsniškas ir sudėtingas. Pacientus pagal poreikį konsultuoja terapeutas, neurologas, reabilitologas, socialinis darbuotojas. Atliekamas psichologinis tyrimas, patikslinama diagnozė, organizuojamas komandinis darbas. Komandą sudaro visas skyriaus personalas: gydytojai, slaugytojai, psichologai, mitybos specialistas, kineziterapeutas ir gydytojai rezidentai bei psichologijos magistrantai. Kiekvieną savaitę komanda aptaria pacientų būklę, svorio ir kūno sudėties pokyčius, dienos ir mitybos režimo laikymąsi, individualią ir grupinę dinamiką bei numato savaitinę darbo eigą.

Paaugliai taip pat konsultuojami ir ambulatoriškai, juos konsultuoja vaikų ir paauglių psichiatras. Paauglių gydymas gali būti tęsiamas vaikų ir paauglių dienos ligoninėje, kurioje teikiamos specializuotos dienos stacionaro paslaugos 14-15 metų paaugliams, turintiems valgymo sutrikimų. Gydymas dienos stacionare vidutiniškai trunka

apie 6 savaites. Dienos stacionare teikiamos individualios ir grupinės psichoterapijos paslaugos, gydytojo dietologo ir vaikų bei paauglių psichiatro konsultacijos, vyksta psichoedukaciniai užsiėmimai paaugliams ir jų tėvams.

Pokalbio metu centro medicinos darbuotojai atskleidė, kad priežiūra ir rūpestis dienos stacionare yra labai naudingas paaugliams. Psichologiniai užsiėmimai su tėvais ir vaikais atlieka svarbų auklėjamąjį vaidmenį. Paauglių tėvai pripažįsta, kad informacijos, kaip bendrauti su valgymo sutrikimų turinčiu vaiku bei kaip tėvai ir artimieji gali padėti paaugliui ir pan., labai trūksta.

Kadangi centras priima paauglius iš visos Lietuvos, buvo nuspręsta artimiausiu metu padidinti vietų skaičių dienos stacionaro skyriuje ir kartu pratęsti gydymo šioje ligoninėje trukmę, siekiant geriau konsoliduoti pacientų pasiektus rezultatus.

Išvados

Beveik 60 procentų Lietuvos gyventojų turi antsvorio, o 19 procentų yra nutukę – didžiausia jų dalį sudaro vyrai. Be to, taip pat didėja nutukimas ankstyvame amžiuje – remiantis šiuo metu turimais duomenimis, penktadalis visų Lietuvos vaikų ir paauglių turi antsvorio arba yra nutukę. Nors antsvoris gali turėti ir dažnai turi pasekmių sveikatai, nepanašu, kad ši būklė būtų laikoma svarbia ar prioritetine Lietuvos nacionalinėje visuomenės sveikatos darbotvarkėje.

Lietuvos paauglių tyrimai parodė, kad kūno įvaizdis siejamas su pasitikėjimu savimi, savivoka ir psichologinės gerovės reguliavimu. Žiniasklaidos, šeimos ir bendraamžių spaudimas bei patyčios ir daugelis kitų psichologinių veiksnių skatina nepasitenkinimą savo kūnu, prisidedantį prie valgymo sutrikimų vystymosi ir psichinės sveikatos problemų. Pavyzdžiui, Lietuvos televizijoje moteris, kurios KMI ≈ 22 (t. y. pagal PSO priklauso normalaus svorio grupei), laimėjo „plius dydžio“ televizijos laidą. Taigi pastarąjį šimtmetį kūno įvaizdį Lietuvoje formavo žiniasklaida ir socialinė aplinka. Nacionaliniai tyrimai taip pat parodė, kad idealias kūno formas daugiausia propaguoja keturi paaugliams skirti žurnalai, kuriuose daugiau nei 50 procentų turinio vaizduojami kūnai ties anoreksija sergančio ir sveiko žmogaus riba, o trečdalyje – kūno atvaizdai moters, atitinkančios anoreksijos kriterijus. Nepaisant to, kad pasaulinė industrija situaciją bando keisti vis dažniau pasitelkdama plius dydžio drabužius ir modelius, grožio kultas Lietuvoje tebėra stipriai iškreiptas ir tokia tendencija čia nėra gerai priimama. Mitybos specialistai taip pat pastebi, kad Lietuvoje stigma, jog nutukimas yra ne liga, o žmogaus apsileidimas, niekur nedingo, todėl nutukę žmonės retai atvirai kalba apie sunkumus, su kuriais susiduria dėl kritiško kitų žmonių požiūrio. Nacionaliniai tyrimai taip pat parodė, kad tiek vaikai, tiek suaugusieji yra linkę turėti neigiamą požiūrį į antsvorio turinčius žmones.

Šiame skyriuje pabrėžiama naujos nacionalinės visuomenės sveikatos darbotvarkės svarba žmogaus organizmui su sveikata susijusiais klausimais, tokiais kaip kūno išvaizdos standartai, savęs suvokimas, valgymo sutrikimai ir antsvoris bet kokiame amžiuje. Taigi, siekiant sumažinti stigmos riziką, į visuomenės sveikatą nukreiptos kampanijos (bendruomenės intervencijos – namuose, mokyklose, darbe ir žiniasklaidoje) turėtų sutelkti dėmesį į žinutes, skatinančias bet kokio amžiaus žmonių sveiką gyvenseną, nepaisant jų svorio ir vengiant svorį minėti kaip pagrindinį žinutės akcentą. Šis požiūris gali sukurti mažiau gėdinančią kultūrą bei bendruomenės lygmenyje nuo mažyčių žingsnelių skatinti su kūno išvaizda susijusių labiau įtraukų ir priimtinių kultūrinių normų diegimą.

Literatūra

[1]. Raskilienė A. Antsvoris Lietuvos gyventojų populiacijoje: paplitimo pokyčiai, susiję veiksniai ir lėtinių ligų rizika. Doctoral dissertation. Kaunas: 2016.

- [2]. Pačiauskaitė I., Stepukonis F., Jurgutis A. Risk factors for body image dissatisfaction and its psychosocial and health impact across the lifespan: the educational need and opportunities for specialist. *Visuomenės sveikata* 2016/priedas Nr. 2, 70-74.
- [3]. Lotužytė K. Why women must be pretty? Reflections of transformation of femininity conceptions in the interwar Lithuanian press. *Menotyra* 2003; 2(31), 61-66.
- [4]. Cash TF. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Academic Press. London. 2012.
- [5]. Lindberg SM, Hyde JS, McKinley NM. A measure of objectified body consciousness for preadolescent and adolescent youth. *Psychology of Women Quarterly*. 2006;30:65-76.
- [6]. Van den Berg P, Paxton SJ, Keery H, Wall M, Guo J, Neumark-Sztainer D. Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*. 2007;4(3): 257-268.
- [7]. Hermanussen M. *Auxology. Studying Human Growth and Development*. Schweizerbart Science Publishers. Ed. By Tutkuvienė J. 2013;66-67.
- [8]. Miškinytė A, Perminas A, Šinkariova L. Valgymo elgesio sąsajos su nepasitenkinimu savo kūnu bei vaikystėje patirta fizine ir psichologine prievarta. *Medicina*. 2006;42(11):944-948..
- [9]. Warren CS, Schoen A, Schafer KJ. Media internalization and social comparison as predictors of eating pathology among latino adolescents: The moderating effect of gender and generational status. *Sex Roles*. 2010;63:712-724.
- [10]. Tutkuvienė J. (2007). Body mass index, prevalence of overweight and obesity in Lithuanian children and adolescents, 1985-2002. *Collegium antropologicum*, 31(1), 109–121.
- [11]. Article in press: <https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/sveikata/nutukimas-ne-zmogaus-apsileidimas-oliga-lietuvoje-vis-daugeja-ja-serganciuju-1028-1533896>
- [12]. <http://www.vaikuligonine.lt/news/pasauline-nutukimo-diena-kviecia-keisti-pozhuri-i-antsvorio-turincius-zmones/>
- [13]. Tutkuvienė J., Jankauskaitė M. 2002. Anorexia nervosa Lietuvoje? http://www.moterys.lt/assets/leidiniai/index038d.html?show_content_id=352
- [14]. Marcinkevičienė D., Maslauskaitė A. 2002. Moters paveikslas Lietuvos dienraščiuose ir televizijoje. http://www.moterys.lt/assets/leidiniai/indexe5b6.html?show_content_id=453
- [15]. Buzaitytė-Kašalynienė J., Rinkevičienė V. 2009. Moters savo kūno suvokimas kaip socializacijos rizikos veiksnys. *Acta Paedagogica Vilnensia*. 2009 m., vol. 23, p. 92-103.
- [16]. Tutkuvienė, J., Misiute, A., Strupaite, I., Paulikaite, G., & Pavlovskaja, E. (2017). Body Image Issues In Lithuanian Magazines Aimed For Children And Adolescents In Relation To Body Mass Index And Body Size Perception Of 16-19 Y. Old Girls During The Last 15 Years. *Collegium antropologicum*, 41(1), 19.
- [17]. Jankauskienė R. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina (Kaunas)* 2008; 44(5).
- [18]. Article in press: https://ve.lt/gyvenimas/sveikata/kodel-du-litrai-vandens-tera-mitas-ir-kada-geriausia-svertis?utm_term=Autofeed&utm_medium=Social&utm_source=Facebook#Echobox=1655569761
- [19]. LR Sveikatos apsaugos ministerija. Vaikų mityba. <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/vaiku>

2.4 Istorinis bei kultūrinis požiūris į nutukimą ir kūno įvaizdį Portugalijoje

**Manuela Meireles¹, Vera Ferro-Lebres¹, Juliana Almeida-de-Souza¹, Olívia Galvão de Podestá², Ana Machado³,
Jessica Ferreira⁴, Fernando Augusto Pereira¹**

¹Montanos tyrimų centras (CIMO), Braganšos politechnikos institutas

²Aukštoji sveikatos mokykla, Braganšos politechnikos institutas

³Braganšos politechnikos institutas

⁴Vadybos taikomųjų tyrimų padalinys (UNIAG), Braganšos politechnikos institutas

Bragansa, PORTUGALIJA

manuela.meireles@ipb.pt; vferrolebres@ipb.pt; julianaalmeida@ipb.pt; oliviagalvao@terra.com.br; jessica.ferreira@ipb.pt,
fpereira@ipb.pt

Santrauka. Portugalijos paaugliai ir jaunuoliai patiria nepasitenkinimą, susijusį su kūno įvaizdžio suvokimu. Šis suvokimas yra subjektyvus, o jam įtakos turi keletas veiksnių, įskaitant komunikaciją žiniasklaidoje ar pranešimus socialinėje medijoje. Dar blogiau yra tai, kad gyvename nutukimo epochoje. Nesveiko maisto reklamavimas skatina perteklinį kūno svorį, savo ruožtu prisidedantį prie nepasitenkinimo kūnu ir valgymo sutrikimų ištakų.

Kad suprastume, kaip aplinkoje vaizduojamas kūno įvaizdis, išanalizavome paskutinių 13 mėnesių spausdintų žurnalų viršelius. Iš visų žurnalų ant trečdalis viršelių yra užrašų, susijusių su grožio kultūra. Kai kurių iš jų turinys atspindėjo svorio ar kūno formų aspektus, pavyzdžiui, „gera kūno forma“ („Corpo em forma“) ir „paruoškite kūną vasarai“ („prepare o corpo para o verão“). Į lieknumo kultūrą taikėsi 15 vnt. (9,4 procento) žurnalų: „Velykos nepriaugant svorio“ („Páscoa sem engordar“), „Po atostogų numesti svorio“ („depois das férias perder peso“), „negrįžk su daugiau svorio po atostogų“ („não volte com mais peso das férias“), „numesti svorį visam laikui“ („emagreça de vez“) ir „numesti x kg per y savaites“ („emagreça x kg em y semanas“).

Iš visų žurnalų, 8,5 procento (14 žurnalų) buvo nustatytos „body shaming“ kultūros apraiškos, kas rodo, jog norint turėti norimą kūną, būtina keistis. Nepaisant šių rezultatų, didelis kūno svoris vis dar yra socialinės stigmatos ir patyčių centre. Tačiau „body positivity“ judėjimas ir televizijos laidos, didinančios informuotumą apie tai, kaip stigma paveikia antsvorio ir valgymo sutrikimų kamuojamus žmones, ateityje žada nemažai teigiamų pokyčių, nors iš tiesų sėkmingiems pokyčiams yra reikalingas daugiadisciplininis integruoto požiūrio įsigalėjimas.

Įžanga

Portugalijos visuomenė, kaip ir kitos šiuolaikinės Vakarų visuomenės, yra stipriai paženklintos Giddenso aprašytų postmodernizmo sąlygų [1]. Pagal šį scenarijų portugalų paauglius ir jaunuolius veikia tam tikri mitybos šablonai, modeliai bei kūno būklės. Portugalijoje perėjimas prie postmodernizmo įvyko labai greitai, dėl to tradiciniai ir postmodernūs aspektai egzistuoja kartu apsunkina visą situaciją. Tradiciniai modeliai ir įsitikinimai, tokie kaip „Stora yra gražu“ (Gordura é formosura), neigiamai veikia jaunų žmonių elgesį ir pažeidžia pageidautiną komunikaciją (būtent tradicinėje žiniasklaidoje ir socialiniuose tinkluose) tarp skirtingų kartų, kas savo ruožtu skatina socialinę disrupciją ir ekstremalių būklių, pavyzdžiui, anoreksijos, plėtrą.

Pasaulinis nutukimo lygis per pastaruosius 4 dešimtmečius augo [2]. Nutukę žmonės dažnai susiduria su stigma dėl jų svorio, o diskriminacija dėl svorio yra viena iš labiausiai paplitusių diskriminacijos formų. Neseniai kelios medicinos asociacijos ir institucijos dirbo kartu rengdamos „Jungtinį tarptautinį konsensuso pareiškimą dėl nutukimo stigmatos panaikinimo“. Bendru sutarimu jie pripažįsta, kad nutukę asmenys susiduria ne tik su padidėjusia rimtų medicininių komplikacijų rizika, bet ir su plačiai paplitusia bei itin atsparia socialinės stigmatos forma [3]. Nepaisant skirtingo amžiaus ir kilmės, diskriminaciją dėl svorio dažniau patiria moterys.

Kūno įvaizdis apibrėžiamas kaip „daugialypė psichologinė įvaizdžio patirtis“ [4]. Nutukimo ir kūno įvaizdžio suvokimas skiriasi priklausomai nuo laiko ir vietos, lygiai taip pat, kaip skiriasi subjektyvus supratimas apie tai, ką

galima laikyti nutukusiu bei kokios yra nutukimo pasekmės sveikatai. Skirtumai taip pat priklauso nuo visuomenėje priimtų normų bei tam tikroms kultūroms būdingų sąvokų.

Puikiais to pavyzdžiais gali būti populiarūs posakiai apie apkūnumą iš senesnių laikų. Portugalijoje vartojama patarlė „*Gordura é formosura*“, kuri gali būti interpretuojama kaip „apkūnumas yra dieviškumas“. Prieš kelis dešimtmečius, kai vyravo maisto trūkumas, apkūnūs buvo tik turtingiausieji, o likusi dalis gyventojų kentė badą bei susidūrė su vitaminų trūkumu maiste bei ligomis. Pagal tų laikų kultūrinį suvokimą, apkūnumas yra ne tik sveikesnis, bet ir gražesnis, kuomet šiais laikais nutukimas yra susijęs su lėtinių ligų atsiradimu, o supratimu „apkūnumas yra dieviškumas“ jau niekur nebesivadovaujama [5]. Tiesą sakant, apkūnumas dabar dažnai siejamas su nepasitenkinimu savo kūno įvaizdžiu ir socialine diskriminacija.

Nepasitenkinimas kūno įvaizdžiu dažniausiai koreliuoja su nepasitenkinimu dėl „pertekliaus“ savybės, nors kai kuriais atvejais, ypač vyrų, ši emocija galioja tam tikro „trūkumo“ kontekste, pavyzdžiui, dalis vyrų kaip tik nori padidinti savo kūno masę. Atvejis, kuomet vyrauja nepasitenkinimas „pertekliumi“, atsispindinčiu siekyje sumažinti kūno dydį, gali būti pagrįstas kelių faktorių pavyzdžiu. Lemiamą vaidmenį atliekantys kultūriniai stereotipai, nukreipti į fizinę išvaizdą ir grožio idealą, dažniausiai kyla iš masinės žiniasklaidos priemonių. Kuomet tam tikros žinutės žiniasklaidoje suprantamos netinkamai, jos gali tapti vienu iš faktorių, skatinančių valgymo sutrikimų atsiradimą (ypač ties jaunų žmonių grupėmis).

Paauglystėje pasitaikantys veiksniai, galintys sukelti nepasitenkinimo kūnu emocijas

Paauglystei būdingi greitai, reikšmingi ir savalaikiai organizmo pokyčiai, galintys nesutapti su permainingomis bendraamžių ir draugų brendimo laikotarpiu [6]. Sektinių pavyzdžių pervertinimas, grožio idealų ieškojimas draugų rate ar net tarp įžymybių gali būti žalingas – tokie lyginimai neretai tampa nusivylimų šaltiniu.

Portugalijoje atlikti tyrimai rodo, kad jaunos moterys, merginos ir paauglės, kurios nerimauja dėl kūno įvaizdžio, yra labiau linkusios jausti nepasitenkinimą savo kūnu. Atliekant stebėjimo tyrimą, kuriame dalyvavo 323 paaugliai iš trijų Portugalijos mokyklų, nepasitenkinimas kūno įvaizdžiu pasireiškė trečdaliui apklaustųjų. Nepaisant to, kad dauguma paauglių turi adekvatų kūno masės indeksą, 61,5 procento tiriamųjų buvo nepatenkinti savo kūnu [7].

Naujausiuose tyrimuose be analizės apie pasitenkinimą kūnu taip pat vis daugiau dėmesio skiriama į pasitenkinimą veidu sutelktiems tyrimams, pavyzdžiui, pasitenkinimui akių, nosies, veido formos ir viso veido išvaizda. Projekte „The U.S. Body Project“ pasitenkinimas veido ir kūno įvaizdžiu buvo pateikti kaip skirtingi konstruktai, tarpusavyje koreliuojantys silpnais arba vidutiniais ryšiais. Tačiau buvo ištirta, jog nepasitenkinimą tiek veido, tiek kūno įvaizdžiu didina bendras jaučiamas nerimas arba sociokultūrinis spaudimas [8]. Instrumentas „Face-Q Satisfaction with facial appearance overall“, neseniai validuotas portugalų kalba Brazilijoje [9], tyrimo priemone gali tapti ir Portugalijoje, kas padėtų sužinoti daugiau apie tai, kaip pasitenkinimas savo veidu veikia šalies jaunimą.

Kultūriniai fizinės išvaizdos stereotipai

Grožio kultūra yra susijusi ir persidengia su moters objektyvavimo teorija, aprašyta Barbaros Fredrickson ir Tomi-Ann Roberts 1997 metais [10]. Pagal pastarąją teoriją, mergaitės ir moterys yra mokomos priimti tokį savo vaizdą, kuris verčia jas traktuoti save kaip stebėjimo ir fizinio vertinimo objektą [11]. Toks objektyvavimas gali itin greitai sukelti nepasitenkinimo savo kūnu jausmą, ypač kai moterys laikosi kultūrinių lieknumo ir grožio normų.

2013 m. Castro ir Osório atliko tyrimą, kurio tikslas buvo išanalizuoti portugalų paauglių, palaikančių anoreksijos idėją, kuriamą socialinį turinį. Šiame kokybiniame tyrime buvo išnagrinėta 11 paauglių rašytų tinklaraščių portugalų kalba. Siekiant giliau suprasti „anoreksijos šalininkų“ judėjimą Portugalijoje, keletą mėnesių buvo analizuojamas tinklaraščių turinys ir juose vystoma komunikacija. Pro-anoreksija, dar vadinama „pro-ana“, yra socialinis judėjimas, kuomet asmenys, turintys valgymo sutrikimų, skaitmeninėje erdvėje randa būdą užmegzti ryšį su kitais tų pačių ligų kamuojamais žmonėmis, bei bendrauja be išorinio pasaulio vertinimų ir teisimo [12]. Dalyvavimas tokioje erdvėje taip pat yra būdas rasti ryšį nesusitinkant fiziškai. Reikia pabrėžti, kad

fizinis susitikimas Portugalijoje įprastai asocijuojasi su maistu ir proga pavalgyti. Išėjimas išgerti kavos ar suvalgyti vakarienės yra portugalų kultūros dalis ir tipiškas būdas ryšių užmezgimui [13].

Šiuose tinklaraščiuose buvo galima rasti informacijos apie dietas, mankštą ir kūno rengybą, vaistus, sveikatos problemas, taip pat įvairių patarimų. Be to, dažnai buvo dalijamasi nuotraukomis, vaizdo ir muzikos įrašais bei citatomis, kurios gali būti laikomos „įkvepiančiomis“. Taip pat buvo galima aptikti netgi pasidalijimų mintimis apie savižudybę ar savęs žalojimo patirtis.

13–19 metų paauglių atsiliepimai ir pasidalijimai patirtimis bei mintimis taip pat atskleidė, kad įžymybės yra laikomos kūno įvaizdžio standartais bei puikiai pademonstravo, kaip jaunuoliai vertina ir priima tėvų, bendraamžių ir kultūrinį bei socialinį spaudimą dėl kūno įvaizdžio. Vienas šiame tyrime pateiktas pavyzdys puikiai parodė, kad dieta ir kūno įvaizdis yra suvokiami kaip esminiai socialinio pripažinimo veiksniai: „Manau, kad man pavyks suvalgyti iki 800 kalorijų per dieną ar net mažiau. Aš privalau tai padaryti. Kalbame apie mano gyvenimą. Tai, kaip žmonės mato mane ir ateitį“ [12].

Panašu, jog mokyklos vaidmuo šiame kontekste taip pat yra svarbus, kadangi paaugliai neretai nori numesti svorio, kad išvengtų patyčių ugdymo įstaigoje. Portugalijos Bragansos regione atliktas tyrimas parodė, kad vienas iš keturių vaikų tampa patyčių auka. Šių aukų liudijimai patvirtina turimą baimę eiti į mokyklą [14]. Nors patyčios gali būti įvairių formų, kūno įvaizdžio tema dažnai sukelia ir agresijos protrūkius.

Nepasitenkinimo kūnu ir galiausiai valgymo sutrikimų atsiradimui įtakos turi lieknumo idealizavimas žiniasklaidos reklamose ir socialinėje medijoje. Siekiant geriau suprasti, kaip moterų kūnai vaizduojami vietinėje kultūroje, šio skyriaus autoriai atliko kiekybinę ir kokybinę vietinių žurnalų analizę.

Lieknumo kultūra: žurnalų viršelių atvejo tyrimas

Metodologija

Atlikome spausdintų žurnalų viršelių atvejo tyrimą, sutelktą į moterų/mados segmentą, kad suprastume moterų kūno vaizdavimo žurnaluose ypatumus. Į moteris ir madą orientuoti žurnalai yra antrasis didžiausiu tiražu parduodamas žiniasklaidos leidinių tipas (tiek spausdintine, tiek skaitmenine forma) Portugalijoje, jį lenkia tik bendrinės informacijos žiniasklaidos šaltiniai. Tyrimai rodo, jog per 2021 metus moterų/mados segmente buvo parduoti 8 969 skaitmeniniai ir 1 224 389 popieriniai egzemplioriai. Vyrų segmentui, kuriam atstovauja žurnalas „Men’s Health“, buvo parduoti 8925 skaitmeniniai ir 57816 spausdinti egzemplioriai [16].

Moterų/mados segmente yra 10 žurnalų: „Activa“, „Elle“, „Happy Woman“, „Lux Woman“, „Maria“, „Maxima“, „Revista Cristina“, „Saber Viver“, „Telenovelas“ ir „Women’s Health“. Ketinome rinktis tuos, kurių tiražas didžiausias, tačiau kadangi tik 5 iš 10 žurnalų turėjo duomenų apie tiražų skaičių, pasirinkome būtent juos: „Activa“, „Maria“, „Saber Viver“, „Telenovelas“ ir „Women’s Health“. Žurnalų viršelių analizė buvo atlikta 2022 metų balandžio pabaigoje ir apėmė vienerių metų laikotarpį nuo 2021 metų balandžio mėnesio iki 2022 metų balandžio mėnesio. Kadangi vyrų segmentui atstovauja tik vienas žurnalas, jis taip pat buvo įtrauktas į šią analizę.

Žurnalų viršeliai buvo renkami iš oficialių interneto puslapių, sugrupuoti į vieną bylą ir analizuoti keturių nepriklausomų vertintojų – dietologijos ir mitybos profesorių bei šios srities mokslininkų.

Vertintojų buvo paprašyta išanalizuoti, ar žurnalo viršelyje, jų nuomone, yra vaizduojama lieknumo kultūra, ar jame yra užuominų apie „body shaming“ kultūrą ir sveiką mitybą skatinančių žinučių, taip pat ar pavaizduoti kūnai buvo daugiau liekni, normalaus svorio ar su antsvoriu. Esant neatitikimams tarp vertintojų, buvo atsižvelgta į daugumos vertinimą.

Kūno įvaizdis ir antraštės Portugalijos žurnalų viršeliuose

Iš viso analizuoti 159 pavyzdžiai. 103-juose (64,8 procentai) viršeliuose rasta nuotraukų, iš kurių buvo galima atlikti kūno įvaizdžio vertinimą. Likusioje dalyje viršelių buvo pateikti tik veidai arba citatos iš TV laidų ir serialų.

Iš visų žurnalų su kūno atvaizdu, 100 viršelių buvo įvertinti kaip vaizduojantys normalaus svorio žmones.

Taip pat atlikome rašytinio teksto žurnalų viršeliuose analizę, atskleidusią, kad trečdalyje leidinių buvo žinučių, susijusių su grožio kultūra. Kai kuriose buvo minimi į svorį ar kūno formas nukreipti raktiniai žodžiai, pavyzdžiui: „gera kūno forma“ („corpo em forma“), „paruošk kūną vasarai“ („*prepare o corpo para o verão*“).

Tik 15 (9,4 procento) žurnalų buvo skatinama lieknumo kultūra: „Velykos nepriaugant svorio“ („*Páscoa sem engordar*“), „po atostogų numesti svorio“ („*depois das férias perder peso*“), „negrįžk su daugiau svorio po atostogų“, („*não volto com mais peso das férias*“), „numesti svorį visam laikui“ („*emagreça de vez*“) ir „numesti x kg per y savaites („*emagreça x kg em y*“ semanas“).

Iš visų žurnalų 14-oje (8,5 procento) buvo rasta turinio, susijusio su „body shaming“ kultūra, kas rodo, jog norint turėti norimą kūną, būtina keistis. „Nustok būti lieknas“ („*deixe de ser magro*“), „tobulink savo kūną“ („*melhore o seu corpo*“) ir „patarimai aukštiesiems, žemiems ar trumpakojams vyrams“ („*dicas para Homens magros, altos, baixos ou com pernas curtas*“).

22-juose (13,8 procento) buvo teigiamai vertinama sveika mityba, pavyzdžiui: „sveikos priešpiečių dėžutės“ („*marmitas saudáveis*“), „sveika mityba, ką valgyti ir gerti“ („*alimentação saudável, o que comer e beber*“) ir „artėjant vasarai, ypatinga sveika mityba“ („*rumo ao verão, especial alimentação saudável*“).

Nepaisant visų šių frazių, buvo galima rasti ir keletą „body positivity“ kultūrą propaguojančių antraščių: „„body positivity“ ir moterų, kurios nenori būti tobulos, judėjimas“ („*body positivity e o movimento das mulheres que não querem ser perfeitas*“), „mėgti savo kūną yra išmokstama“ („*gostar do nosso corpo aprende-se*“), „švęsti išskirtinį grožį“ („*celebrar a beleza singular*“).

Norėdami atlikti išsamesnę analizę, žurnalus suskirstėme į tris subkategorijas: 1) orientuota į TV serialus ar melodramas; 2) apie moterišką gyvenimo būdą; 3) apie vyrišką gyvenimo būdą.

Draminiuose žurnaluose mažiau dėmesio skiriama grožio kultūrai, sveikai mitybai ir „body shaming“ kultūrai. Grožio kultūra minima 5,3 procentuose visų šių žurnalų, 5,3 procentai jų turi „body shaming“ apraiškų, o 7,1 procentas kalba apie sveiką mitybą.

Iš 26 moters gyvenimo būdo žurnalams priskiriamų žurnalų viršelių 38,5 procentai neša žinią apie grožio kultūrą, 19,2 procentai rašo apie sveiką mitybą ir nė vienas žurnalas nepropaguoja lieknumo ar „body shaming“ kultūros. Kalbant apie mados kategoriją, iš 7 analizuotų žurnalų 85,7 procentuose (6) pastebime grožio kultūros, 14,3 procentuose – lieknumo kultūros ir 42,9 procentuose – „body shaming“ kultūros apraiškų, o 42,9 procentuose žurnalų aprašoma sveika mityba.

Vyrų kategorijoje iš 13 analizuotų viršelių 11-oje (84,6 procentai) propaguojamas grožio kultas, 38,5 procentuose – lieknumo kultūra, 38,5 procentuose – „body shaming“ kultūra ir 46,2 procentai viršelių turi aliuzijų apie sveiką mitybą.

Šiame tyrime be užuominų apie anksčiau minėtus aspektus buvo rasta ir kitų žinučių, sutelkiančių dėmesį į kūno pokyčius ar senėjimą stabdančius patarimus: „kūno plaukai, kaip juos pašalinti“ („*pêlos no corpo, como eliminá-los*“), „nuo raukšlių“ („*contra as rugas*“), „šukuosenos, kurios bus madingos šią vasarą“ („*cabelos que vão estar na moda este verão*“), „raukšlės ir spuogai – sprendimas“ („*rugos e acne, a solução*“), „jaunesnė oda“ („*pele mais jovem*“), „naujos odos atjauninimo procedūros“ („*novos tratamentos para rejuvenescer a pele*“), „SOS, raukšlės ir tamsūs ratilai“ („*sos, rugas e olheiras*“) bei „energija nuo 20 iki 60, ką valgyti ir kaip treniruotis“ („*energia dos 20 aos 60, o que comer e como treinar*“).

Dauguma žinučių apie grožį ir lieknumą buvo susijusios su vasara, pavyzdžiui, antraštės „laimingas pilvas vasarą, be išsipūtimo“ („*barriga feliz no verão, sem inchaço*“), „mėgaukitės vasara, būdami geros formos“ („*aproveite o verão*“, *corpo em forma*“), „numesti svorio per šventes: gudrybės, kurios veikia“ („*emagreça nas férias, truques que resultam*“).

Darome išvadą, kad vyrų žurnaluose yra daugiau aliuzijų apie raumenis ir jėgą: „raumenys, energija ir sveikata, ką užkąsti tarp valgių“ („*músculo, energia e saúde, o que comer entre refeições*“), „energija, ką valgyti visą dieną“ („*energia, o que comer ao longo do dia*“), „kaip užsiauginti raumenų“ („*como ganhar músculo*“), „nori daugiau raumenų, valgyk tai“ („*mais músculo, coma isto*“), „geriausia mėsa jūsų raumenims“ („*a melhor carne, para os seus musculo*“), „raumenys: ką reikia žinoti, kad nebebūtum liesas“ („*músculo, o que precisa de saber para deixar de ser magro*“).

Be to, tokių žinučių skaičius spaudoje išauga artėjant šventėms: „sulieknėti iki Kalėdų“, „Velykos nepriaugant svorio“, „Kalėdų receptai“, „Kalėdų kulinarija“.

Taip pat galima teigti, jog daugumai viršelių specialiai parenkamos daugiau kūno ar odos rodančių žmonių nuotraukos. Vyrai be marškinėlių arba dėvintys šortus, arba moterys, demonstruojančios kojas ar pilvą (su maudymosi kostiumėliais ar sportiniais drabužiais), yra itin dažni matomi tam tikruose žurnaluose, bet retai sutinkami kituose, kas rodo, kad žurnalų redakcinė politika egzistuoja. Pastaroji pastebima ir tada, kuomet vienuose žurnaluose yra daugiau sveiką gyvenimo būdą propaguojančių pranešimų nei kituose.

Komunikacijos masinėje žiniasklaidoje įtaka nutukusių arba valgymo sutrikimų turinčių žmonių socialinei stigmati

Tiksliai įvertinti, kaip per keletą pastarųjų metų pasikeitė komunikacija apie kūno įvaizdį, nėra lengva užduotis. Vis dėlto galime pažvelgti į tai, kaip šios temos nagrinėjamos žiniasklaidoje šiandien. Įdomu tai, kad vienas pagrindinių komikų Portugalijoje sukūrė projektą, kuriame kalbama apie ribas humore ir nutukimo, kūno įvaizdžio ir valgymo sutrikimų temas. Šiame laidų cikle, pavadintame TABU, Bruno Nogueira [17] visą savaitę praleidžia kartu su žmonėmis, turinčiais su valgymo sutrikimais susijusių ligų. Projekto dalyviai kalba apie savo vidinius ir išorinius sunkumus, kylančius iš socialinio gyvenimo ir bendravimo su kitais pusės bei pasakoja, kai kaip jie veikia jų gyvenimą.

Tokio tipo laida, transliuojama per vieną iš pagrindinių Portugalijos televizijos kanalų ir paliečianti skaudžias temas su atsargiu humoru, gali būti galingas įrankis paveikti socialinį grįžtamąjį ryšį, daryti įtaką stereotipams ir pagerinti žmonių empatiją bei sąmoningumą [18]. Ar tai gali būti priemonė, kuri šioms žmonėms padėtų priimti save tokį, koks esi, yra sudėtingesnis klausimas. Nepaisant to, šios jautriosios visuomenės dalies įtrauktis neabejotinai yra svarbi, siekiant paveikti požiūrį į kūno „netobulumų“ turinčius žmones kampaniją. Įrodyta, kad pasikeitus bendram visuomenės suvokimui apie stereotipus, nukreiptus į nutukusius žmones, visuomenės požiūris pagerėja ir sumažėja šališkumas [18, 19].

Individo suvokiamas nepasitenkinimas kūnu – atvejo analizė



1 paveikslas. Moteris grožio salone (Šaltinis: worldobesity.org)

Sara (išgalvotas vardas) yra 23 metų amžiaus dietologijos ir mitybos studijų programos studentė, susidurianti su sunkumais dėl kūno išvaizdos ir neigiamu išorės vertinimu.

Prieš pradėdama studijuoti šioje srityse, Sara dar niekada nebuvo susidūrusi su informacija ar tam tikrais orientyrais, kaip turėtų maitintis. Auginta vienišos, daug dirbusios mamos, Sara niekada neturėjo reguliaraus maitinimosi režimo. Jos emocijos visada kirtosi su jos santykiu su maistu, sukeldamos persivalgymo ir perteklinės dietos ciklus. Po persivalgymo epizodų dažnai sekė „apsivalymas“, pvz., priverstinis vėmimas. Beveik visą gyvenimą Sara turėjo antsvorio, o paauglystėje dėl savo kūno įvaizdžio buvo mokyklos kolegų patyčių taikiniu. Ši įvykių seka privedė ją iki depresijos, kuomet nuolat mėgindama rasti pusiausvyrą, mergina numetusi daug svorio vėl jo priaugo.

Dietologiją studijuoti Sara nusprendė tikėdamasi geriau suprasti, kaip reikėtų elgtis su maistu, taip pat siekdama pakeisti savo ir kitų, turinčių tokią pat patirtį, realybę. Poreikis būti pavyzdžiu savo profesijoje skatina merginą keisti mitybos įpročius ir didinti fizinį aktyvumą. Ji mano, kad jos, kaip dietologės, profesiniai įgūdžiai yra vertinami pagal kūno įvaizdį, o tai didina spaudimą atrodyti geriau. Nors jos santykiai su maistu pagerėjo, merginą vis dar lydi neigiamas išorės vertinimo ir vidinės kaltės jausmas. Nepaisant to, kad su pastaruoju jai pavyksta susidoroti geriau, ji vis dar jautriai reaguoja į pažįstamų ar bendraamžių spaudimą. Socialiniai tinklai taip pat nuolat primena Sarai, kad ji neatitinka stereotipiškai „normalių“ ir „tobulų“ laikomo kūno tipo.

„Body positivity“ judėjimas

Šio judėjimo apraiškos aptinkamos 6-tajame dešimtmetyje, o pagrindinis jo tikslas buvo pabrėžti sveikatos iššūkius ir rizikas, kadangi tuo metu „standartizuotų“ kūno formų besilaikę žmonės ėmė vis labiau palaikyti ir priimti skirtingas kūno formas [20]. Kaip šiandien žinoma, „body positivity“ judėjimas žiniasklaidoje aktyviai eskaluoti pradėtas maždaug 2012 metais – jo tikslas buvo pakeisti nerealius moterų grožio standartus į tokius, kurie atitiktų šiuolaikinį požiūrį. Judėjimas populiarėja, o kartu daugėja ir jo kritikų.

Kritika judėjimui grindžiama tuo, kad žmonės nepaiso medicininių ir sveikatos komplikacijų, tiesiogiai susijusių su lėtinių ligų, tokių kaip nutukimas, diabetas, širdies ligos ir vėžys, išsivystymu. Daugelis „body positivity“ judėjimo šalininkų kritikuoja pastarąją sveikatos veiksnių koreliaciją [21]. Tačiau tai neturėtų būti ignoruojama arba paliekama antrame plane.

„Body positivity“ judėjimas reiškia ne tai, kad mums reikia atitikti kūnus, kurių visuomenė nepriima, o tai, kad tuos kūnus reikia priimti tokius, kaip jie atrodo, nepaisant to, kad tam tikros kūnų dalys mums gal ir nepatinka. Socialinių tinklų era sustiprino kūno įvaizdžio svarbą, todėl stebime augančią psichinės sveikatos problemų ir sutrikimų, tokių kaip depresija, kūno dismorfija ir anoreksija, tendenciją [22].

Portugalija ir kitos Pietų Europos šalys turi panašių gyvenimo būdo modelių, įsitikinimų ir grožio idealų. Lyginant su kai kuriomis Šiaurės Europos šalimis, pietinėse šalyse kūno figūrai taikomi griežtesni standartai. Vidutinio ūgio ir svorio išraiškos šiose šalyse paprastai yra mažesnės nei šiaurinėje Europos dalyje. Plius dydžio kultūra ir judėjimai, palaikantys „body positivity“ idėją, šiose visuomenėse vis dar nėra labai populiarūs, ypač tarp jaunų gyventojų. Nors Pietų europiečių vidutinis svoris per pastarąjį dešimtmetį išaugo, mados industrija šios tendencijos nepaiso ir toliau [23].

„Mūšyje“ dėl visų kūnų priėmimo ir pripažinimo atsiranda naujų judėjimų su panašiomis idėjomis, tačiau net apimančių daugiau, pavyzdžiui, kūno neutralumo idėja teigiama, kad į savo kūną turėtume žiūrėti koks jis yra, tiesiog iš funkcinės, o ne iš išvaizdos perspektyvos. Tai socialinis judėjimas, kurio tikslas – sumažinti fiziniams patrauklumui mūsų visuomenėje teikiamą didelę reikšmę [24].

Ryšys, kuriamas su mūsų kūnu, yra sudėtingas ir tampa sunku jį apibendrinti paprastu teigiamu ar neigiamu atsakymu, kai klausiami, priimti jį tokį, koks jis yra, ar ne. Todėl pagrindinė pastaraisiais metais sustiprėjusios kūno neutralumo idėjos mintis – atitraukti savo kūno formoms skiriamą svarbą ir sutelkti dėmesį už jos ribų. Kūno neutralumo idėja siūlo alternatyvą gerai žinomam „body positivity“ judėjimui, palaikančiam mintį, kad turime mylėti savo kūną tokį, koks jis yra (Pedro, 2020).

Tikrų moterų rinkodaros kampanija

Garsus grožio prekių ženklas įgyvendino rinkodaros kampaniją, kuri, galima sakyti, griaua pasaulinį lieknumo įvaizdį. Taip pat kai kurie garsūs portugalų sportininkai, aktoriai, dainininkai ir socialinių tinklų

nuomonės formuotojai savo socialiniuose kanaluose, televizijoje ir žiniasklaidos interviu kalba apie idėjas, skatinančias sveikatą, o ne lieknumą, savo kūno ir natūralių formų priėmimą, o ne kovą su jais. Šių žinučių galima rasti, pavyzdžiui, „Instagram“ istorijose ir įrašuose tokių žmonių, kaip: Carolina Deslandes (@carolinadeslandes – žymi Portugalijos dainininkė); Ana Guiomar (@anaguiomar.official – žymi aktorė), Mafalda Beirão (@mafalda_beirao – nuomonės formuotoja), and Catarina Corujo (@caterinacorujo – nuomonės formuotoja, taip pat žinoma „kūno gydytojos“ vardu). Šios moterys pačios dalinasi savo kūnų be filtrų nuotraukomis, kur matomi kūno ir odos trūkumai, o savo paskyrose dažnai rašo tekstus, kuriuose daugiau dėmesio skiria pasitikėjimo savimi svarbai, savęs priėmimui ir kovai su „body shaming“ idėjomis.

Šį požiūrį neseniai ištyrė mokslininkai: viena vertus, jis gerina psichologinę ir emocinę sveikatą bei socialinį pripažinimą [26], kita vertus, atrodo, kad tai sukuria naują spaudimą moterims „mylėti“ savo kūną, todėl to nedarančios moterys gali jaustis blogiau. Lygiai taip pat minima, kad toks turinys vis tiek yra orientuotas į išvaizdą ir sutelktas į dėmesį kūnui. Dar didesnį susirūpinimą kelia kai kurių tyrimų rezultatai, teigiantys, kad „šlovindama“ nesveikus įpročius, „body positivity“ kultūra skatina nutukimą. Kai kurie autoriai taip pat diskutuoja, jog didesnių kūnų „normalizavimas“ prisideda prie atsvario plitimo [27] ir klaidingo normalaus svorio suvokimo [28]. Kol kas mokslinio sutarimo šia tema nėra [29], todėl reikalingi tolesni tyrimai.

Nutukimą skatinanti aplinka – skaitmeninė nesveiko maisto rinkodara

Rinkodara – tai veikla, taip pat institucijų visuma ir procesai, skirti kurti, komunikuoti, teikti ir keistis pasiūlymais, turinčiais vertę klientams, partneriams ir visuomenei [30]. Rinkodaros veikla turėtų būti naudinga visai visuomenei. Atsižvelgiant į skirtingus vartotojų poreikius, rinka turi būti suskirstyta į segmentus, kad įmonės galėtų planuoti ir pozicijuoti produktą bei vykdyti atitinkamą jo rinkodarą. Šiuo požiūriu rinkodaros kontekstualizavimas skaitmeniniame kontekste yra susijęs su reklaminio komponentu. Skaitmeninė žiniasklaida maksimaliai padidina poveikį, pasitelkdama kūrybinius ir analitinius metodus [31]. Kuriamos strategijos, padedančios reaguoti ir pritaikyti rinkodarą klientui, siekiant segmentuoti rinką. Neribota prieiga prie interneto ir kitų skaitmeninės rinkodaros formų leidžia kurti įtraukias, interaktyvias ir integruotas rinkodaros strategijas [32].

Skaitmeninė rinkodara pakeičia tradicinės rinkodaros įvairovę, sukurdamą efektyvesnes ir dinamiškesnes strategijas įvairioms industrijoms. Be to, skaitmeninė rinkodara yra komunikacijos internetu priemonė. Tai lyg tiltas tarp prekių ženklų ir klientų ir būdas padėti prekių ženklu užmegzti paprastą ir aiškų ryšį su savo klientais [33].

Maisto industrijos pasauliui jos poveikis buvo didžiulis. Skaitmeninė rinkodara ne tik pakeičia kitas tradicinės maisto rinkodaros formas, bet ir papildo bei sustiprina jų poveikį. Tai padidina prekės ženklo buvimą platesnėje ir įvairesnėje žiniasklaidoje, todėl gerėja prekės ženklo ir produkto žinomumas [34]. Dėl šios priežasties įmonės didina savo išlaidas reklamai, pirmenybę teikdamos skaitmeninei rinkodarai, kur klientai gali būti pasiekiami ir sudominti, ypač socialinės žiniasklaidos platformose [35].

Skaitmeninės žiniasklaidos naudojimo augimas ir laikas, kurį žmonės praleidžia internete, lemia reklamų, perkamų programiškai, skaičiaus didėjimą. Programinė skaitmeninė žiniasklaida leidžia individualiai taikyti ir nukreipti reklamą, o tai gali iš esmės paveikti vartotojų elgesį. Maisto įmonės vis dažniau naudoja socialinius tinklais pasiekti rinkas. Nuomonės formuotojai ir socialinių tinklų rinkodara daro didelę įtaką plačiosios visuomenės maisto pasirinkimui ir vartojimui, ypač vaikams ir jaunimui. Teixeira, Holzer ir Barbosa tyrime (2021 m.) [33] buvo stebima didelių investicijų į su maistu susijusią reklamą tendencija: 35% reklamos orientuota į maistą ir gėrimus, o nemaža dalis reklamuotojų taip pat iš maisto srities. Šis tyrimas taip pat rodo, kad daugumos nuomonės formuotojų vaizdo įrašuose buvo pateikiamos užuominos apie maistą ir gėrimus (60 procentų), o tai prilygo vidutiniškai 13,5 kartų per valandą dažnumui. Šie tyrimai, kurių metu buvo vertinamos „YouTube“ vaizdo įrašuose ir „Instagram“ įrašuose, kuriais dalinasi paaugliai, pateiktos užuominos į maistą ir gėrimus, parodė didelį jų vyravimą (atitinkamai 92,6 procentai ir 85 procentai) [33].

„We Are Social“ ir „Hootsuite“ paskelbta „Digital 2020“ ataskaita rodo, kad skaitmeninė, mobilioji ir socialinė žiniasklaida tapo nepakeičiama kasdienio gyvenimo dalimi visame pasaulyje. 2020 metų pradžioje internetu naudojosi daugiau nei 4,5 milijardo žmonių, t. y. 7 procentais daugiau nei 2019 metais sausio mėnesį. Portugalijoje 2020 metų sausio mėnesį 8,52 mln. portugalų buvo interneto naudotojai, o 2019 metais jie per dieną internete praleisdavo 6 valandas ir 43 minutes. Jei laikytume, kad parą miego sudaro apie 8 valandas, tai

portugalai šiuo metu vidutiniškai daugiau nei 40 procentų laiko, kuomet nemiega, praleidžia naudodamiesi internetu [36].

Mokslo bendruomenė plačiai pripažino ir įrodė, kad nesveikų maisto produktų rinkodara prisideda prie vaikų nutukimo [37, 38]. Portugalija į nacionalinę teisinę sistemą priėmė Europos Sąjungos direktyvą dėl rinkodaros reguliavimo. 2019 m. balandžio 23 d. įstatymas 30/2019 nustato apribojimus prekiauti maisto produktais ir gėrimais, skirtais vaikų iki 16 metų auditorijai, kuriuose yra daug kalorijų, mažai maistinių medžiagų ir daug druskos, cukraus, sočiųjų riebalų ir transriebalų rūgščių [39]. Reklamos kanalų atžvilgiu šis įstatymas yra labai akivaizdus ir aiškiai apima internetą kaip vieną iš galimų reklamos priemonių, 20-A straipsnio 2 punkto d papunktyje rašoma: „Internete, per internetines svetaines ar socialinius tinklus, taip pat mobiliosiose programėlėse ir įrenginiuose, kurie naudoja internetą, kai jų turinys skirtas jaunesniems nei 16 metų vaikams“.

Kaip Bica ir kt. (2020) Portugalijos tiriamasis maisto rinkodaros skaitmeninėse platformose tyrimas parodė [40], nepaisant aukščiau minėtų sąlygų, daugelis portugalų vaikų ir toliau yra šių reklamų taikiniai. Autoriai padarė išvadą, kad 60 procentų iš 68 analizuotų „YouTube“ vaizdo įrašų buvo užuominų į maisto ir gėrimus, iš kurių 70 procentų buvo klasifikuojamos kaip mažiau sveikos, o dažniausiai rodomi produktai buvo pusgaminiai (23,1 procento). Dėl interneto svarbos portugalams ir toliau augančios tendencijos būtina perprasti internetinių vartotojų elgesį, ypač skaitmeninės rinkodaros veiklos įtaką jų vartojimo ir pirkimo sprendimams. Šis Portugalijos tyrimas rodo, kad vaikai vis dar susiduria su nesveiko maisto reklama Portugalijoje, o tai gali turėti neigiamų pasekmių kūno svoriui ir padidinti riziką susirgti tam tikromis valgymo sutrikimų formomis.

Literatūra

1. Giddens A. *Modernidade e Identidade*. 2nd editio. Editora C, editor. 2001.
2. WHO. Obesity [Internet]. 2022 [cited 2022 May 30]. Available from: https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1
3. Rubino F, Puhl RM, Cummings DE, Eckel RH, Ryan DH, Mechanick JI, et al. Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. *Nat Med* 2020 264 [Internet]. 2020 Mar 4 [cited 2022 May 24];26(4):485–97. Available from: <https://www.nature.com/articles/s41591-020-0803-x>
4. Puraikalan Y. Perceptions of Body Image and Obesity among Cross Culture: A Review Article information. *Obes Res Open J* [Internet]. 2018 [cited 2022 May 27];5(1):1–4. Available from: <http://www.webclearinghouse.net/volume/2/JESTES-BodyIm->
5. Antão C. Tesis Doctoral IMPORTANCIA DE LOS PROVERBIOS EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA; 2009.
6. Sawyer SM, Azzopardi PS, Wickremarathne D, Patton GC. The age of adolescence. *Lancet Child Adolesc Heal* [Internet]. 2018 Mar 1 [cited 2022 May 20];2(3):223–8. Available from: <http://www.thelancet.com/article/S2352464218300221/fulltext>
7. Marques MI, Pimenta J, Reis S, Ferreira LM, Peralta L, Santos MI, et al. (In)Satisfação com a imagem corporal na adolescência. *NASCER E CRESCER - BIRTH GROWTH Med J* [Internet]. 2017 Feb 3 [cited 2022 May 31];25(4):217–21. Available from: <https://revistas.rcaap.pt/nascercrescer/article/view/10799>
8. Frederick DA, Reynolds TA, Barrera CA, Murray SB. Demographic and sociocultural predictors of face image satisfaction: The U.S. Body Project I. *Body Image* [Internet]. 2022 Jun [cited 2022 Mar 23];41:1–16. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1740144522000134>
9. GAMA JT. FACE Q - SATISFACTION WITH FACIAL APPEARANCE OVERALL – TRADUÇÃO PARA A LÍNGUA PORTUGUESA DO BRASIL, ADAPTAÇÃO CULTURAL E VALIDAÇÃO. [Internet]. Universidade Federal de São Paulo; 2018. Available from: https://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/52522/Dissertação_José Teixeira Gama.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Fredrickson BL, Roberts TA. OBJECTIFICATION THEORY. *Psychol Women Q* [Internet]. 1997 Jun 1 [cited 2022 May 13];21(2):173–206. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>

11. Calogero RM. Objectification theory, self-objectification, and body image. In: Encyclopedia of Body Image and Human Appearance [Internet]. Elsevier Inc.; 2012 [cited 2022 May 13]. p. 574–80. Available from: [/record/2012-26542-018](#)
12. Sofia Castro T, José Osório A. “I love my bones!”¹ – self-harm and dangerous eating youth behaviours in Portuguese written blogs. *Young Consum*. 2013;14(4):321–30.
13. Barros, V. et al. Dieta Mediterrânica - Um património civilizacional partilhado. 10 Princípios da Dieta Mediterrânica em Port [Internet]. 2013 [cited 2022 May 13];20–1. Available from: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/10480>
14. Pereira B, Iossi Silva M, Nunes B. DESCREVER O BULLYING NA ESCOLA: estudo de um agrupamento de escolas no interior de Portugal. *Rev Diálogo Educ*. 2017;9(28):455.
15. Cardoso S, Santos O, Nunes C, Loureiro I. Eating attitudes and risk of eating disorders in adolescents: role of the thinness stereotype. *Rev Saude Publica* [Internet]. 2014 [cited 2022 May 13];48(Special number):188. Available from: <https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/5146>
16. Associação Portuguesa para o Controlo de Tiragem e Circulação. Análise simples Femininas/Modas [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 1]. Available from: <https://www.apct.pt/analise-simples>
17. TABU [Internet]. *Sic*. 2022 [cited 2022 Apr 2]. Available from: <https://sic.pt/programas/tabu/>
18. Harper J, Carels RA. Impact of social pressure on stereotypes about obese people. *Eat Weight Disord* [Internet]. 2014 Dec 29 [cited 2022 May 24];19(3):355–61. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-013-0092-1>
19. Puhl RM, Schwartz MB, Brownell KD. Impact of perceived consensus on stereotypes about obese people: A new approach for reducing bias. *Heal Psychol* [Internet]. 2005 Sep [cited 2022 May 24];24(5):517–25. Available from: [/record/2005-09850-010](#)
20. Constance P, Eirini B. Plus-Size Fashion: A Comparative Study of Southern vs. Northern European Perspectives on Fashion. *Eur Bus Manag* [Internet]. 2019;5(2):14. Available from: <http://www.sciencepublishinggroup.com/journal/paperinfo?journalid=324&doi=10.11648/j.ebm.20190502.12>
21. Muttarak R. Normalization of Plus Size and the Danger of Unseen Overweight and Obesity in England. *Obesity (Silver Spring)* [Internet]. 2018 Jul 1 [cited 2022 Jun 22];26(7):1125. Available from: [/pmc/articles/PMC6032838/](#)
22. Simões C. Body Positivity: o sim à autoaceitação [Internet]. *GQportugal.pt*. 2021 [cited 2022 May 25]. Available from: <https://www.gqportugal.pt/body-positivity>
23. Constance P, Eirini B. Plus-Size Fashion: A Comparative Study of Southern vs. Northern European Perspectives on Fashion. <http://www.sciencepublishinggroup.com> [Internet]. 2019 [cited 2022 Jun 22];5(2):14. Available from: <http://www.sciencepublishinggroup.com/j/ebm>
24. Perry M, Watson L, Hayden L, Inwards-Breland D. Using body neutrality to inform eating disorder management in a gender diverse world. Vol. 3, *The Lancet Child and Adolescent Health*. Elsevier B.V.; 2019. p. 597–8.
25. ESTATUTOS DA ASSOCIAÇÃO DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO [Internet]. [cited 2022 May 30]. Available from: <https://www.dove.com/pt/dove-self-esteem-project/help-for-parents.html>
26. Cohen R, Newton-John T, Slater A. The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *J Health Psychol* [Internet]. 2021 Nov 1 [cited 2022 May 30];26(13):2365–73. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1359105320912450>
27. Muttarak R. Normalization of Plus Size and the Danger of Unseen Overweight and Obesity in England. *Obesity* [Internet]. 2018 Jul 1 [cited 2022 May 30];26(7):1125–9. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29932517/>
28. Aniulis E, Sharp G, Thomas NA. The ever-changing ideal: The body you want depends on who else you’re looking at. *Body Image* [Internet]. 2021 Mar 1 [cited 2022 May 30];36:218–29. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33401202/>
29. Simon K, Hurst M. Body Positivity, but not for everyone: The role of model size in exposure effects on women’s mood, body satisfaction, and food choice. *Body Image* [Internet]. 2021 Dec 1 [cited 2022 May 30];39:125–30. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34333414/>

30. Huang JJ, Tzeng GH, Ong CS. Marketing segmentation using support vector clustering. *Expert Syst Appl*. 2007 Feb 1;32(2):313–7.
31. World Health Organization. Tackling food marketing to children in a digital world: trans-disciplinary perspectives Children’s rights, evidence of impact, methodological challenges, regulatory options and policy implications for the WHO European Region. 2016 [cited 2022 May 30];1–52. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/344003>
32. Kelly B, Vandevijvere S, Freeman B, Jenkin G. New Media but Same Old Tricks: Food Marketing to Children in the Digital Age. *Curr Obes Rep* [Internet]. 2015 Mar [cited 2022 May 30];4(1):37–45. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26627088/>
33. Teixeira S, Holzer B, Barbosa B. The Role of Digital Marketing in Plant-based Food Buying Decision Process: A qualitative study with adopters and sympathizers. In: *Iberian Conference on Information Systems and Technologies, CISTI*. IEEE Computer Society; 2021.
34. Norman J, Kelly B, McMahon AT, Boyland E, Baur LA, Chapman K, et al. Sustained impact of energy-dense TV and online food advertising on children’s dietary intake: A within-subject, randomised, crossover, counter-balanced trial. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 2018 Apr 12 [cited 2022 May 30];15(1):1–11. Available from: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-018-0672-6>
35. Powell LM, Harris JL, Fox T. Food marketing expenditures aimed at youth: Putting the numbers in context. *Am J Prev Med*. 2013;45(4):453–61.
36. Kemp S. Digital 2020: Global Digital Overview — DataReportal – Global Digital Insights [Internet]. *Datareportal.com*. 2020 [cited 2022 May 30]. p. 1. Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>
37. Boyland E, McGale L, Maden M, Hounsome J, Boland A, Angus K, et al. Association of Food and Nonalcoholic Beverage Marketing With Children and Adolescents’ Eating Behaviors and Health: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr* [Internet]. 2022 May 2 [cited 2022 May 30];e221037. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35499839/>
38. Boyland EJ, Nolan S, Kelly B, Tudur-Smith C, Jones A, Halford JCG, et al. Advertising as a cue to consume: a systematic review and meta-analysis of the effects of acute exposure to unhealthy food and nonalcoholic beverage advertising on intake in children and adults. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 2016 Feb 1 [cited 2022 May 30];103(2):519–33. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26791177/>
39. Lei n.º 30/2019 - DRE [Internet]. *Diário da República n.º 79/2019, Série I de 2019-04-23*. 2019 [cited 2022 May 30]. Available from: <https://dre.pt/dre/detalhe/lei/30-2019-122151046>
40. Bica M. Evaluating children exposure to digital marketing of unhealthy foods in Portugal with World Health Organization Framework CLICK *Curso de Mestrado em Saúde Pública*. 2020.

2.5 Tarpdisciplininis požiūris į nutukimą ir valgymo sutrikimus Rumunijoje

Kūno įvaizdis ir gėdos jausmas

Emanuela Tegla

George Emil Palade Tirgu Murešo medicinos, farmacijos, mokslo ir technologijos universitetas, Rumunija
daniela.tegla@umfst.ro

Santrauka. Apibūdinti gėdą kaip emociją ir patirtį yra labai sudėtinga. Viename pirmųjų savo tyrimų apie gėdą Kaufmanas ją vadina „sunkiausiai apčiuopiama emocija išraiška“ [1] ir pastebi, kad ilgą laiką nepastebėta psichologų ir psichoanalitikų, gėda įgijo centrinę poziciją šių dienų sociologiniame ir psichologiniame diskurse. Pasak Kaufmano, šis pokytis gali būti susijęs su augančiu skaičiumi emocijomis pagrįsto elgesio atvejų – nuo priklausomybių iki valgymo sutrikimų. Prieš konkrečiai susitelkiant ties sąsaja tarp gėdos ir kūno įvaizdžio (tai yra – asmens apkūnumo suvokimo), pateiksime nuoseklią pagrindinių gėdos bruožų apžvalgą, aptarsime jų socialines ir kultūrinės dimensijas bei tam tikrus ypatumus, su kuriais susiduriama Rumunijoje.

Raktažodžiai: kūno įvaizdis, gėda, kūno objektyvizavimas, stigma

Įvadas

Siekdami kuo tiksliau apibūdinti gėdos jausmą, daugelis teoretikų koncentruojasi į skirtumus tarp gėdos ir kaltės, kadangi šios sąvokos neretai vartojamos kaip sinonimai. Priešingai nei pastaroji, kuri yra susijusi su moraliai neteisingu veiksmu (ką mes padarėme), gėda yra susijusi su mūsų identitetu (kas mes esame). Vargu, ar galima pervertinti gėdos svarbą identiteto formavimuisi. Kaufmano manymu, jokia kita emocija apraiška nevaizduoja tokio svarbaus vaidmens šiame procese, turėdama lemiamos įtakos savęs supratimui ir įvertinimui, dėl to jos studijavimas yra svarbus tam, kad geriau suprastume identitetą šiuolaikinėje visuomenėje [2].

Gėdą visada lydi itin negatyvios emocijos, kurios turi labai stiprų poveikį asmenybės visumai. Kaip pastebi Mario Jacoby, kadangi gėda yra savęs nuvertinimo rezultatas (kai tai daro kiti ir/arba pats žmogus) „[ji] visada atneša savigarbos praradimą“ [3], o Stephen Pattison pabrėžia, jog „sugėdintas žmogus, tikėtina, jaučia asmeninį žlugimą, kuris rodo savigarbos ir saviveiksmingumo praradimą“ [4]. Kaip išorinė apraiška gėda gali virsti nerimo, pykčio, pažeminimo jausmu, kuris gali sukelti potencialiai iškreiptą savęs suvokimą ir veiksmus (tokius kaip vengimas, atsiribojimas, izoliacija).

Kalbant apie pastarąjį aspektą, Paul Gilbert pastebi, kad gėda gali būti suprantama kaip „tarpasmeniniai dinamiški tarpusavio santykiai“, apimantys „sugėdintąjį“ ir „gėdytoją“ [5]. Iš tiesų gėda būtų neįsivaizduojama be smerkiančio gėdytojo egzistavimo, kurio aktyvumo „sugėdintieji“ save suvokia kaip ydingus, prastesnius, nevertus. Tangney, sekdamas Lewis pavyzdžiu, pabrėžia socialinio gėdos patyrimo dimensijos svarbą, nurodydama, kad ši patirtis nebūtinai reikalauja kito asmens buvimo, nes egzistuoja asmens vidinis vaizdinys, „kaip žmogaus ydinga asmenybė atrodytų kitiems“ [6]. „Kiti“ šiuo atveju visada nepitaria ir griežtai vertina, o tai lemia gilų neigiamą savęs vertinimą. Apibūdindama tokios patirties padarinius, Tangney pasirenka gana stiprius žodžius: „Kai žmonės jaučia gėdą dėl tam tikros nesėkmės ar prasižengimo, jie keikia save ne dėl konkretaus įvykio, bet apskritai pasmerkia save – savo esybę – kaip ydingus, niekam tikusius, niekingus. Tokiu būdu gėdingos patirtys kelia didžiulę grėsmę sau“ [7].

„Smerkiančio kito“ sąvoka reikalauja platesnio paaiškinimo, kadangi šiais laikais ji įgijo papildomų reikšmių. Tradiciškai, naudojant Gilberto terminologiją, minėtasis „kitas“ reiškė tiesioginę gėdytojo ir sugėdintojo

sąveiką. Tai reiškė, kad pastarieji gėdytojo akyse save laikė ydingais, nenaudingais, nieko vertais. Štai kodėl ankstyvieji gėdos teoretikai, tokie kaip H. Lewis, pastebėjo, kad „gėdos patyrimo centre yra „savasis aš kito akyse“ [8]. Šiais laikais dėl socialinių tinklų naudojimo ir jų globalaus pasiekiamumo, stebime du didelius pokyčius: viena vertus, kultūrinė gėdos dimensija iš esmės prarado savo regioninius ar nacionalinius ypatumus, kita vertus, „kitas“ kaip pavyzdys, diktuojantis tam tikras sektinas normas ir standartus, įgavo daug platesnių reikšmių. Tai ypač susiję su viena konkrečia gėdos forma – gėdijimosi savo kūnu gėda.

Kalbant apie pirmąją, dauguma diskusijų apie gėdą pabrėžia faktą, kad kiekviena kultūra ją išgyvena skirtingai. Pavyzdžiui, Kaufmanas, kalbant apie asmenybės formavimąsi, kultūrai priskiria tokią pat svarbą kaip šeima ir bendraamžių grupė. „Kultūra yra audinys, jungiantis žmones, prasmų tinklas, sukurtas iš nacionalinių simbolių ir tradicijų“, vaidinantis lemiamą vaidmenį mūsų identifikacijos poreikiui ir jausmui, kad kažkam priklausai [9]. Kalbant apie gėdą skirtingose kultūrose, Kaufmanas pastebi, kad „gėdos modelis formuojamas savitai“ [10]. Šie skirtumai priklauso nuo priešasčių, galinčių paaiškinti gėdos jausmą, iki jo apraiškų, elgesio ir atgailos metodų. Kalbant apie kūno gėdą, kaip minėta aukščiau, galima pastebėti ryškią tendenciją suvienodinti gėdinimo veiksnius ir atvejus, aspektus, kurie atveda mus prie antrojo esminio pokyčio, įvykusio per pastaruosius dešimtmečius, t. y. „kito“, gėdytojo prasmės kaitos. Platus socialinių tinklų naudojimas smarkiai padidino (savęs) objektyvizavimo galimybę, o tai gali lengvai sukelti gėdą. Dar prieš atsirandant socialinei žiniasklaidai, gėdą tyrinėjantys psichologai pastebėjo, kad ji reiškia „jausmą, kad į tavo žiūrį ar *mato*. Atrodo, kad žmogus tampa stebimu objektu [...]. Jausmas, kad esi matomas, metaforiškai reprezentuoja teisimo ar vertinimo pojūtį. Tai dažnai lydi ir tylus vidinis savikritikos monologas“ [11]. (Savo) kūno objektyvizavimas pasiekė precedento neturintį lygį, sudarydamas palankų pagrindą kūno gėdai ir ją lydinčioms neigiamoms emocijoms vystytis.

Jei, kaip pabrėžė daugelis psichologų, gėda formuoja savęs suvokimą, o kūnas yra to aspektas, tada savo kūno suvokimas, kaip nepatrauklaus, per didelio ar kokiu nors kitu būdu žemesnio už priimtus standartus, gali sukelti visą eilę neigiamų emocijų ir niekinantį savęs suvokimą. Kadangi mūsų laikais daug dėmesio skiriama išvaizdai, kūno gėda yra labai dažnas reiškinys. Idealizuoti žmogaus kūno vaizdai, kurių gausu socialiniuose tinkluose, sukelia įvairias nerimo apraiškas, pavyzdžiui, nerimą dėl išvaizdos ar socialinį nerimą. Tai nebėra tik tam tikrai kultūrai būdingas reiškinys – jis pasiekė pasaulinį mastą. Šį suvienodinimą galima pastebėti ne tik geografiniu, bet ir socialiniu požiūriu. Jei anksčiau su apkūnumu buvo galima susidurti daugiausia (o kai kuriose kultūrose išimtinai) tarp turtingų socialinių sluoksnių, tai šiais laikais paveiktų žmonių grupė supanašėjo – socialinė ir finansinė padėtis nebėra lemiamas veiksnys.

Gėda ir kontrolė

Kontrolės klausimas, glaudžiai susijęs su gėdos samprata, šiame kontekste turi dvejopą prasmę. Pirmą, gėda gali būti naudojama kaip visuomenės kontrolės priemonė. Kaip pastebi Pattison, „ir gėda, ir kaltė atlieka svarbius, nors ir šiek tiek skirtingus, socialinės ir asmeninės kontrolės vaidmenis, remiantis socialinėmis struktūromis, normomis ir lūkesčiais“ [12]. Antra, tai susiję su labai sudėtingu žmogaus santykiu su savimi, kadangi šis santykis, kiek tai susiję su valgymu, kūno suvokimu ir kt., nebėra harmoningas, simbiotinis, o veikiau kontroliuojamas – subjektas savo kūną paverčia objektu, vien tyliu savo valios vykdytoju, trokštančiu jį formuoti pagal bendrus standartus. Šiuo požiūriu natūralus rūpestis savo išvaizda įgavo skirtingas proporcijas ir reikšmes. Kadangi smerkiančiojo „kito“ plotmė išsiplėtė iki precedento neturinčio masto, klausimas apie savo išvaizdos kontroliavimą įgijo itin didelę reikšmę ir tapo imperatyvu kontroliuojant tai, ką mato kiti. Kalbėdamas apie poreikį kontroliuoti, kaip mus mato kiti, Dolezal jį apibrėžia terminais, kurie taikomi finansų sektoriui, išduodamas šiais laikais taip paplitusį iškreiptą santykių su savo kūnu pobūdį: „Savęs pristatymas (angl. self-presentation) yra terminas, nurodantis sąmoningas ir pasąmoningas strategijas, skirtas kontroliuoti ar valdyti, kaip kiti suvokia mūsų išvaizdą ir elgesį. Savęs pristatymas, taip pat paprastai vadinamas įspūdžio valdymu (angl. impression management), iš dalies yra atsakas į subjekto susirūpinimą aplinkinių žvilgsniais, nužiūrėjimu, teisiančiu, o galbūt ir baudžiančiu ar atstumiančiu kitų žmonių žvilgsniu socialiniuose santykiuose“ [13]. Šį „įspūdžių valdymą“ skatina nuolatinis poreikis gauti kitų patvirtinimą (angl. validation), itin paplitusį socialiniuose tinkluose. Šių

normų, priimtų praktiškai pasauliniu lygmeniu, nesilaikymas dažnai lemia kūno suvokimą kaip našta, nepatogumą, ydingumą ir galiausiai sukelia gėdos bei atstūmimo jausmą.

Atsižvelgiant į tai, kad akcentuojamas tam tikras kūno tipas, daugėja „ekspertų“ patarimų ir rekomendacijų dėl svorio valdymo ir, iš esmės, įvairių maisto produktų prieinamumas – visi šie aspektai sukelia ne tik gėdos jausmą, bet ir kaltę – iš čia atsiranda savęs kaltinimo aspektas esant valgymo sutrikimams, kūno kaip atsakomybės suvokimas, taip pat nuolatinė vidinė kova siekiant jį suvaldyti. Kūnas yra objektyvuojamas, nes jis buvo paverstas pasyviu žmogaus noro transformuoti save pagal visuomenėje reklamuojamo priimtino ir pageidautino paveiklo gavėju ir vykdytoju. Kaip pastebi Dolezal, jis buvo sumenkintas iki paviršinio vaidmens, iki to, ką mato kiti:

Matomas kūnas yra paviršius, į kurį žiūri kiti (ar pats į save), arba iš tam tikros nutolusios perspektyvos. Kūno matomumas šia prasme gali atsirasti intersubjektyviose situacijose, kai žmogus patiria nutolusį, smerkiantį ar antagonistinį kito žvilgsnį. Šių patirčių kontekste žmogus pradeda suvokti savo išvaizdą ar elgesį negatyviai, susidrovėjęs. Tokiu atveju objektyvizavimas ir susvetimėjimas gali sutrikdyti socialinių santykių tėkmę [14].

Galima pridurti ir tai, kad dėl išplitusio (dažniausiai savanoriškai) socialinių tinklų poveikio žmogaus kūnas taip pat buvo (*savi-*)objektyvizuotas, o tai prisidėjo prie anksčiau minėtos iškreipto santykio su kūnu dimensijos. Taigi, precedento neturinčiu lygiu kūnas tapo socialiniu konstruktu, privalančiu laikytis tam tikrų reikalavimų, o tai paaiškina plačiai paplitusį gėdinimą dėl kūno ir klestinčią dietų industriją.

Kūno gėda Rumunijoje

Savo tyrime „Apkūnumo gėda“ Amy Erdman Farrell prisipažįsta, kad jos pirminis tyrimo objektas buvo susiję su dietų laikymosi istorija. Pasak Farrell (kuri nesutinka su tais, kurie dietos pramonės pradžią laiko 1920 m.), pirmąsias dietas ir pirmuosius apkūnumo ir apkūnių žmonių stigmatizacijos ženklus galima įžvelgti paskutiniaisiais XIX amžiaus dešimtmečiais. Siekdama suprasti neįprastas apkūnumui priskiriamas reikšmes, Farrell, remdamasi Amerikos kultūra, pastebi, kad per visą savo istoriją dietos turi ryškių panašumų. Be to, Farrell pažymi, vis dar iš diachroniškos perspektyvos, kad „svorio metimo traktatų ir produktų autoriai išreiškė nerimą, panieką, netgi pasipiktinimą apkūniais žmonėmis, kuriuos pažadėjo išnaikinti“. Istoriniai dokumentai šia tema atskleidžia neigiamas konotacijas, priskiriamas apkūnumui ir apkūniams žmonėms (laikomiems „tinginiais, riebiais, godžiais, amoraliais, nevaldomais, kvailais, bjauriais ir valios stokojančiais“). Šia prasme Farrell pateikia įdomų pastebėjimą: „Visose jose [visose dietose praeityje] apkūnumas yra socialinė bei fizinė problema; daugumoje jų socialinė apkūnumo stigma – ir fantazija išsivaduoti nuo jos – sutampa su sveikatos klausimais arba netgi turi pirmenybę prieš juos“ [15].

Skirtingai nuo kitų šalių, Rumunijoje dietų laikymasis neturi labai ilgos istorijos. Nepaisant oficialių dokumentų ar tyrimų šia tema, galima daryti išvadą, kad kūno įvaizdis ir kūno gėda turėjo skirtingas reikšmes. Viena vertus, dėl XIX–XX amžių socialinių ir ekonominių ypatumų apkūnumo ir lieknumo klausimas dažniausiai buvo suvokiamas per ekonominės padėties prizmę. Daugumoje Vakarų šalių tai, kas šiandien gali būti vadinama „apkūniu kūnu“, dar prieš kelis dešimtmečius buvo laikoma finansinės gausos (arba bent jau saugumo) požymiu, o kartais ir geros sveikatos ženklu. Kaip pažymi Farrell, „iki XIX amžiaus pabaigos apkūnumas įprastai buvo nedaugelio prerogatyva. Norint išlaikyti stambesnę kūną, reikėjo turėti ir turto (tai reiškė, kad žmogus turėjo pakankamai maisto ir laisvalaikio), ir sveikatos (tai reiškė, kad žmogus neturėjo ligų, kurios išsekintų kūną). Taigi, apkūnumas dažnai buvo siejamas su bendru gerovės, išskirtinumo ir aukšto statuso jausmu“ [16]. Jei, kaip pastebi Giddens, „šis ryšys tarp kūno sudėjimo ir klestėjimo iš esmės išnyko iki pirmųjų dviejų ar trijų dvidešimtojo amžiaus dešimtmečių pabaigos“ [17], Rumunijoje šis įsitikinimas, galima teigti, išliko iki komunizmo žlugimo.

Kita vertus, tradiciškai dietos sąvoka – kaip susilaikymas nuo valgymo – turėjo religinę reikšmę. Pasninkas ir kitos malonumo atėmimo formos buvo įtrauktos į bendrą, gilesnį moralinių ir religinių vertybių siekimą. Kaip pastebi Giddens: „Pasninkas ir įvairių maisto produktų atsisakymas, žinoma, jau seniai buvo religinės praktikos

dalį ir aptinkami daugelyje skirtingų kultūrų [...]. Moterų šventumas, pasiektas per maisto stygių, buvo ypač svarbus“ [18]. Todėl šis aspektas buvo paplitęs daugelyje kultūrų dar iki dietos pramonės augimo, pradedant, apytiksliai, XX a. Be to, religiniu požiūriu apkūnumas buvo laikomas apsirijimo ir materializmo požymiu. Tačiau, jei kitose kultūrose jį iš esmės pakeitė rūpestis savo išvaizda, badavimas religiniais tikslais Rumunijoje tebėra gana įprastas, kartais įtraukiamas į dietos režimą. Giddens priskiria šį perėjimą (nuo pasninko kaip religinės praktikos prie „pasninko“ norint numesti svorio) į bendresnį (ir apibendrintą) sekularizacijos procesą, kuris būdingas šių dienų laikams.

Šis palyginus naujas susirūpinimas svorio metimu Rumunijoje lėmė visai kitokį santykį su maistu, tiesa, daug vėliau nei kitose šalyse. Per pastaruosius kelis dešimtmečius tradicinė rumunų dieta, daugiausia susidedanti iš angliavandenių ir mėsos vartojimo, kėlė susirūpinimą dėl jos poveikio sveikatai. Šis iššūkis, kartu su išaugusiu maisto produktų asortimentu ir gana agresyvia greito maisto reklamos plėtra, lėmė, ypač tarp miesto gyventojų, didesnį maisto produktų, galinčių sukelti apkūnumą ar net nutukimą, vartojimą. Tai taip pat tapo bendrinio reiškiniu, nepriklausomu nuo socialinės padėties, amžiaus ar finansinės padėties. Deja, Rumunijoje yra labai mažai tyrimų, kuriuose būtų sutelktas dėmesys į kūno įvaizdžio specifiškumą, savęs suvokimą, apkūnumą ir dietą. Nepaisant to, kūno gėdos kontekste išryškėja tas pats poreikis gauti kitų žmonių patvirtinimą (angl. validation), pripažinimą, pritarimą ir jausti, kad kažkam priklausai, o tai daro įtaką intersubjektyviems santykiams ir žmogaus santykiui su savo kūnu. Šie aspektai lėmė, kad patyčios dėl išvaizdos ir kūno įvaizdžio išplito nerimą keliančiu greičiu. Todėl vis dažniau susiduriama su valgymo sutrikimais ir psichologinėmis problemomis, susijusiomis su kūno gėda, kas išduoda priešišumą sau ir savo kūnui. Dolezal pastebi, kad „kūno gėda yra glaudžiai susijusi su stipria stigmatos ir socialinės atskirties baimė. Ji veikia kaip mechanizmas, užtikrinantis žmogaus pripažinimą ir priklausymą tam tikrai socialinei grupei“ [19]. Poreikis priklausyti kam nors kartu su nesaugumo jausmu, susijusiu su visuomenės lūkesčiais ir tikimybe būti atstumtam – tiek „realiame“ gyvenime, tiek socialiniuose tinkluose – gali sukelti nerimą dėl to, kad nesilaikote nustatytų normų arba elgiatės ne pagal priimtinas ribas. Šis nerimas dažnai pasireiškia kaip savimonė (kuri yra glaudžiai susijusi su gėda), drovėjimasis (baimė būti palaikytam socialiai neadekvačiu) ir alinantis nepilnavertiškumo jausmas. Čia slypi paradoksas: viena vertus, žmogus siekia išvengti „nematomumo“ savo grupėje, ypač socialiniuose tinkluose, kita vertus, jis gali sulaukti gėdą keliančio atsako iš jį smerkiančių žmonių, o tai iš esmės sukelia norą tapti nematomu kitiems.

Pasak teoretikų, ryškus gėdos bruožas pasireiškia tuo, kad ji, kaip patirtis, yra lingvistiškai sunkiai apibrėžiama. Pattison pastebi, kad tai yra „būseną beveik be žodžių“, dažnai lydima „ūmios asmens izoliacijos [...]“. Žmogus yra įstrigęs savyje be žodžių ir be žmonių“ [20]. Tai yra viena iš priežasčių, kodėl daugiau dėmesio reikia skirti gėdos sukėlėjū ir gėdinimo dėl kūno ypatumams Rumunijos kultūroje, kad būtų išspręsta ši vis dažniau pasitaikanti problema ir jos sukeliamas silpnumo, sumišimo ir bejėgiškumo jausmas, nes, kaip pažymi Dolezal, „gėda ir jos įveikimas (kuris dažnai koncentruojasi ties kūnu) atlieka pagrindinį vaidmenį patvirtinant subjektyvumą tiek asmeniniu, tiek visuomeniniu požiūriu“ [21]. Kūno gėda ir apkūnumas reikalauja daugiau dėmesio ir grožinėje literatūroje. Pastebimas stulbinantis neatitikimas tarp nuo šių problemų kenčiančių žmonių (fiziškai ir psichologiškai) skaičiaus ir „apkūnių“ veikėjų trūkumo grožinėje literatūroje. Tai taip pat gali padėti didinti sąmoningumą ir priimtinumą visuomenėje, galiausiai prisidedant, jei ne prie išnykimo, tai bent jau prie kūno gėdos sekinančio poveikio, kuris daro įtaką žmogaus asmenybei, identitetui, visam gyvenimui, mažinimui.

Lieknumo kultūra arba privesti prie tobulybės

Adrian Năznea

George Emil Palade University of Medicine, Pharmacy, Science, and Technology of Târgu Mureș
Târgu Mureș, Romania
adrian.naznea@umfst.ro

Santrauka. *Troškimas turėti gerą išvaizdą skirtingose pasaulio kultūrose gali pasireikšti įvairiais bruožais. Kai kurioms tautoms gražiai atrodančio kūno KMI viršija 28, o kitų – apie 18. Šiaurės Amerikos ir Europos tautos sieja lieknumą su idealiu kūnu, dažnai imituojančiu populiariosios kultūros žvaigždes ir dievaičius.*

Raktažodžiai: lieknumas, kūno įvaizdis, anoreksija

Žmogaus kūnas – mitologija, menai ir kultūrinės įžvalgos

Žmogaus kūnas menuose išnaudotas įvairiems tikslams, nuo šokio iki skulptūros, vaizduojant gimimą, augimą ir mirtį. Kai savimonė pasiekė aukštesnį lygį, žmonės pradėjo piešti kūnus ant uolų, o Le Roc-aux-Sorciers buvo viena iš pagrindinių Europos aukštutinio paleolito vietų, vaizduojančių kūnus ir veidus, atspindinčius save ir kitus [22]. Senovės egiptiečiai žavėjimasi kūnu pakėlė j dar aukštesnį lygį juos mumifikuodami. Jei pradžioje mumifikacija buvo natūralus procesas, vykstantis dėl karščio ir smėlio, dirbtinė mumifikacija tapo ritualine praktika, skirta mirusiųjų kūnų išsaugojimui pomirtiniam gyvenimui, naudojant dervą ir liną jiems fiziškai išsaugoti [23].

Žmogaus kūnas taip pat tarnavo kaip pergamentas, žymintis tapatybę lyties, amžiaus ar politinio statuso požiūriu, o oda įgijo prasmę įvairiuose kultūrinuose kontekstuose nuo kūno tatuiruočių iki kosmetinės chirurgijos. Kultūrinių kūno tatuiruočių išraiškų galima rasti tarp įvairių etninių grupių ir ne tik – nuo maorių, kuriems jos atspindi jų grupės tradicijas ir filosofiją, iki polineziečių, kuriems tatuiruotė reiškia kūno daugialypumą ir ryšį tarp žmonių ir dvasių, tarp žmogiškumo ir dieviškumo [24]. Kajanų genčių moterys Malaizijoje tradicines tatuiruotes naudoja kaip sąsajas su savo paveldu, parenkant tatuiruočių dizainą pagal socialinę padėtį [25], o Šiaurės Tailando moterys praktikuoja kaklo pailginimą žalvariniais kaklo žiedais (Padaung), kurie, anot jų, daro jas ne tik gražesnes, bet ir apsaugo nuo pagrobėjų iš kitų genčių [26].

Tiek graikų, tiek romėnų mitologija gerai iliustruoja lieknam kūnui teikiamą pirmenybę. Literatūroje ar skulptūroje dievai vaizduoti kaip galingi, raumeningi, gero sudėjimo ir fiziškai tvirti, o deivės – lieknos ir subtilių bruožų. Venera, romėniškas graikų Afroditės atitikmuo, siejamas su meile ir grožiu, o Adonis – gražaus vyro sinonimas. Pavyzdžiui, Hiacintas buvo toks gražus, kad ir Apolonas, ir Zefyras jį įsimylėjo. Heraklis (romėnų mitologijoje Hercules), Dzeuso ir Alkmenės sūnus, iki šių dienų yra vyro ir raumeningo kūno pavyzdys, o jo figūra tapyboje ir skulptūroje spinduliuoja vyriškumą ir jėgą. Mitologinėse skulptūrose moterų figūros taip pat perteikiamos kaip lieknos, pavyzdžiui, Aleksandro iš Antiochijos Milo Venera arba 200 m. pr. Kr. siekianti Heros skulptūra.

Paveiksluose viešpatavo įvairios tendencijos. Rubenso kūryboje yra ir lieknų monarchų ir kilmingų moterų, taip pat gero fizinio sudėjimo deivių, tokių kaip Venera, Diana ar trys gracijos, kurios, priešingai nei imponuoja jų vardai, nėra tokios gracingos pagal šių dienų standartus.

Kalbant apie suaugusiųjų ūgį, žmogaus kūnas buvo vaizduojamas visokių dydžių. Bibliniuose vaizdiniuose Galijotas, hiperbolinis brutalių jėgos simbolis, yra priešingybė jį nugalėjusiam Dovydui, kuris yra normalaus dydžio, bet aukšto intelekto. Be to, mažas ūgis, viena iš daugelio skeleto displazijos formų, simbolizuojama Jonathano Swifto knygoje „Guliveris“, yra Brobdingnago gyventojų gigantiškumo priešingybė, kur Guliveris atrodė kaip nykštukas tarp milžinų.

Žmogaus kūno forma atlieka išskirtinį vaidmenį sporte. Sumo imtynininkų ir gimnastų tarpe savo vietą gali rasti įvairių formų ir aukščio kūnai. Net jei Sheldonso klasifikacija išlieka prieštaringai vertinama [27], kadangi ji yra

stipriai susijusi su asmenybės bruožais, o ne išskirtinai su kūno tipais, yra išskiriami trys sportininkų kūno tipai: ektomorfiniai kūnai, kurie būdingi ilgų distancijų bėgime, ir mezomorfiniai kūnai, kurie yra labiau tinkami futbolui ar gimnastikai, o regbio žaidėjai ar sunkiaatlečiai priklauso endomorfiniai kategorijai.

Kalbant apie kultūrinius skirtumus, grožis iš tiesų yra žiūrinčiojo akyse. Vakarų žiniasklaida su savo filmais, žurnalais, socialiniais tinklais, net kompiuteriniais žaidimais primeta raumeningumą ir vyriškumą kaip vyriško grožio standartą. Tačiau, pavyzdžiui, Tolimuosiuose Rytuose, Japonijoje, vyriška didybė yra suvokiama per sumo imtynininkų prototipą, kurie pagal vakarietiškus standartus yra nutukę ir nepatrauklūs, lyginant su gerai sudėtais gimnastų kūnais. Šiuo požiūriu galima išvesti paralelę su moteriško kūno grožio standartais. Nuo gracingų balerinų, kurios balansuoja ties sveiko kūno masės indekso riba, gimnasčių, tenisininkų iki moterų imtynininkų ir sunkiaatlečių, tarp kurių galima rasti įvairių kūno formų bei proporcijų tarp riebalų ir raumenų.

Pramonė

Nors kultūriniai skirtumai yra atsakingi, pramonė atlieka išskirtinį vaidmenį vartotojų visuomenėje. Žaislų pramonė labai prisideda prie sportiško ir liekno kūno grožio standartų skatinimo, juos atspindint žaisluose. Vaikai auga su įsišaknijusiu įsitikinimu, kad lėlė Barbė ir vyriškos lyties atitikmuo Kenas, pagaminti „Mattel“, turi idealias kūno formas, kurias visuomenė vertina ir kelia lūkesčius jų atžvilgiu. Realiame gyvenime tokius moters kūno matmenis galima rasti retai. Apskaičiuota, kad jei Barbė būtų tikra moteris, jos KMI būtų 16,24, kitaip tariant, tai būtų anoreksiškas arba kachektinis kūnas [28]. Jei Keno kūno forma yra šiek tiek reali ir pasiekiamą, nors ji ir yra skirta mergaitėms, kitame spektro gale yra knygų ir filmų herojaus kopija – raumeningo ir gero kūno sudėjimo jūrų ginklininkas GI Joe lėlė. Lėlė buvo gaminama berniukams, tačiau kompanija „Hasbro“ 1978 m. nutraukė gamybą, nepaisant populiarumo [29].

Atsakomybė taip pat tenka drabužių pramonei. Per pastarąjį šimtmetį moda patyrė rimtų metamorfozių. Pagal XX amžiaus vidurio moterų paplūdimio madą maudymosi kostiumėlis buvo vientisas, o jeigu jį sudarė dvi dalys, apatinė dalis privalėjo būti aukštu juosmeniu, dengiančiu apie 40% kūno. Vyrų atveju dažniausiai buvo madingi vientisi maudymosi kostiumai. Dviejų dalių maudymosi kostiumą sudarydavo glaudės ir marškinėliai. Bėgant metams daug kas pasikeitė – vaikščiojant paplūdimiu akiratį traukia maži bikiniai, kelnaitės su juostele, dažnai iš tinklinės medžiagos, kad kažkas liktų ir fantazijai. Ir tai pasakytina ne tik apie moteriškus paplūdimio drabužius. Yra aišku tai, kad pramonė stumia pirkėjus į priklausomybę turėti liekną kūną. Nepaisant to, galime rasti ir tam tikroms kultūroms būdingų paplūdimio drabužių. Religija kartais yra stipresnė už pramonę ir aukštąją madą. Tankini ir burkini yra gaminami atsižvelgiant į tam tikrą tikslinį vartotoją.

Nereikia nė sakyti, kad lieknumą skatina ne tik paplūdimio drabužių moda. Kitas pavyzdys – prêt-à-porter kolekcijų podiumai nuo Paryžiaus iki Milano yra beveik išimtinai anoreksiškų modelių karalystė. Beveik neįmanoma neprisiminti trapių ir beveik skeletą primenančių modelių, tokių kaip Kate Moss, išvaizdos. Bet vėlgi, tai nėra norma tik moterims modeliams, keletas vyrų modelių yra podiumo žvaigždės, sirgdami nervine anoreksija. Dar labiau liūdina tai, kad ši būklė yra pražudžiusi profesionalius modelius.

Rumunijos jaunų moterų kraštutinumai

Nervinei anoreksijai, priskiriamai psichikos būklei, būdinga baimė priaugti svorio. Viename tyrime buvo ištirtos dvi pacientų grupės – sergančių anoreksija ir natūraliai lieknų. Anoreksijos pacientų grupėje, kur jauniausių pacientų amžius siekė 11,3 metų, o vidutinis KMI grupėje buvo 15, buvo padaryta išvada, kad labai tikėtina, jog anoreksija sergantiems pacientams gali išsivystyti medžiagų apykaitos sutrikimai [30]. Dėl šios iškreiptos moters kūno dydžio sampratos vis daugiau merginų ir moterų nepritampa prie tokio modelio, o tai skatina netinkamą elgesį [31], kuris anoreksija sergantiems pacientams pasireiškia tikslu numesti svorį. Be to, kitame tarpkultūriniame tyrime

nustatyta, kad lieknos jaunos Rumunijos moterys atrodė kaip norma, palyginus su normalaus svorio moterimis [32].

Anoreksija nėra toks retas reiškinys, kaip turėtų būti. Galima rasti daugybę tinklaraščių, kuriuose jaunos merginos pasakoja apie skausmą ir psichologinį anoreksijos poveikį, su ja susijusias problemas ir ilgalaikes pasekmes. Dažniausiai mintis apie antsvorį taip įsišaknija, kad jaunos merginos pradeda skaičiuoti kalorijas, imasi besaikio valgyimo, valgo vos kelis kartus per dieną ir gauna tik 300 kcal – visa tai sukelia nepageidaujamas fizines ir ypač psichines pasekmes [33]. Daugumai tai yra nepamirštama trauminė patirtis su matomais padariniais, tokiais kaip plaukų slinkimas [34], susilpnėjęs miokardas ar atsiradusios strijos (striae).

Badavimas ir persivalgymas taip pat yra tam tikrose sporto šakose naudojamos praktikos. Vienas tokių pavyzdžių – Rumunijos gimnastės, kurios buvo priverstos badauti, kad pasiektų optimalų svorį. Nors gimnastės sulaukė pasaulinio pripažinimo savo srityje, užkulisuose situacija buvo dramatiška. Merginos dažnai būdavo sveriamos bent keturis kartus per dieną, nurodant net suvartoto vandens kiekį. Maisto buvo mažai ir jis buvo nepakankamai maistingas, saldumynai buvo draudžiami, o treniruotės buvo labai sekinančios [35]. Kartais jos būdavo taip išalkusios, kad naktį nusiaubdavo virtuvę, nepaisydamos baimės savo treneriui [36].

Daugelis sportininkų, norėdami pasiekti norimą kūno sudėjimą, naudoja juodojoje rinkoje randamas medžiagas ar maisto papildus, tariamai turinčius augalinių ekstraktų (su kofeinu), neretai sumaišytais su įvairiais junginiais, tokiais kaip lipolizės aktyvatoriai, kuriems reikalingas gydytojo receptas (efedrinas, sibutraminas, net amfetamino dariniai) [37]. Reikėtų pridurti, kad dėl etinių ir sveikatos priežasčių WADA (angl. World Anti-Doping Agency) uždraudė profesionaliems sportininkams naudoti daugelį tokių papildų.

Žiniasklaida Rumunijoje – piešia gražų paveikslą

Žiniasklaida vaidina išskirtinį vaidmenį skatinant lieknos ir sveikos figūros siekimą. Žiniasklaidos reklamuojamas paveikslas ant bulvarinės spaudos ar žurnalų viršelių – lieknos moterys, raumeningi vyrai, atletiškas kūno sudėjimas, įdegusi oda. Šios srities reklama remiasi įžymių asmenybių, turinčių nuostabų kūną, įdarbinimu, parduodant lieknėjimo produktus, maisto papildus, egzotiškas atostogas ar kitas paslaugas. Pavyzdžiui, buvęs žurnalo „Men’s Health“ viršelio modelis Rumunijoje Adrianas Nartea, vėliau vaidinęs televizijos serialuose ir realybės šou [38], šiuo metu reklamuoja sveikatos draudimo polisus. Liekno ir sveiko kūno sudėjimo, 190 cm [39] ūgio Nartea yra idealios kūno formos vyro įsikūnijimas.

Bulvarinių straipsnių pavadinimai turi būti patrauklūs, todėl remiasi tokiomis frazėmis kaip: tobulas kūnas, „karšta“ išvaizda, o viršeliuose puikuoja straipsniai apie tai, kaip, pavyzdžiui, numesti 4 kilogramus per 7 dienas, kaip atsikratyti celiulito, gėrimai, mažinantys cholesterolio kiekį, tobulo ir ilgalaikio įdegio paslaptys, vitaminai ir mineralai, kurie sustiprina dietų poveikį, ir taip toliau [40]. Kai skaitytojai ar televizijos žiūrovai susiduria su tokiais pavadinimais ir straipsniais, nenuostabu, kad jie virsta į nusivylusius vartotojus, kurie imasi bet kokio įmanomo būdo ar gaminio, kad atrodytų kaip modeliai pirmuosiuose puslapiuose.

Žiniasklaida taip pat yra atsakinga už svorio mažinimo medžiagų, kurios reklamuojamos kaip stebuklingi gėrimai, galintys suteikti vartotojams norimų rezultatų per kelias savaites ir be didelių pastangų keičiant mitybos įpročius ar didinant fizinį krūvį, reklamavimas. Tokio tipo reklama remiasi stulbinamai atrodančiomis žvaigždėmis, kurios tariamai naudoja tuos konkrečius produktus, todėl pirkėjai galvoja, kad jei jie nukopijuos savo dievaičių mitybos įpročius, jie be vargo sulieknės ir atrodys žavingai bei dieviškai.

Televizijos žvaigždžių sėkmingo svorio metimo istorijos yra užplūdusios visos šalies ekranus. Vienas reikšmingas pavyzdys – televizijos laidų vedėja, sugebėjusi numesti per 60 kilogramų. Teo Trandafir akivaizdžiai priaugo svorio dėl hormoninių sutrikimų, tačiau vėliau atlikta skrandžio mažinimo operacija padėjo jai pasiekti tokias formas, kokių ji niekada neturėjo [41]. Kitas atlikėjas, kuris, norėdamas greito sprendimo, ryžosi gultis po skalpeliu, yra sopranas Ozana Barabancea, jam pavyko atsikratyti 38 kilogramų [42]. Tokios sėkmės istorijos ir jų veikėjai yra tokie įtikinami, kad vartotojiška visuomenė griebtųsi bet kokio produkto ar procedūros, kad primintų televizorių ekranuose rodomus žmones.

Nepaisant to, lieknus kūnus gali formuoti ne tik medicininės operacijos, bet ir plastinės chirurgijos menas, apimantis tokias intervencines procedūras kaip riebalų nusiurbimas, krūtų implantai, veido pakėlimas, sėdmenų

pakélimas ir didinimas – ir visa tai dėl „žudikiškos“ išvaizdos (angl. killer looks). Nors kainos nepaprastai didelės, televizijos žiūrovai ir žurnalų skaitytojai bejėgiškai sėdi ir svajoja apie idealų kūną [43]. Įžymybės neretai griebiasi tokios praktikos tikriausiai dėl to, kad žiniasklaida joms daro tokį didelį spaudimą, o sveikesnė alternatyva atimtų pernelyg daug laiko.

Socialiniai tinklai taip pat neigiamai prisideda prie noro numesti svorį ir atrodyti lieknai skatinimo. Daugelis socialinių tinklų vartotojų nepripažįsta, kad žvaigždės ir jų dievaičiai naudoja daugybę profesionalių skaitmeninių gudrybių, kad jie atrodytų pasakiškai ir nepriekaištingai. Paprastiesiems vartotojams skirtų filtrų, mobiliųjų įrenginių programų su viliojančiais pavadinimais, tokiais kaip „Perfect Me“, „Best Body“, „BodyTune“, „TrimSlimTall“, „RetouchMe“ gausu išmaniųjų programėlių parduotuvėse, nesvarbu, ar tai būtų „Google Play“, ar „App Store“. Dėl jų prieinamumo ir nesudėtingo naudojimo, vartotojai mano, kad redaguotos jų nuotraukos vaizduoja tikrovę.

Išvados

Dabartinėje visuomenėje, kurioje toli gražu neatspindima individo gerovė, apkūnumas gali būti suvokiamas kaip nepatrauklumo ir savigarbos stokos estetika. Paradoksalu, bet Vakarų kultūrose apkūnumas iš dalies apibrėžia žemesnę klasę, o lieknumas siejamas su tam tikru finansiniu pagrindu. Liekno kūno rodymas, kurį matome televizorių ekranuose ar žurnalų straipsniuose, turi kainą. Žmonės linkę pamiršti ir ignoruoti tai, kad tokie metodai kaip operacijos ar įvairūs papildai buvo sukurti atsižvelgiant į vartotojo profilį. Turėtų vyrauti ne tokie trumpalaikiai sprendimai, kurie veda prie greitų rezultatų, o gyvenimo būdo pokyčiai, apimantys sveiką mitybą ir reguliarius fizinius pratimus, siekiant trokštamo liekno kūno. Ko vartotojai taip pat nepaiso, tai faktas, kad grožis iš tiesų yra žiūrinčiojo akyse.

Literatūra

- [1] Kaufman, G. *The Psychology of Shame. Theory and Treatment of Shame-Based Syndromes*, New York, Springer Publishing, 1996, p. 4.
- [2] Ibid., p. 5.
- [3] Jacoby, M. *Shame and the Origins of Self-Esteem. A Jungian Approach*, Translated from the German, in collaboration with the author, by Douglas Whitcher. London and New York, Routledge, 2002, p. 2.
- [4] Pattison, S. *Shame: Theory, Therapy, Theology*, Cambridge, Cambridge UP, 2003, p. 48.
- [5] Gilbert, P. "What is Shame? Some Core Issues and Controversies" in Paul Gilbert, Bernice Andrews (eds). *Shame. Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture*, New York, Oxford, Oxford UP, 1998, pp. 3-39, p. 4.
- [6] Tangney, J., Ronda L. Dearing. *Shame and Guilt*, New York, The Guilford Press, 2004, p. 2.
- [7] Ibid., p. 91, original emphasis.
- [8] qtd in Brooks Bouson, J. *Embodied Shame. Uncovering Female Shame in Contemporary Women's Writings*, New York, Suny Press, 2009, p. 6
- [9] Kaufman, *The Psychology of Shame*, p. 44.
- [10] Ibid., p. xi
- [11] Pattison, *Shame: Theory, Therapy, Theology*, p. 72.
- [12] Ibid., p. 55.
- [13] Dolezal, Luna. *The Body and Shame. Phenomenology, Feminism, and the Socially Shaped Body*, London and New York: Lexington Books, 2015, p.77.
- [14] Ibid., p. 80.
- [15] Erdman Farrell, Amy. *Fat Shame. Stigma and the Fat Body in American Culture*, New York and London, New York UP, 2011, p. 4.
- [16] Ibid., p. 27.
- [17] Giddens, Anthony. *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*, Cambridge, Polity Press, 2006, p. 105.

- [18] Ibid., p. 65.
- [19] Dolezal, *The Body and Shame*, p. 98.
- [20] Pattison, *Shame: Theory, Therapy, Theology*, p. 74.
- [21] Dolezal, *The Body and Shame*, p. 98.
- [22] Fuentes, Oscar. "The social dimension of human depiction in Magdalenian rock art (16,500 cal. BP–12,000 cal. BP): The case of the Roc-aux-Sorciers rock-shelter", *Quaternary International*, Volume 430, Part A, 2017, 97-113.
- [23] Öhrström, Lena et al. "Experimental mummification—In the tracks of the ancient Egyptians", *Forensic Clinical Anatomy*, 2020; 1-12.
- [24] Schildkrout, Enid. "Inscribing the Body", *Annual Review of Anthropology*; 2004; 33, 319-344.
- [25] Abdul Rahim, R. ., & Wan, R. "The Kayans: Ontology of their tattoos and its meanings", *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 5(S13), 2020, 335-345. <https://doi.org/10.21834/ebpj.v5iS13.2573>
- [26] "The Long Neck Women Of The Kayan Tribe", available at <https://historyofyesterday.com/the-long-neck-women-of-the-kayan-tribe-63efdb0b7af7>, viewed April 22 2022.
- [27] "Somatotype | Definition & Facts | Britannica", available at <https://www.britannica.com/science/somatotype>, viewed April 22 2022.
- [28] "Life-size Barbie's shocking dimensions (PHOTO): Would she be anorexic? - CBS News", available at <https://www.cbsnews.com/news/life-size-barbies-shocking-dimensions-photo-would-she-be-anorexic/>, viewed April 23 2022.
- [29] "G.I. Joe | Toys & History | Britannica", available at <https://www.britannica.com/topic/GI-Joe-action-doll>, viewed April 23 2022
- [30] Pterasu, M. et al. "Body Composition and Metabolic Parameters Comparison in Young Women with Anorexia Nervosa and Constitutional Thinness", *Med. Surg. J. – Rev. Med. Chir. Soc. Med. Nat., Iași – 2020 – vol. 124, no. 2, 238-246.*
- [31] Salceanu, C. "Eating Disorder Risk and Personality Factors in Adolescent Girls", *Postmodern Openings*, 11(1Sup1), 158-176. <https://doi.org/10.18662/po/11.1sup1/128>.
- [32] Joja, O. D., C. Nanu, J. von Wietersheim. "Weight Concerns and Eating Attitudes among Romanian Students in Comparison to German Students and Anorexia Nervosa Patients", *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Volume 187, 2015, 402-407, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.075>.
- [33] "Tânăra de 18 ani: trei ani am fost anorexică și mama nu a observat — Printesa Urbana – Blog cald de familie" available at <https://www.printesaurbana.ro/2020/09/tanara-18-3-fost-anorexica-mama-nici-observat.html>, viewed March 18 2022.
- [34] "Laura Nureldin: «Am suferit de anorexie. Am fost pe punctul de a muri»" available at <https://okmagazine.ro/vedete/news/laura-nureldin-am-suferit-de-anorexie-am-fost-514100.html>, viewed March 22 2022.
- [35] "În lumea închisă a gimnasticii de performanță, cu «Adevăruri despre trecut» | TVR.RO" available at <http://www.tvr.ro/adevaruri-despre-trecut-patrunde-in-lumea-inchisa-a-gimnasticii-de-performan-a-33779.html#view>, viewed April 22 2022.
- [36] "Amintiri de coșmar pentru o fostă gimnastă de lot național a României. Înfometarea și bătaia erau la ordinea zilei – Evenimentul Zilei" available at <https://evz.ro/amintiri-de-cosmar-pentru-o-fosta-gimnasta-de-lot-national-a-romaniei-infometarea-si-bataia-erai-la-ordinea-zilei.html>, viewed March 18 2022.
- [37] Tero-Vescan, A. et al. "Comparative Analysis by HPLC-UV and Capillary Electrophoresis of Dietary Supplements for Weight Loss", *Farmacia*, 2016, vol. 64, 5, 699-705.
- [38] "Cum s-a schimbat viața lui Adrian Nartea după serialul «Vlad»: «Voiam să-mi iau fetele și să ne mutăm»", available at <https://click.ro/vedete/vedete-romanesti/cum-s-a-schimbata-viata-lui-adrian-nartea-dupa-36124.html>, viewed March 18 2022.
- [39] "Men's Health a aniversat 1 an in Romania", available at <https://www.comunicatedepresa.ro/burda-romania/mens-health-a-aniversat-1-an-in-romania/>, viewed March 18 2022.
- [40] "Arhiva Click! pentru femei", available at <https://account.paydemic.com/serial/archive/HXGCGQJFZDGPBMV435W2JE2B4>, viewed April 22 2022.

[41] “Drama prezentatoarei Teo Trandafir: «Eram grasa poporului roman». Cum a reușit să slăbească • Buna Ziua Iasi • BZI.ro”, available at <https://www.bzi.ro/drama-prezentatoarei-teo-trandafir-eram-grasa-poporului-roman-cum-a-reusit-sa-slabeasca-4232800>, viewed March 18 2022.

[42] “Incredibil! Cum arata Ozana Barabancea, dupa ce a slabit 40 de kilograme!”, available at <https://acasa.ro/vedete-din-romania-320/incredibil-cum-arata-ozana-barabancea-dupa-ce-a-slabit-40-de-kilograme-217966.html>, viewed April 29 2022.

[43] “EXCLUSIV. Topul vedetelor din România care au plătit averi pe operații estetice. Bianca Drăgușanu, cu 33.000 de euro, e departe de locul 1 - IMPACT.ro”, available at <https://www.impact.ro/exclusiv-topul-vedetelor-din-romania-care-au-platit-averi-pe-operatii-estetice-bianca-dragusanu-cu-33-000-de-euro-e-departe-de-locul-1-47308.html>, viewed March 20 2022.

2.6 Tarpdisciplininis požiūris į nutukimą ir valgymo sutrikimus Serbijoje

Danka Sinadinović

Belgrado Universitetas, Medicinos fakultetas
Belgradas, Serbija
danka.sinadinovic@med.bg.ac.rs

Stevan Mijomanović

Belgrado Universitetas, Medicinos fakultetas
Belgradas, Serbija
stevan.mijomanovic@med.bg.ac.rs

Santrauka. Šiame skyriuje nagrinėjamas kalbinis požiūris į nutukimą, valgymo sutrikimus ir persivalgymą Serbijoje. Siekiant nustatyti sąvokas, vartojamas merginoms, vaikinams, moterims ir vyrams, kurie yra nutukę arba turi valgymo sutrikimų, apibūdinti, buvo atlikta apklausa. Svarbus aspektas yra vaikams/paaugliams ir suaugusiems apibūdinti vartojamų terminų palyginimas ir požiūrių, susijusių su šiomis dvejomis grupėmis, raida. Rezultatai terminus leido suskirstyti į aštuonias kategorijas, kurios sutelktos į skirtingus su šiais asmenimis susijusius aspektus. Be to, buvo išskirtos trys subkategorijos, kurios parodo požiūrį nuo neutralaus iki teigiamo ir neigiamo.

Raktiniai žodžiai: kalbinės nuostatos, nutukimas, nervinė anoreksija, nervinė bulimija, persivalgymas

Ižanga

Urbanizacijos, industrializacijos ir globalizacijos procesai, taip pat dinamiška ekonomikos raida smarkiai paveikė mitybos įpročius ir gyvenimo būdą apskritai. Viena vertus, yra hiperkaloringų dietų, kurioms būdingas per didelis riebalų kiekis, nepakankamas sudėtinių angliavandenių, vaisių ir daržovių suvartojimas bei sėslus gyvenimo būdas, dėl kurių auga svoris ir atsiranda nutukimas [1]. Be šiuolaikinių dietų, PSO pristato dar keletą veiksnių, lemiančių nutukimą vaikystėje ir paauglystėje: fizinio aktyvumo stoką, pusryčių praleidimą, užkandžiavimą (ypač saldumynais), valgymą ne namuose [2]. Nutukimą paauglystėje gali sukelti įvairūs faktoriai – genetiniai, biologiniai, kultūriniai, elgesio ir psichologiniai, o atsirasti jie gali dėl patirtų įtemptų įvykių ar epizodų, pvz., tėvų skyrybų, gyvenamosios vietos pakeitimo, mylimo žmogaus netekties, užgaulės, bendraamžių smurto ir pan. [3]. Psichikos sutrikimai, tokie kaip depresija, fobijos, nerimas ar obsesinis-kompulsinis sutrikimas, taip pat gali daryti įtaką nutukimo atsiradimui šiuo pažeidžiamu gyvenimo laikotarpiu [4]. Paaugliai dažniausiai priauga svorio nuolat užkandžiaudami arba dėl retkartinių persivalgymų, kuriuos sukelia nuobodulys, nepasitenkinimas, įsitempimas, nerimas arba tiesiog nuolatinis sėdėjimas prie kompiuterio [3].

Be svorio priaugimo ar nutukimo, paaugliai turi riziką susirgti valgymo sutrikimų ligomis (pvz., nervine anoreksija, nervine bulimija, persivalgymo sutrikimais ir kt.) dėl betvarkio požiūrio į maistą, kuris yra būdingas maždaug 4–5 procentams paauglių; santykis yra 6:1–10:1 merginų paauglių „naudai“ [5]. Tokį netinkamą požiūrį ir tokią pat nederamą elgseną (t. y. netaisyklingą ar chaotišką maisto vartojimą) dažniausiai sukelia per didelis susirūpinimas kūno įvaizdžiu (ypač forma ir svoriu) [5]. Negatyvus kūno įvaizdis ir nepilnavertis savo fizinės išvaizdos vertinimas tapo standartu aukšto socialinio ir ekonominio statuso šalyse (ypač JAV) [6].

Svarbu paminėti, kad Serbijoje epidemiologinių tyrimų dėl valgymo sutrikimų atlikta nebuvo; apskritai yra labai nedaug tyrimų, nagrinėjančių mitybos įpročius ir požiūrį į maistą Serbijoje [2]. Tačiau buvo atlikti keli tyrimai (daugiausia psichologiniai), kurių metu buvo analizuojamas pasitenkinimas kūno įvaizdžiu arba noras laikytis

dietos. Pavyzdžiui, 2004 metais Serbijoje ir Kroatijoje atliktas tyrimas atskleidė, kad 14,4 procentų tyrime dalyvavusių merginų nebuvo patenkintos savo išvaizda, 34 procentai buvo nepatenkintos savo svoriu, o 60 procentų tyrimo dalyvių pripažino, kad nori būti lieknesnės [7]. Kitas tyrimas, kurio metu, naudojant valgymo požiūrių testą EAT-26 (26 klausimų anketą), buvo tiriamas merginų paauglių elgesys ir požiūris į kūno įvaizdį bei valgymo sutrikimus, atskleidė, jog Serbija buvo viena iš šalių, kuriose valgymo sutrikimų paplitimas yra vienas didžiausių – net 30,4 procentai ištirtų merginų buvo pasiekusios daugiau negu 20-ies balų ribą [5].

Kalbant apie mirtingumą ir prastą gyvenimo kokybę, valgymo sutrikimai paaugliams kelia dar didesnę pavojų nei nutukimas. Šie sutrikimai jų turintiems asmenims sukelia rimtų fizinių, psichologinių ir socialinių pasekmių, ir labai mažas sergančiųjų skaičius (4–6 procentai) kreipiasi ir gauna profesionalios pagalbos [5]. Vakarų civilizacijoje gera fizinė būklė ir lieknumas prilygsta kompetencijai, sėkmei, seksualiniam patrauklumui, kontrolei ir kt., o nutukimas paprastai tapatinamas su tingumu, savarankiškumo stoka ir nepakankamumu [8]. Taip suformuojamas idealus kūno įvaizdis, kuris paaugliams pristatomas per žiniasklaidą, socialinius tinklus, bendraamžius ir įžymybes [9]. Siekdami idealaus kūno įvaizdžio, paaugliai lengvai gali būti apsėsti lieknumo, kuris yra biologiškai neadekvatus, idėjos, nes sukelia įvairius fiziologinius ir socialinius sutrikimus ar net mirtį [10]. Dėl šio idealaus kūno įvaizdžio nutukimas dažnai yra stigmatizuojamas, todėl atsvarę turintys ar nutukę paaugliai gali būti lengvai marginalizuoti savo bendraamžių ir yra mažiau populiarūs [2].

Šiame skyriuje, tyrinėjant leksinius terminus, vartojamus nutukusiems asmenims ir valgymo sutrikimų turintiems žmonėms apibūdinti, pateikiamos požiūrio į nutukimą ir valgymo sutrikimus tendencijos Serbijoje. Leksiniai terminai leidžia suprasti kultūrinius ir visuomenės lūkesčius, keliamus merginoms ir vaikinams bei vyrams ir moterims. Nors diskusijoje remiamės ankstesniais tyrimais ir analizėmis, svarbu pažymėti, kad lingvistinių terminų (susijusių su nutukimu ir valgymo sutrikimais) tyrimų serbų kalba, kiek mums žinoma, nebuvo. Be to, keli tyrimai (daugiausia psichologijos srityje) buvo skirti požiūriui į nutukimą ir valgymo sutrikimus Serbijoje. Todėl šiuo skyriumi siekiama užpildyti šią spragą ir išplėsti supratimo sritį humanitariniu, t. y. kalbiniu, šių būklių paaiškinimo kampu Serbijoje.

Jaunų žmonių nutukimo ir valgymo sutrikimų tyrimai – požiūris Serbijoje

Nutukimas apibrėžiamas kaip lėtinė atspari liga, kurią sukelia riebalinio audinio perteklius, darantis neigiamą įtaką fizinei, psichologinei ir sociologinei sveikatai bei gerovei [11]. Manoma, kad asmuo, kurio kūno svoris yra iki 20 procentų didesnis už idealų svorį, turi atsvario, o žmogus, kurio kūno svoris yra daugiau nei 20 procentų didesnis už idealų svorį, yra nutukęs [12]. Kalbant apie vaikus ir paauglius, nutukimas apibrėžiamas kaip kūno svorio padidėjimas, viršijantis individualiai nustatytą reikšmę, atsižvelgiant į lytį, amžių ir ūgį, ir jį sukelia per didelis riebalų kiekis organizme [13]. PSO duomenimis, 2013 metais maždaug 42 milijonai vaikų (6,3 procento) iki 5 metų amžiaus turėjo atsvario ar net buvo nutukę; daugiausia jų gyveno besivystančiose šalyse. Taip pat pastebėta, kad atsvario turinčių ir nutukusių vaikų skaičius nuolat auga, ypač Afrikos ir Azijos šalyse [1].

Serbija nėra šios tendencijos išimtis, nes vaikų ir paauglių nutukimas šalyje nuolat auga. Serbijoje tyrimų apie jaunų žmonių nutukimą arba žmonių požiūrį į nutukimą ar nutukusius žmones atlikta nedaug.

Naujausias tokių yra skerspjūvio tyrimas, kuriame dalyvavo 370 studentų iš medicinos mokyklos Valeve (Vakarų Serbijos regione). Jame buvo naudojamas klausimynas, siekiant patikrinti šioje Serbijos dalyje gyvenančių paauglių mitybos įpročius ir jų požiūrį į nutukimą. Pasak tyrimo autorės, vienas iš labiausiai nerimą keliančių rezultatų – itin gausus saldumynų ir gazuotų gėrimų vartojimas. Net 44 procentai dalyvių saldumynus ir užkandžius per dieną vartojo kelis kartus, gazuotus ir energetinius gėrimus vartojo 82 procentai, duonos gaminius – 69 procentai dalyvių. Įdomu, jog didelė dalis dalyvių (36 procentai) informacijos apie sveiką mitybą ieškojo internete, diskutuodami su tėvais (33 procentai), kalbėdami su mokytojais (17 procentų) ir tik 14 procentų kreipėsi į sveikatos specialistus.

Panašu, kad didžiausią įtaką sveikos ir nesveikos mitybos įpročiams turėjo aplinka ir tėvų išsilavinimo lygis. Pavyzdžiui, studentai iš miesto vietovių ir turintys tėvus su aukštuoju išsilavinimu, valgė įvairesnį ir sveikesnį maistą. Be to, vaikinai miestiečiai, iš šeimų su tėvais, turinčiais aukštąjį išsilavinimą, labiau nei kiti užsiėmė sportine veikla. Nors tik 22 procentai teigė praleidžiantys pusryčius, baimė priaugti svorio buvo labiau būdinga

moterims. Įdomu tai, kad 73 procentai dalyvių niekada nesilaikė ribojančios dietos, kas visiškai skiriasi nuo rezultatų, gautų visoje Europoje. Merginos daug dažniau sakydavo, kad nori būti lieknos, o vaikinai, atvirkščiai, prisipažino norintys būti apkūnesni. Galiausiai, moksleivės merginos turėjo labiau neigiamą požiūrį į nutukimą ir antsvorio turinčius ar nutukusius žmones, negu vaikinai [2].

Kitas tyrimas buvo atliktas tarp medicinos mokyklos studentų, jame dalyvavo 307 studentai; tyrimu buvo siekiama analizuoti jaunų žmonių valgymo įpročius [14]. Svarbiausi rezultatai yra tokie: didelis suvartojamų saldumynų ir užkandžių mastas, vyrų mitybos įpročiai yra geresni (jie retai praleidžia maistą, geria daugiau skysčių, valgo vaisius ir daržoves dažniau nei moterys), nepakankamai vandens suvartoja 71 procentas dalyvių.

Halupka-Rešetar ir Radić Bojanić tyrė gyvūnų pavadinimus, naudojamus kreipiantis į žmones serbų kalba [15]; kai kurie rezultatai yra svarbūs ir mūsų tyrimui. Autoriai daugiausia dėmesio skyrė gyvūnų vardų vartojimui serbų kalba kreipiantis į žmones tiek įžeidžiai, tiek meiliai, išreiškiant kalbėtojo požiūrį. Apklausoje dalyvavo 100 universiteto kalbotyros studentų. Buvo padaryta išvada, kad gyvūnų pavadinimų vartojimas žmonėms vadinti buvo motyvuotas tam tikrų gyvūnų savybių tapatumui tiems žmonėms [15]. Autoriai išnagrinėjo keturias kategorijas, iš kurių mums įdomios dvi – išvaizda ir mitybos įpročiai. Kalbant apie išvaizdą, didelis dydis dažniausiai reiškia padidėjusį kūno svorį (pavyzdžiui, **tu kumelė!** (srb. *Kobilo jedna!*), **Tu gremėzdiška karvė!** (srb. *Kravo smotana!*)) ir dėl to atsiradusį grakštumo trūkumą arba lėtus judesius. Mitybos įpročių atžvilgiu, pavadinimai susiję su tam tikram gyvūnui būdingu maitinimosi būdu – pavyzdžiui, **Tu godi kiaulė!** (srb. *Svinjo alava!*). Jei vyrai ir moterys valgo daug, jie vadinami kiaulėmis (srb. *svinja*), bet tik moteris gali būti vadinama **paršavede** (srb. *krmača*). Be to, **karvė** (srb. *krava*) dažnai naudojama kreipiantis į storą, nerangią ir kvailą moterį.

Kitu tyrimu buvo apžvelgiamos gyvūniškos metaforos [16]. Antsvorio/nutukusių žmonių atveju autorius pateikė tokius rezultatus: **dramblis** (srb. *slon*)/**dramblė** (srb. *slonica*), **paršavedė** (srb. *krmača*), **kiaulė** (srb. *svinja*) ir **šernas** (srb. *krmak*); už nerangumą: **arklys** (srb. *konj*), **kumelė** (srb. *kobila*), **lokys** (srb. *medved*), **meška** (srb. *medvedica*).

Kūno įvaizdis gali būti apibrėžtas kaip žmogaus nuomonė apie savo fizinę išvaizdą arba, kitaip tariant, kaip protinis vaizdas apie savo kūno matmenis, kontūrus ir formą bei jausmus, kuriuos jis jaučia šioms savybėms [17]. Taigi, kūno įvaizdis yra daugiamačė sąvoka ir apima ne tik savęs suvokimą, bet ir nuostatas, apimančias nuomones, įsitikinimus, jausmus ir elgesį [18]. Jį sudaro du komponentai – (1) suvokimas ir (2) vertinimas bei požiūris į savo kūną [19]. Šis protinis mūsų fizinės išvaizdos vaizdas gali atitikti mūsų tikrąją išvaizdą arba būti visiškai nerealus [20]. Svarbu žinoti, kad kūno įvaizdis gali keistis priklausomai nuo mūsų nuotaikos, išgyvenimų ir aplinkos [20]. Jis yra lyg minčių to, ką jaučiame, išraiška; kūno įvaizdis taip pat yra labai subjektyvus [21].

Kitų žmonių reakcija ir požiūris taip pat turi įtakos kūno įvaizdžio formavimuisi [22] ir dažniausiai dėl jo jautresnės yra merginos [21]. Kalbant paprastai, paauglystės laikotarpis yra labiausiai pažeidžiamas kūno įvaizdžio atžvilgiu, nes jį veikia daugybė fizinių pokyčių, taip pat atsiranda įvairių prieštaringų jausmų dėl mūsų fizinės išvaizdos [23]. Teigiamas kūno įvaizdis reiškia, kad žmogus priima, gerbia savo kūną ir yra juo patenkintas, o neigiamas kūno įvaizdis rodo, kad žmogus yra nepatenkintas savo kūnu ir dėl jo kyla nemalonių minčių bei jausmų [20]. Manoma, kad veiksniai, turintys įtakos moterų kūno įvaizdžiui, yra susiję su vakarietiškais grožio standartais, religiniais įsitikinimais, tautybe ir lytimi [6].

Įrodyta, kad kūno įvaizdis yra susijęs su valgymo sutrikimais, žemu pasitikėjimu savimi, depresija ir nerimu [24]. Kitų žmonių fizinės išvaizdos vertinimas gali būti pagrindinis valgymo sutrikimų vystymosi veiksnys [25]. Lieknumo mados industrijoje laikymas gražiu, geidžiamu ir laukiamu turi didelę įtaką tam tikrų psichopatologinių sutrikimų, ypač nervinės anoreksijos, vystymuisi [26].

Nervinė anoreksija apibūdinama kaip sutrikimas, kai žmogus atsisako išlaikyti savo amžiui ir ūgiui būdingą minimalų arba šiek tiek didesnę kūno svorį, jaučia baimę priaugti svorio, iškreiptai suvokia savo formas bei svorį ir netgi serga amenorėja [27]. Šį sutrikimą labai sunku gydyti ir tai yra psichikos sutrikimas su didžiausiu mirtingumo rodikliu [28]. Jis taip pat pasižymi didžiausiu augimo tempu [29] ir yra ypač dažnas 15–24 metų amžiaus grupėje [30]. Nervinė anoreksija laikoma viena didžiausių paauglių merginų problemų Serbijoje [31].

Nervinė bulimija pasižymi pasikartojančiais persivalgymo epizodais, kai naudojamas kompensacinis elgesys siekiant išvengti svorio padidėjimo [27]. Bulimijos priežastis nežinoma, bet atsakymai gali slypėti genuose, spaudime pasiekti tam tikrų tikslų pasiekimų, tėvų spaudime ir pan. [32]. Tiek anoreksija, tiek bulimija sergantys asmenys bijo priaugti svorio ir trokšta turėti liekną kūną [33].

Kitas dažnas valgymo sutrikimas yra persivalgymas. Jam būdingi neigiami jausmai, susiję su fizine išvaizda ar maistu, dažniau pasireiškia staigiai svorio priaugusiems arba dalyvavusiems kūno svorio mažinimo programose asmenims; taip pat dažniau pasitaiko moterims [30].

Buvo atliktas skerspjūvio tyrimas, kuriame dalyvavo 220 dalyvių nuo 16 iki 25 metų amžiaus; tyrimu buvo siekiama iširti elgesį ir požiūrį į kūno įvaizdį ir valgymo sutrikimus [5]. Rezultatai parodė, kad išsiskyrusių tėvų vaikai ir vaikai, kurie nebuvo patenkinti savo socialine ir ekonomine padėtimi, buvo labiau linkę į valgymo sutrikimus. Be to, miestietės norėjo turėti mažiausią įmanomą svorį ir todėl buvo daug labiau linkusios susirgti valgymo sutrikimų ligomis nei merginos iš kaimo vietovių [5]. Daugiau nei pusė dalyvių norėjo numesti svorio, nors nė vienas neturėjo antsvorio.

Kitame tyrime dalyvavo 40 mergaičių (15-25 metų amžiaus), kurioms diagnozuota anoreksija, ir kontrolinė grupė, kurią sudarė 78 sveiki dalyviai (16-18 metų amžiaus). Visi jie turėjo perteikti tris kūno tipus (pikniniį, asteninį ir atletišką). Abi grupės apibūdino pikninius kaip didelius, lėtus, dosnius, jautrius, abejojančius, atsipalaidavusius, kuklius. Tačiau anoreksija sergančios merginos tokius asmenis laikė savimi pasitikinčiais. Astenines moteris anoreksiškų žmonių grupė apibūdino gražiomis, patikimomis ir nervingomis, o kontrolinė – kaip grakščias, pasitikinčias savimi, atletiškas ir atsipalaidavusias. Atletiškas tipas buvo apibūdintas kaip didelis, atsakingas, pasitikintis savimi ir atsipalaidavęs. Abi dalyvių grupės pirmenybę teikė asteniniam tipui [34].

Metodologija

Remiantis ankstesniais tyrimais, buvo sukurta anketa, kurioje daugiausia dėmesio skiriama kalbiniam požiūriui į nutukimą ir valgymo sutrikimus. Apklausa apėmė požiūrį ir žinias apie nutukimą ir valgymo sutrikimus, tačiau šio skyriaus tikslais nusprendėme susitelkti į leksinius elementus, naudojamus nutukusioms merginoms ir vaikams bei merginoms ir vaikams, sergantiems nervine anoreksija ir nervine bulimija, apibūdinti. Be to, išnagrinėjome kalbinius elementus, naudojamus vadinant nutukusias moteris ir vyrus bei moteris ir vyrus, kurie serga nervine anoreksija ar nervine bulimija. Šio metodo tikslas buvo palyginti, kaip apibūdinami nutukę arba nervine anoreksija ar nervine bulimija sergantys jaunuoliai ir suaugusieji. Rezultatai turėtų išryškinti stigmą ir neigiamus ar teigiamus lūkesčius, su kuriais gali susidurti jaunimas dėl minėtų būklių ir sutrikimų. Taip pat analizavome leksinius elementus, susijusius su persivalgymo sutrikimu.

Šiame skyriuje pateikiama atsakymų į atvirojo tipo klausimus, susijusius su keturiomis skirtingomis grupėmis, analizė. Kiekvienu klausimu buvo bandoma išsiaiškinti, kokie leksiniai elementai Serbijoje dažniausiai naudojami merginoms (M1), vaikams (V1), moterims (M2) ir vyrams (V2) apibūdinti. Nutukimas buvo analizuojamas atskirai, o nervinė anoreksija ir nervinė bulimija buvo sugrupuoti į valgymo sutrikimų kategoriją.

Klausimai buvo suformuluoti taip: Kokie leksiniai elementai Serbijoje dažniausiai naudojami apibūdinti nutukusią merginą, vaikiną, moterį ir vyrą? Kokie leksiniai elementai Serbijoje dažniausiai naudojami apibūdinti merginą, vaikiną, moterį ir vyrą, sergantį anoreksija ar bulimija?

Kalbant apie persivalgymo sutrikimą pasirinkome šiek tiek bendresnę apklausos priegą, nes persivalgymo sąvoka Serbijoje yra gana nauja, o tai akivaizdu iš to, kad nėra plačiai vartojamo serbiško atitikmens terminui „persivalgymas“ nei bendrojoje kalboje, nei moksliniame diskurse. Šis sutrikimas buvo atskirtas nuo anoreksijos ir bulimijos dėl termino naujumo arba dėl žinių apie šį sutrikimą trūkumo. Todėl klausimas apie pastarąjį sutrikimą buvo suformuluotas taip: Ar esate susipažinę su kokiais nors terminais/žodžiais, vartojamais apibūdinant žmones, turinčius persivalgymo sutrikimą?

Šalia visų minėtų klausimų apklausos dalyviams buvo pateiktos užuominos, kokius leksinius elementus galima įtraukti į savo atsakymus. Klausimo pabaigoje skliausteliuose buvo pateikti pavyzdžiai, ką respondentai gali įtraukti į savo atsakymus: pravardės, slengo posakiai, politiškai korektiški išsireiškimai, formalūs išsireiškimai ir kt.

Apklausa buvo anoniminė, joje dalyvavo 70 dalyvių (49 (70 procentų) moterys ir 21 (30 procentų) vyras). Dalyviai priklausė šioms amžiaus grupėms: 18-25 (38 dalyviai arba 54,28 procentai); 26-35 (15 dalyvių arba 21,43 procentai); 36-45 (12 dalyvių arba 17,14 procentų); ir 46+ (5 dalyviai arba 7,14 procentai). Apklausa buvo

išplatinta asmeninėse tyrėjų socialinių tinklų paskyrose bei pasidalinta su medicinos studentais iš Belgrado universiteto.

Apklausoje metu gauti leksinių elementų pavyzdžiai buvo suskirstyti į aštuonias kategorijas: svoris, dydis, kitos fizinės savybės, socialinės savybės, intelektinės/protinės savybės, su mityba susiję terminai, gyvūnų pavadinimai ir palyginimai. Kiekviena kategorija buvo suskirstyta į tris subkategorijas: neutralūs terminai, eufemizmai/meilybiniai terminai ir įžeidimai. Neutralūs terminai dažniausiai būna aprašomieji, faktiniai, apibrėžiantys, taip pat politiškai korektiški. Eufemizmų/meilybinių terminų subkategorijoje abu terminai vartojami socialinei/asmenei kritikai sušvelninti. Kai kurie šios subkategorijos eufemistiniai terminai kitose dviejose subkategorijose arba tik pateikia (politiškai korektišką) aprašymą, arba yra vartojami įžeidžiančiai. Kita vertus, meilūs terminai dažniausiai būna maži žodžių ir pokalbių su kūdikiais (angl. „baby talk“) forma. Įžeidimų subkategoriją yra šiek tiek sunkiau apibrėžti, nes joje gali būti neigiamų, menkinančių ir įžeidžiančių terminų. Be to, kai kurie vertimai į anglų kalbą ne visiškai apima įžeidžiančių terminų konotaciją serbų kalba, o kai kurie paprastai nėra naudojami žmonėms apibūdinti ir jų neigiama konotacija priklauso nuo konteksto.

Kiekybinėje analizėje buvo lyginamas terminų ir frazių naudojimo dažnumas grupėse (merginų, vaikinių, moterų ir vyrų), kategorijose ir subkategorijose, siekiant išsiaiškinti kalbinį požiūrį, susijusį su nutukimu ir valgymo sutrikimais, į šias grupes. Atlikta aštuonių kategorijų ir keturių subkategorijų kokybinė analizė leido atskleisti, kaip lingvistiškai išreiškiamas požiūris į nutukusius asmenis ir sergančius valgymo sutrikimų ligomis.

Rezultatai

Terminų, vartojamų nutukimui, valgymo sutrikimams ir persivalgymui apibūdinti dažnumas

Kiekybinė analizė atskleidė, kad didžiausias vartojamų terminų dažnumas yra nutukusiems asmenims (639), antroje vietoje – valgymo sutrikimų turintiems asmenims (436). Mažiausias vartojamų terminų skaičius skirtas persivalgymo sutrikimų turintiems žmonėms (84). Toks rezultatų pasiskirstymas nestebina, nes valgymo sutrikimai, ypač bulimija ir persivalgymas, nėra taip lengvai atpažįstami remiantis vien fizine išvaizda. Bendras terminų, vartojamų nutukusiems asmenims, dažnumas yra didžiausias svorio kategorijoje (392), toliau seka gyvūnų pavadinimai (122), dydis (59), palyginimai (27), kitos fizinės savybės (25), socialinės savybės (7), o su mityba susiję terminai (3) ir terminai apie intelektines/protines savybes (2) yra reti. Įdomu tai, kad intelektinių/protinių savybių kategorijos nėra ties vyrų grupe, o su maistu susiję terminai neaptingami vaikinių grupėje. Moterų, vaikinių ir vyrų grupėse tik keturi dalyviai nepateikė atsakymo, o merginų grupėje tokių dalyvių buvo 2. Šie skaičiai rodo, kad yra daugybė terminų, taikomų nutukusiems asmenims apibūdinti. Bendras terminų, vartojamų valgymo sutrikimų turintiems asmenims apibūdinti dažnumas yra didžiausias svorio kategorijoje (196), tada palyginimų (116), intelektinių/protinių savybių (39), kitų fizinių savybių (28), su maistu susijusių terminų (19), gyvūnų pavadinimų (17), dydžio (11) ir socialinių savybių (10).

Įdomu tai, kad socialinių savybių kategorijos nėra merginų grupėje, o intelektinių/protinių savybių terminai moteriškajai lyčiai vartojami dvigubai daugiau (M1: 13, M2: 13), palyginus su vyriškąja lytimi (V1: 7, V2: 6). Moterų, vaikinių ir merginų grupėse apie 20 procentų dalyvių (M2: 15, V1: 14 ir M1: 11) nepateikė atsakymo, o vyrų grupėje apie 30 procentų dalyvių (22) nepateikė atsakymo. Tai rodo, kad terminai, taikomi valgymo sutrikimų turintiems asmenims nėra taip dažnai naudojami, kaip nutukusiems asmenims, ypač kalbant apie vyrus. Dauguma terminų buvo vartojami merginoms, o tai rodo, kad nervinė anoreksija ir nervinė bulimija dažniausiai siejami su jaunomis merginomis.

Bendras persivalgymo sutrikimų turintiems asmenims vartojamų terminų dažnumas yra didžiausias su maistu susijusių terminų kategorijoje (19), taip pat gyvūnų pavadinimų kategorijoje (11), o intelektinių/protinių savybių terminai (5), palyginimai (4) ir svorio terminai (4) yra reti. Maždaug 58% dalyvių (41) nepateikė jokio atsakymo, t. y. nežino arba nevirtoja jokių terminų šioms žmonėms apibūdinti. Tai atskleidžia, kad persivalgymo sutrikimai dar nėra atpažįstami tokiu mastu, kaip nutukimas ar valgymo sutrikimai. Tai taip pat matyti iš kelių atviro tipo atsakymų, kuriuose dalyviai persivalgymą prilygina nutukimui arba mato tai kaip pasikartojančio persivalgymo rezultatą. Tačiau terminai, susiję su persivalgymu, rodo, kad mūsų dalyviai šią būklę supranta per valgymo arba savo santykio su maistu prizmę. Be to, matome, kad su mityba susiję terminai dažniau vartojami

valgymo sutrikimams, o ne nutukimui, o tai leidžia daryti tą pačią išvadą apie persivalgymą. Svorio kategorijos terminų yra daugiausia, apibūdinant nutukimą ir valgymo sutrikimus. Reiškia, kad dalyviai šias būkles dažniausiai supranta ne tik pagal svorio aspektą, bet ir pagal fizinę išvaizdą. Tačiau įdomi išvada yra ta, kad šių sutrikimų turintys žmonės nedažnai apibūdinami pagal kitas fizines savybes (įskaitant dydį). Kitos fizinės savybės ir dydis nėra susiję su besaikiu valgymu, o tai dar kartą įrodo, kad ši būklė labiau suprantama ne pagal fizines savybes (ir svorį), o pagal sergančių asmenų veiklą. Galiausiai, jeigu apskritai vartojami, tai dažniausiai intelektinių/protinių savybių terminai pasitelkiami apibūdinant moteriškąją lytį ir beveik visada būna įžeidžiantys.

Kalbant apie konkrečių terminų, vartojamų nutukusiems asmenims apibūdinti, dažnumą, visoms keturioms grupėms dažniausiai vartojami **stora/-s** (srb. **debeo/la**) (V2: 42, M1: 41, M2: 40, V1: 37). Kitas labiausiai paplitęs terminas buvo **apkūnus/-i** (srb. *bucko/a*) (M1: 20, V1: 19). Dar du dažni merginoms vartojami terminai buvo **riebi** (srb. *debeljuca* – 12) ir terminas, atitinkantis anglišką „chubby“ **apkūni** (srb. *buca* – 11). Moterims apibūdinti terminas **apvali** (srb. *elegantno/fino popunjena (dama/gospodja)* – 11) buvo antras pagal dažnumą. Gyvūnų pavadinimai taip pat yra „tinkamiausi“ nutukusiems asmenims apibūdinti: **kiaulė** (srb. *svinja*) (V1: 12, V2: 10), **paršavedė** (srb. *krmača*) – M2: 9, **karvė** (srb. *Krava* – M2: 9). Dažniausiai vartojamas terminas asmenims, sergantiems valgymo sutrikimų ligomis, apibūdinti, buvo **plona/-s** (srb. *mršav/a*) (M1: 12, M2: 12, V1: 10, V2: 10). Merginų kontekste, dažnas terminas yra **liekna** (srb. *mršavica* – 12); toks pat terminas vartojamas ir liekniems vaikinams apibūdinti **lieknas** (srb. *Mršavko* – 9), jis buvo antras pagal dažnumą vaikinų grupėje. Trečias pagal dažnumą merginų (10) ir antras pagal dažnumą moterų (10) grupėje buvo terminas **anoreksikė** (srb. *anoreksična*). Didžiausias terminų vartojimo dažnumas persivalgymo sutrikimų turintiems asmenis buvo 2.

Kalbant apie nutukusiems asmenims vartojamų terminų dažnumą, jis yra didžiausias įžeidimų subkategorijoje (359). Įžeidimai yra naudojami šiek tiek daugiau moterų (97) ir vyrų (92) nei merginų (86) ir vaikinų (84) atžvilgiu. Eufemizmų/meilybinių terminų subkategorija (212) yra kita dažniausia subkategorija. Tačiau eufemizmai ir meilybiniai terminai vartojami dvigubai dažniau merginų (84) ir vaikinų (56) atžvilgiu negu moterų (39) ir vyrų (33). Šių rezultatų buvo galima tikėtis, nes kalbame apie jaunesnius asmenis, kurie eufemizmus ir meilybinius žodžius vartoja siekdami sušvelninti jaunų žmonių jausmus galinčius užgauti išsireiškimus. Neutralūs terminai (66) yra rečiau ir beveik vienodai vartojami trijose iš keturių grupių (V2: 18, M1: 17, V1: 17 ir M2: 14).

Kalbant apie terminų vartojimo valgymo sutrikimų turintiems asmenis apibūdinti dažnumą, jis yra didžiausias įžeidimų subkategorijoje (263). Įžeidimai dažniausiai vartojami moteriškai lyčiai (M1: 95 ir M2: 67), o vyriškai lyčiai rečiau (V1: 59 ir V2: 42). Neutralūs terminai (112) yra kita dažniausia subkategorija. Šie terminai beveik vienodai vartojami moterims (M2: 31 ir M2: 30) ir vyrams (V1: 26 ir V2: 25). Eufemizmai ir meilybiniai terminai valgymo sutrikimų turintiems asmenis apibūdinti yra mažiausiai vartojami (69). Šie terminai merginų grupei (31) vartojami beveik keturis kartus daugiau negu moterų grupei (8) ir dvigubai daugiau vaikinų (20) ir vyrų grupėms (10).

Pereinant prie terminų, nukreiptų į persivalgymo sutrikimus turinčius asmenis, jų dažnumas yra didžiausias įžeidimų subkategorijoje (35). Kitos dvi subkategorijos yra retos: neutralių terminų (4) ir eufemizmų/meilybinių terminų (4). Nebuvo užfiksuota terminų šiose kategorijose: dydžio, kitų fizinių savybių ir socialinių savybių. Taip pat retos svorio (neutrali subkategorija: 2, įžeidimų subkategorija: 2), intelektinių/protinių savybių (įžeidimų subkategorija: 4, eufemizmų/meilybinių terminų subkategorija: 1) ir palyginimų (įžeidimų subkategorija: 4) kategorijos. Daugiausia terminų yra su maisto susijusių terminų (įžeidimų: 14, eufemizmų/meilybinių terminų: 3, neutralių terminų: 2) ir gyvūnų pavadinimų (įžeidimų: 11) kategorijose. Įdomu tai, kad kalbant apie besaikį valgymą, eufemizmai ir meilybiniai terminai yra aptinkami tik su maistu susijusių terminų (3) ir intelektinių/protinių savybių (1) kategorijose.

Tiek nutukimo, tiek valgymo sutrikimų (įskaitant besaikį valgymą) atveju dažniausiai pasitaikanti yra įžeidimų kategorija, tačiau neutralūs terminai vartojami dvigubai dažniau valgymo sutrikimų atžvilgiu negu kalbant apie nutukimą. Tokį rezultatų pasiskirstymą interpretuojame kaip neapibrėžtą požiūrį, t. y. nepakankamą supratimą apie valgymo sutrikimus, nes neutralūs terminai dažniausiai yra aprašomieji arba politiškai korektiški. Kita vertus, eufemizmai ir meilybiniai terminai nutukimui apibūdinti vartojami beveik tris kartus daugiau nei valgymo sutrikimams apibrėžti. Eufemizmai ir meilybiniai terminai dažniausiai vartojami siekiant neįžeisti; kadangi nutukimas yra vizualiai akivaizdesnis, apklausos dalyviai šiai būklei apibūdinti vartoja eufemizmus ir

meilybinius terminus dažniau, lyginant su valgymo sutrikimais. Šios sąvokos panašiu dažniu vartojamos merginų ir vaikinų grupėms, nes visuomenė paprastai yra linkusi neįžeisti vaikų jausmų.

Nutukusiems asmenims apibūdinti vartojami terminai

Kokybinė terminų, vartojamų nutukusiems asmenims apibūdinti, analizė pateikiama šiame skyriuje. Svorio kategorijos neutralioje subkategorijoje buvo vienas terminas, kuris yra vartojamas tarp visų keturių grupių **nutukęs/-usi** (srb. *gožazan/a*), o terminas **turi antsvorio** (srb. *sa viškom kilograma*) buvo rastas merginų, moterų ir vaikinų grupėse. Galiausiai, terminas **riebi** (srb. *korpulentna*) buvo rastas tik moterų grupėje, o **stambus** (srb. *dežmekast*) – tik ties vaikais. Eufemizmų/meilybinių terminų subkategorijoje buvo kelios sąvokos, rastos visose 4 grupėse. Tarpusavyje panašių terminų **apkūnus/-i**, **apvalus/-i**, **putlus/-i**, **riebus/-i** (srb. *bucko/a*, *buca*, *debeljuca*, *buckasti/a*, *bucmast/a*, *bucika*, *buckava*, *debeljko*, *debeljuškast*, *deba*, *debeljan*, *debelica*) variacija buvo naudojama meilumo tikslais. Kita vertus, šie apibūdinimai buvo vartojami eufemistiškai: terminas **gražiai apvalus/-i** fizine prasme atitinka serbišką terminą (*elegantno/fino popunjen/a*, t. y., gražiai/elegantiškai putlus); terminas **putlus/-i** (srb. *punačak/ka*, *puniji/a*) (kartais moterų atžvilgiu ši sąvoka naudojama su daiktavardžiu **dama** (*putli dama punija dama/gospođa*)).

Merginų ir vaikinų grupėse aptikome šnekamosios kalbos frazę **jos/jo yra daug** (srb. *ima ga/je*), o apibūdinamasis terminas **šiek tiek platesnė ponija** (srb. *malo šira gospođa*) buvo rastas tik moterų grupėje. Vaikinų ir merginų grupėje radome eufemizmų ir meilybinių terminų, atitinkančių anglišką žodį „pot-bellied“ (liet. **pilvotas**) (srb. *trbušast* ir *stomaklija* vyrų, *trba* ir *trboje* vaikinų atžvilgiu), kurie turi meilų ar humoristinį atspalvį, tačiau pabrėžia vyrų pilvą, kuris nutukus matomas ryškiausiai. Svarbi įžvalga yra susijusi su meilybinių ir eufemistinių terminų santykiu grupėse: merginų ir vaikinų grupėse dominuoja meilūs terminai, eufemizmai labiau paplitę ties moterų grupe, o ir meilūs, ir eufemistiniai terminai vienodai naudojami vyrams. Nenuostabu, kad meilūs terminai dažniau vartojami jaunesniems asmenims. Tačiau tai, kad vyrų atžvilgiu meilūs terminai prilygsta eufemizmams, o moterų atžvilgiu eufemizmai yra dažnesni, rodo, kad požiūris į vyrus yra familiaresnis, kuomet moteris apibūdinamos atsargiau. Tai atskleidžia kultūrinę sampratą, kad moteris yra jautresnė, kai kalbama apie išvaizdą ir bendrai lengviau įžeidžiamos. Įžeidimų kategorijoje šie terminai buvo dažniausi: **storas/-a** (srb. *debeo/la*); **sustorėjęs/-usi** (srb. *ugojen/a*, *podgojen/a*); **plyšta siūlės** (srb. *puca od sala – plyšta nuo storumo*) (V1 ir V2 atžvilgiu pastebima kitokia variacija: srb. *ovaj će da pukne – perplyš*). Moterims apibūdinti buvo naudojama sąvoka **storašiknė** (srb. *debelguza*) ir **stora**, su šalia einančiu daiktavardžiu, nurodančiu moterį pikčiurną (srb. *debela ženturača*), kuomet būtent merginoms ir vaikams skirtas buvo **storulis/-ė** (srb. *debeljander/ka*). Galiausiai išskirtinai tik vyrų grupėje aptikti įžeidimai buvo tokie: **ištinęs** (srb. *zadrigao*), **didžiapilvis** (srb. *stomačina*) ir **storas didžiagalvis žmogus** (srb. *debeli glavonja*). Šie trys terminai serbų kalboje turi daug didesnę neigiamą konotaciją nei anglų kalboje. Matome, kad terminas **storas** kolokuoja su daiktavardžiais, turinčiais neigiamą atspalvį, o tai atskleidžia neigiamą požiūrį į nutukusius vyrus ir moteris. Be to, terminas **nupenėtas** atima nutukusių asmenų laisvę ir sumažina jų egzistenciją iki gyvūnų, kurie specialiai yra šeriami vėlesniam suvartojimui.

Dydžio kategorijoje, neutralumo subkategorijoje, visose grupėse susidūrėme su dviem terminais: **didelis/-ė** (srb. *krupan/a*) ir **didesnis/-ė** (srb. *krupniji/a*). Terminas **riebus** (srb. *mrga*) buvo rastas tik V1 ir V2 grupėse, **stambesnio sudėjimo** (srb. *krupnije građe*) – tik V1, o **stambus** (srb. *zdepast*) buvo vartojamas tik V2. Vienintelis eufemistinis/meilybinis terminas, rastas trijose grupėse (M1, V1, V2), buvo **mažas** (srb. *mrvice*)². Aprašomasis terminas **ne toks mažas** (srb. *nije baš sitna*) buvo M1 grupėje, o eufemizmų/meilybinių terminų moterų grupėje nerasta. Įžeidžiantis terminas, aptiktas visose keturiose grupėse, buvo **didžiulis/-ė** (srb. *ogroman/a*), o tuo tarpu **stambaus dydžio moteris** (srb. *gabaritna*) buvo rasta tik ties moterų grupe. **Masyvus** (srb. *masivan*) ir **nemenkas** (srb. *pozamašan*) buvo rasti tik V2, o **džiambo** (srb. *džambo*) buvo naudojamas tik V1.

Kitų fizinių savybių kategorijoje neutralių terminų nebuvo M1 ir M2 grupėse, tuo tarpu vienas neutralus terminas buvo vartojamas tiek V1, tiek V2: **storai sudėtas** (srb. *nabijen*). Eufemizmų/meilybinių terminų

² Žodis *mrva/mrvica* dažniausiai verčiamas kaip **džiūvėsėliai**. Tačiau jo reikšmė buvo išplėsta, kad būtų kalbama apie kažką tikrai mažo. Dėl šios priežasties šis terminas nebuvo įtrauktas į palyginimų kategoriją.

subkategorijoje terminas **tvirtas/-a, stiprus/-i** (srb. *jak/a*) buvo vartojamas visose keturiose grupėse. Be to, M1 ir M2 vartotas terminas **apvali** (srb. *okrugla*), M2 – **forminga** (srb. *raskošnija*), V2 – **raumeningas** (srb. *sa dosta mišića*).

Meilūs terminai buvo specialiai vartojami jauniems individams: **putlutė** (srb. *pufnasta*) merginoms ir **mielas** (srb. *sladak*) vaikinams. Visose keturiose grupėse vartojamas įžeidžiantis terminas **riebus/-i** (srb. *mastan/masna*). Terminas **netvarkingas/-a** (srb. *zapušten/a*) randamas V2, M1 ir M2, **suglebusi** (srb. *rastresita*) yra tik M2, o frazė **ar ji mato save veidrodyje** (srb. *vidi li se ona u ogledalu*) randama tik M1 grupėje. Kalbant apie eufemistinius/meilybinius terminus, daugiausia dėmesio skiriama fizinei išvaizdai aprašomuoju būdu, pvz., per analogijas, o įžeidimų subkategorijoje terminai nors ir yra taip pat skirti fizinei išvaizdai, bet šiuo atveju dėl netinkamo rūpinimosi savimi.

Socialinių savybių kategorijoje keturiose grupėse nebuvo neutralių ir eufemistinių/meilybinių terminų. Ir M1, ir M2 grupėms buvo vartojamas vienas įžeidus terminas: **senmergė** (srb. *usdelica*), o du terminai buvo vartojami tik M2: **apgailėtina** (srb. *nesrečnica*) ir **teta** (srb. *Strina* – dėdės iš tėvo pusės žmona). V1 aptikome du terminus: **tinginys** (srb. *mrčina*) ir **šiuurkštus** (srb. *sirovina*). Galiausiai V2 aptikome tik vieną terminą: **tinginys** (srb. *strvina*)³. Moteriškai lyčiai vartojami žodžiai yra ypač aštrūs, nes jie rodo, kad jau nuo mažens mergaitės yra vertinamos pagal fizinę išvaizdą; tiek mergaitės, tiek moterys šiuo atžvilgiu yra socialiai stigmatizuojamos. Ir atvirkščiai, matome, kad vyrų nutukimas paprastai siejamas su tingumu ir manierų trūkumu.

Intelektinių/protinių savybių kategorijoje buvo tik du įžeidžiantys terminai/frazės: **jai kažkas negerai** (srb. *nešto joj fali*, M2) ir **(psichinė) lignonė** (srb. *Bolesna*, M1). Nutukusių moterų ir merginų išvaizda tiesiogiai priklauso nuo jų psichinės būklės, ko nėra vyrų atveju.

Su maistu susijusių terminų kategorijoje vienintelis neutralus terminas buvo rastas M grupėje **nuoširdi valgytoja** (srb. *ješan*), kurį laikome korektišku terminu, turinčiu beveik teigiamą atspalvį. Vienintelis įžeidžiantis terminas **permaitinta** (srb. *preuhranjena/prehranjena*) buvo vartojamas M1 ir M2 atvejais. Šis terminas suponuoja, kad moterys ir merginos neturi valios ar nekontroliuoja savo impulsų.

Gyvūnų pavadinimų kategorijoje neutralių terminų nerasta nė vienoje grupėje, taip pat neaptikta eufemistinių/meilybinių terminų M2 ir V2 grupėse. Eufemistinis/meilybinis terminas M1 yra **kiaulytė** (srb. *svinjica, prasica, gica (prasica), pigi*), o V1: **meškiukas** (srb. *meda, medonja*) ir **panda** (srb. *panda*). Sąvokos, vartojamos vaikinams, tradiciškai suvokiamos kaip mielos, „žaisliškos“, kol **kiaulytė** turi tiesioginę asociaciją su kiaule, anglų ir serbų kalbose turinčia neigiamą konotaciją.

Vienintelis visoms keturioms grupėms vartojamas įžeidžiantis terminas yra **kiaulė** (srb. *svinja*), o sąvoka **šernas** (srb. *krmak*) buvo rastas V1, V2 ir M1. Tiek M2, tiek M1 radome šiuos terminus: **paršavedė** (srb. *krmača, prasica*) ir **karvė** (srb. *krava*). Terminai **šernas** (srb. *vepar*), **lokys** (srb. *medved*) ir **jautis** (srb. *bik*) buvo rasti ir V1, ir V2, o **galvijai** (srb. *stoka*) – V1, V2 ir M2. Ties M1, V1 ir V2 grupėmis radome terminą, kuris konotatyviai atitinka žodį **kiaulė**, tačiau serbų kalboje pažodinis vertimas yra **paršelis** (srb. *prase*). Vaikinų grupėje šis terminas papildomai pabrėžiamas būdvardžiu **riebus** (srb. *debelo*). Tik M2 aptiktos šios sąvokos: **riebi karvė** (srb. *debela krava*), **didžiulė karvė** (srb. *kravetina*) ir **kumelė** (srb. *bedevija*). Tik V2 rasti šie terminai: **stora kiaulė** (srb. *debela svinja*), **dramblys** (srb. *slon*) ir **storas arklis** (srb. *konj debeli*). Terminai **jautis** (srb. *vo*) ir **tranas** (srb. *trut*) buvo vartojami tik V1, o **vėplys** (srb. *morž*) buvo vartojamas ir V1, ir M1. Terminas **roplys** (srb. *gmaz*) serbų kalboje taip pat turi perkeltinę riebaus, lėto, inertiško žmogaus reikšmę, ir buvo vartojamas M1 ir V2.

Galiausiai, frazė **storas kaip kiaulė** (srb. *debeo kao svinja*) buvo V1 ir V2 grupėse. Serbų kalboje, išskyrus svorį, kai kurie gyvūnų pavadinimai turi ir papildomų reikšmių, t. y. kai kurių gyvūnų savybių perkėlimą į žmones dėl dydžio (pvz., **dramblys, vėplys, karvė** ir **kumelė**), jėgos (pvz., **šernas, lokys, bulius** ir **jautis**), tinginystės (pvz., **vėplys** ir **tranas**) ir, remiantis ankstesniais gyvūnų pavadinimų tyrimais [15], [16], dėl nerangumo, grakštumo trūkumo ir lėtų judesių (pvz., **karvė, lokys** ir **dramblys**). Daiktavardis **galvijai** yra kolektyvinis daiktavardis, kuris serbų kalboje gali turėti nesąžiningo žmogaus arba asmens, kurio išvaizda ir valgymo įpročiai primena karvių, kiaulių, jaučių ir kt., reikšmę.

³ Mrcina ir strvina reikšmė yra: būti inertiškam, tingiam ir apsileidusiam

Palyginimų kategorijoje nebuvo neutralių terminų ir rastos tik trys eufemistinės/meilybinės sąvokos: **spurga** (srb. *Krofnica*, M1), **moteris bomba** (srb. *Bombica*, M2) ir **Laurelis**⁴ (srb. *Stanlio*, V1). Įžeidimų subkategorijoje visose keturiuose grupėse randami tokie terminai: (**didelė**) **spinta** (srb. *ormar*). Tiek M1, tiek M2 grupėms vartojama sąvoka yra **sumo imtynininkė** (srb. *sumo rvač*), o terminas **bačka** (srb. *bure*) buvo vartojamas V1, V2 ir M1. Sąvoka **tankas** (srb. *tenk*) rasta ties V1 ir M2 grupėmis, **sunkioji artilerija** (srb. *teška artiljerija*) – ir V1, ir M1.

Sąvokos „**Didžioji Berta**“ (srb. *Debela Berta*, t. y., patrankos rūšis) ir **pieno fabrikas** (srb. *mlekara*)⁵ buvo vartojamos tik M1. Apklausos dalyvis vartojo terminą **pieno fabrikas** specialiai vyresnėms paauglėms apibūdinti, ir manome, jis yra susijęs su krūtimis, kas atskleidžia nutukusių paauglių merginų seksualizavimą ir stigmatizavimą kūnišku aspektu. Terminas **Terminatorius** (srb. *Terminator*) buvo būdingas tik V1. Kai kurie iš šių terminų taip pat perteikia dydžio savybę (pvz., **drabužių spinta**), o terminai, nurodantys kokį nors ginklą (pvz., **tankas**, „**Didžioji Berta**“) arba „karys“ (pvz., **terminatorius**, **sumo imtynininkas**) turi papildomą jėgos ar galios reikšmę.

Valgymo sutrikimų ligomis sergantiems asmenims apibūdinti vartojami terminai

Kokybinės terminų, vartojamų apibūdinant valgymo sutrikimų turinčius asmenis, analizės rezultatai aptariami šioje dalyje. Svorio kategorijoje ties neutralumo subkategorija visoms keturioms grupėms buvo vartojami šie terminai: **lieknas/-a** (srb. *mršav/a*), **anoreksiškas/-a** (srb. *anoreksičan/a*) ir **bulimiškas/-a** (srb. *bulimičan/a*). Terminas **lieknas** (srb. *tanak*) buvo rastas V1 ir V2, **plona** (srb. *vitka*) pasitaikė M2, o frazė **labai lieknas žmogus** (srb. *veoma mršava osoba*) buvo vartojama V1. Eufemizmų ir meilyginių sąvokų subkategorijoje nebuvo terminų, skirtų apibūdinti moteris. Terminas **liesa mergina/vaikinas/vyras** ir jo variacijos (srb. *mršavac*, *mršavko*, *mršavica*, *mrša*, *premršavica*) buvo rasti M1, V1 ir V2. Šie terminai yra laikomi meiliais dėl mažybinės jų formos (serbų kalboje).

Frazė ji **nemeta šešėlio** (srb. *ne vidim joj senku*) buvo vartojama merginoms apibūdinti. Nors ši eufemistinė frazė skamba įžeidžiančiai, manome, kad ji yra vaizdingesnė. Terminas **apkūnus** (srb. *bucko*) buvo rastas V2⁶. Įžeidimų subkategorijoje visose keturiuose grupėse buvo rasti šie terminai: **anoreksikė mergina/vaikinas/moteris/vyras** (srb. *anorexicar/ka*), **bulimiška mergina/vaikinas/moteris/vyras** (srb. *bulimičar/ka*)⁷, **pernelyg liesas** ir jo variacijos (srb. *premšrva/a*, *predeno mšrav/a*, *horrešva šrava*), **liesas** ir jo variacijos (srb. *žgoljav/a*, o ypač *žgoljkava* M1, o *žgoljavko* V1), **sudžiūvęs** (srb. *ossuchen/a*, o ypač *suva*, *sasushena*, *kako se zavužila* M2, o *suvonjav* – V1)⁸ ir **oda ir kaulai** (srb. *kost i koža*). Frazė **jam/jai reikia mėsos ant kaulų** (srb. *nema pas za šta da ga/je ujede*)⁹, buvo vartojama M1, M2 ir V2.

Frazė **ji sveria 20kg su savo lova** (srb. *20 kilo s krevetom*) ir terminas **riebi** (srb. *debela*)¹⁰ buvo vartojami merginoms, o **liesas berniukas** (srb. *onaj mali mršavi*) – vaikinas. Neutralūs terminai **anoreksiškas** ir **bulimiškas** tik konstatuoja sergančiojo būklę, o įžeidžios šių terminų variacijos turi ketinimą įskaudinti ar įžeisti. Kaip jau galėjome pastebėti, su moteriškąja lytimi (ypač merginomis) yra elgiamasi griežčiausiai – moterims apibūdinti nėra vartojami eufemizmai ar meilybinės frazės, tuo tarpu visose kitose grupėse jų radome. Tai parodo, ko merginos gali tikėtis kalbinių aspektų kontekste, t. y., jų fizinės ir psichologinės būklės stigmatizavimo.

⁴ Šis terminas reiškia Laurelį ir Hardį, kur Laurelis yra lieknas žmogus, todėl manome, kad dalyvis arba sumaišė veikėjus, arba tikslingai panaudojo sarkazmą. Vėliau tas pats dalyvis, apibūdinamas valgymo sutrikimų turinčius žmones, naudojo Hardžio vardą.

⁵ Dalyvis šį terminą vartojo specialiai vyresnėms paauglėms apibūdinti, ir manome, kad jis susijęs su krūtimis.

⁶ Šį terminą galima paaiškinti dvejopai: arba dalyvis šiuo terminu apibūdino vyrą, sergantį bulimija (ir pamiršo pabrėžti jo vartojimą), arba dalyvis šį terminą vartojo sarkastiškai/ironiškai, t. y., taip, kad iš žmogaus pasijuoktų.

⁷ Terminai *anorexicar/ka* ir *bulimičar/ka* serbų kalboje turi neigiamą, užgaulią konotaciją – tai pravardžiavimas.

⁸ Visi šie terminai turi tiesioginę išdžiūvimo reikšmę.

⁹ Ši frazė turi perkeltinę reikšmę „būti ant alkūnių“ (t. y., vargšas), o pažodžiui – jis/ji neturi pakankamai mėsos, kad galėtų į ją įkąsti šuo. Manome, kad šis terminas buvo vartojamas tiesiogine, o ne perkeltine prasme.

¹⁰ Žiūrėti 5 išnašą.

Dydžio kategorijoje visose keturiose grupėse rastas neutralus terminas buvo **mažytis/-ė** (srb. *sitan/a*, ypač *sićušna*, vartotas merginoms), o terminas **mažas** (srb. *mali*) buvo būdingas V1 ir V2 grupėms. Eufemizmų ar meilybinių frazių neaptikta V1, M2 ir V2 grupėse, o įžeidimų nebuvo ties visomis keturiomis grupėmis. Vienintelis eufemistinis terminas buvo vartojamas merginoms ir atitinka žodį **mažytė** (srb. *mrvice* – džiūvėsėlis)¹¹.

Kitų fizinių savybių kategorijoje nebuvo neutralių terminų ir vienintelis eufemistinis terminas, rastas visose grupėse, buvo **silpnas/-a** (srb. *slab/a*). Šis terminas buvo priskirtas eufemizmų ir meilybinių terminų subkategorijai, nes jis serbų kalba labiau reiškia fizinį sudėjimą, t. y., plonumą, o ne jėgą; jei kas nors numetė svorio, vartojamas terminas *oslabiti* (susilpninti). Be to, M1 ir M2 grupėse buvo rasti šie eufemizmai ir meilybiniai terminai: **graži** (srb. *lepa*) ir **gerai atrodanti** (srb. *zgodna*). Terminas **geros formos** (srb. *u formi*) buvo vartojamas V2. Rasta ir keletas žeidžiančių terminų/frazių: **minkštas** (srb. *kilav*) (V1 ir V2), **paprastas/-a** (srb. *nikakav/nikakva*)¹² (V1, V2 ir M2), **apsileidęs/-usi** (srb. *propao/la*) (V2 ir M2), **kaulinis/-ė** (srb. *koščat/a*) (V1 ir M2), **silpnuolis** (srb. *slabić*) (V1 ir V2), **gležnas** (srb. *metiljav*) (V1), **peleninė** (srb. *bleda*), **be mėsos** (srb. *nema dupeta*, t. y., be užpakalio) (M1) ir **be papų ir užpakalio** (srb. *nema dupeta i sisa*) (M2).

Galime pastebėti, kad į moterų lieknumą žiūrima per grožio ar tam tikrų fizinių savybių egzistavimo prizmę, o vyrai matomi per fizinio pasirengimo arba jėgos trūkumo pusę. Ankstesniuose tyrimuose [2] buvo rašyta, kad merginos norėjo būti lieknos, o vaikinai – kūniškesni/fiziškai stipresni. Taigi nenuostabu, kad lieknoms moteriškosios lyties atstovėms apibūdinti vartojami tokie terminai, kaip: **graži, gerai atrodanti, modelis** (palyginimų kategorijoje). Tačiau tokie terminai kaip peleninė, **be mėsos, be papų ir užpakalio** rodo, kad vis dar gajus neigiamas požiūris į merginų ir moterų lieknumą.

Socialinių savybių kategorijoje merginoms apibūdinti vartojamų terminų nėra, taip pat visose keturiose grupėse nerasta jokių neutralių terminų bei eufemizmų ir meilybinių terminų kategorijoje nėra terminų, skirtų merginoms ir moterims. Vienintelis V1 ir V2 vartojamas eufemizmas buvo **vargšelis** ir jo variacijos (srb. *mukica, jadničak*), priklausančios meilių, beveik užjaučiančių terminų grupei. Ties moterų grupe buvo rasta šių įžeidimų: **apgailėtina** (srb. *nesrećnica*), **nuolanki** (srb. *servilna*) ir **tinkama/galima** (srb. *podobna*). Sąvokos **moteriškas** (srb. *ženstven*) ir **keistas** (srb. *ćudan*) buvo būdingas V1, o frazė **ne vyras** (srb. *nije muško*) buvo vartojama V2. Šie įžeidūs žodžiai rodo, kad moterų lieknumas vertinamas kaip požymis, kad esate socialiai menka arba nelaiminga ir nepageidaujama. Kalbant apie vyrus, liesumas suvokiamas kaip raumenų savybių trūkumas, stereotipiškai siejamas su homoseksualiai vyrais.

Intelektinių/protinių savybių kategorijoje buvo dvi neutralios (politiškai korektiškos) frazės, naudojamos visose keturiose grupėse: **mergina/moteris/berniukas/vyras, sergantis/-i anoreksija** (srb. *devoćica/žena/dećak/muškarac koja/i boluje od anoreksije*) ir **mergina/moteris/berniukas/vyras, sergantis/-i bulimija** (srb. *devoćica/žena/dećak/muškarac koja/i boluje od bulimije*). Nė vienoje grupėje nebuvo eufemizmų ar meilybinių terminų. Visose keturiose grupėse buvo aptikti du įžeidžiantys terminai: **(psichinis/-ė) ligonis/-ė** (srb. *bolestan/a*) ir **sutrikęs/-usi** (srb. *poremećen/a*). Terminas **beprotis/-ė** (srb. *nenormalan/a*) buvo vartojamas V2, V1 ir M1, o sąvokos **pamišėlis/-ė** (srb. *luda, ludaća*), **psichozė** (srb. *psihoza*) ir **kvailys/-ė** ir **idiotas/-ė** (srb. *budala*) – moteriškosios lyties atstovėms

Frazė **psichikiškai nesveika** (srb. *psićki bolesna osoba*) ir terminas **ligonė** (srb. *pozlnica*) buvo rasti M1, o frazės **ji turi būti (psichinė) ligonė** (srb. *mora da je bolesna*) ir **kodėl ji sau taip daro?** (srb. *šta joj to treba*) ties moterų grupe. Iš šių terminų matome, kad valgymo sutrikimai – anoreksija ir nervinė bulimija – yra susiję su psichikos ligomis. Tačiau įžeidūs terminai rodo neigiamą požiūrį į psichikos ligas apskritai, ypač į jomis sergančias moteris, kas atskleidžia didesnį moterų stigmatizavimo lygį ir didesnį aplinkinių vertinimą jų linkme, lyginant su vyrais.

Su maistu susijusių terminų kategorijoje nė vienoje grupėje nebuvo aptikta nei neutralių, nei eufemistinių ar meilybinių terminų. Įžeidžiantis terminas **nepakankamai besimaitinantis/-i** (srb. *neuhrajan/a*) buvo rastas visose keturiose grupėse, o terminas **nepakankamai maitinamas/-a** (srb. *pothrajan/a*) buvo vartojamas V1 ir M1. Panašiai kaip terminas **permaitintas**, vartojamas nutukusioms merginoms ir moterims, šie terminai taip pat rodo, kad joms trūksta valios. Konkrečiai asmenims, sergantiems bulimija, frazė **ta, kuri kiša**

¹¹ Šis terminas nebuvo įtrauktas į palyginimų kategoriją, nes paprastai jis reiškia kažką labia mažyčio.

¹² Serbų kalboje turi neigiamą konotaciją – tai nepatrauklūs žmonės.

pirštus į gerklę buvo rasta M1 ir M2, o frazės **ji vis valgo** (srb. *samo jede*), **ta, kuri vemia** (srb. *ona sto baca pegle*) ir **ta, kuri godžiai ryja** (srb. *ona sto se prežederava*) buvo vartojami tik merginoms. Panašu, kad bulimija sergančios moteris ir merginos apibūdinamos per veiklą, dažniausiai siejamą su nervine bulimija, arba su nesugebėjimu valdyti savo impulsų, pvz., kompulsiniu valgymu.

Gyvūnų pavadinimų kategorijoje neutralių terminų nebuvo nė vienoje grupėje. Tarp eufemistinių ir meilybinių terminų buvo vartojama sąvoka **dagilis** (srb. *štiglic*)¹³ (V1, V2 ir M1). Rasta šių įžeidimų: **aukšlė** (srb. *saraga*, reikšmė: **plonas/-a kaip grėbllys**) (V1, M1 ir M2), **(žemės) kirmėlė** (srb. *glista*) (V1, V2 ir M1), **žirafa** (srb. *žirafa*) (M1). Visi šie terminai turi papildomą reikšmę būti aukštu ir pailgas. Be to, frazė **plona kaip kirminas** (srb. *mršava kao glista*) buvo rasta moterų ir merginų grupėje, o frazės **atrodo kaip aukšlė** (srb. *izgleda kao saraga*) ir **stora kaip meška** (srb. *ugojila se kao medved*) buvo aptikta tik ties merginų grupe.

Palyginimų kategorijoje nebuvo neutralių terminų vaikinų ir vyrų grupėse, o terminas **modelis** ir jo variacijos (srb. *manekenka, model*) buvo rasti M1 ir M2. Eufemistinių ir meilybinių terminų V2 grupėje nebuvo, o terminas **(mažas) pagaliukas** buvo naudojamas M1, M2 ir V1. Sąvoka **Alyva** (srb. *Olio*) buvo vartojamas V1, o terminai **šakelė** (srb. *grančica*), **Coliukė** (srb. *Palčica*) ir **Olivė Oil** (srb. *Oliva*) buvo rasta M1. Visose keturiose grupėse aptikta šių įžeidžiančių terminų: **lašelinės stovas** (srb. *stalak za infuzu*), **šaka** (srb. *grana*), **stulpas** (srb. *pritka*) ir **dantų krapštukas** (srb. *toothpick*). Rasti terminai, atitinkantys anglišką frazę **skin and bones** (liet. oda ir kaulai) (srb. *kostur ir skelet*; ir *mršav kao kostur*, t. y., plonas kaip skeletas) ir **kaip su pagaliu užpakalyje** (srb. *progutao motku*, t. y., prarijo stulpą) (V1 ir V2).

Kalbant apie merginas ir moteris, išskirti terminai **šluota** (srb. *metla*) ir **lenta** (srb. *daska*), o terminas **stulpas** (srb. *motka* reikšmė) buvo rastas ties vaikinų, merginų ir moterų grupėmis. Serbiškas terminas *prangija*, kuris reiškia mažos patrankos tipą, buvo vartotas V1, V2 ir M1; manome, kad apklausos dalyvis suklydo, nes šio žodžio perkeltinė prasmė reiškia užsispyrusį žmogų. Terminas **pakaba** (srb. *vešalica*) buvo rastas M1, **lazda** (srb. *štap*), **sausa šakelė** (srb. *suvarak*) ir frazė **plonas kaip bėgis** (srb. *tanak kao prut*) buvo naudotas V1, o terminai **adata** (srb. *igla*), **cigaretės nuorūka** (srb. *pikavac*) ir frazė **sausa kaip kaulas** (srb. *su kao grana*) V2. Dauguma šių terminų, kurie nurodo pailgą objektą, turi papildomą reikšmę – aukštas ir plokščias. Tačiau kai kurios sąvokos, pvz., (maža) lazdelė, šakelė, dantų krapštukas ir kt., taip pat turi mažumo savybę. Serbiški terminai *kostur ir skelet* (skeletas), *mršav kao kostur* (plonas kaip skeletas) ir *stalak za infuziju* (lašelinės stovas) yra siejami su liga ir mirtimi bei taip pat atskleidžia valgymo sutrikimų pasekmių nepaisymą ir yra siaubingai neįautūs.

Be to, buvo šeši atviro tipo atsakymai apie vaikus ir trys apie vyrus, susiję su valgymo sutrikimų ligomis sergančiais vyrais. Šiuose atsakymuose teigiama, kalbėjimas apie valgymo sutrikimus iš vyrų pusės vis dar yra laikomas tabu, t. y. apie tai nekalbama ir į vyrus nežiūrima kaip į galinčius turėti valgymo sutrikimų. Vienas respondentas pabrėžė vaikinų valgymo sutrikimų ryšį su visuomenės suvokimu, kad šie asmenys yra homoseksualūs ar ekscentriški. Tiek vaikinai, tiek vyrai laikomi „minkštais“ ir pernelyg liesais, jei turi valgymo sutrikimų. Be to, vienas dalyvis mano, kad vaikinai (nuo 14 iki 18 metų) per daug sportuoja, todėl jie gali pasirodyti atrodantys liguistai ar keistai.

Persivalgymo sutrikimų turintiems asmenims apibūdinti vartojami terminai

Kokybinės terminų, vartojamų apibūdinant persivalgymo sutrikimų turinčius asmenis, analizės rezultatai aptariami šioje dalyje. Svorio kategorijoje vienintelis neutralus terminas buvo **nutukęs/-usi** (srb. *gojazan/a*), o vienintelis įžeidžiantis terminas **storas/-a** (srb. *debeo/la*).

Intelektinių/protinių savybių kategorijoje rasta eufemistinė frazė **skandina savo sielvartą šokolade** (srb. *utapa tugu u čokoladi*). Be to, buvo keletas įžeidžiančių terminų/frazių: **nekontroliuojamas** (srb. *nekontrolisan*), **nesaikingas** (srb. *neumeren*), **nežino, kada sustoti** (srb. *ne zna šta je dosta* – reiškia, kad esate rijingas) ir **nervingas/nerimastingas** (srb. *živčan*, t. y., valgo nevaldomai dėl nervingumo).

Su maistu susijusių terminų kategorijoje rasti du neutralūs terminai/frazės: **nuoširdus valgytojas** (srb. *ješan*) ir **žmogus, kuriam patinka maistas/valgyti** (srb. *osoba koja uživa u hrani*). Tarp eufemistinių/meilybinių

¹³ Šis terminas perkeltine prasme reiškia „mažytį“, tačiau, kadangi jis taip pat reiškia trapų ir gražų paukštelį giesmininką, jis priklauso eufemizmų ir meilybinių terminų subkategorijai.

terminų buvo du to paties termino variantai **apsirijimas** (srb. *ždera, žderonja*). Serbų kalboje šie terminai turi švelnias reikšmes, skirtingai nuo panašių, randamų įžeidimų subkategorijoje. Buvo daug įžeidžiančių terminų/frazių ir jų variacijų: **ėdrus/rajus** (srb. *proždrljivac, žderač, prežderivač, prejedalica*), **nepasotinamas** (srb. *halapljiv*), **ryjantis** (srb. *ždranje, alavost*), **rajus kaip kiaulė** (srb. *krmljanje*), **besotis** (srb. *nezasit*), **penėja save** (srb. *ona se tovi*), **jai svarbiausia tik pilnas skrandis** (srb. *samo joj je važno da napuni želudac*), **akys didesnės nei jos/jo pilvas/skrandis** (srb. *jede očima/gladne mu oči*).

Gyvūnų pavadinimų kategorijoje buvo tik įžeidžiančių žodžių: **riebi karvė** (srb. *debela krava* – moterims ir merginoms), **kiaulė/paršelis** (srb. *svinja, prase*), **šernas** (srb. *krme, krmak*), **paršavedė** (srb. *krmača* – moterims ir merginoms), **galvijai** (srb. *stoka*) ir **skėriai** (srb. *Skakavac*, t. y., suryja viską, kas jų kelyje). Šių terminų vartojimas besaikiams valgytojams vadinti priskiriamas pagal gyvūnų valgymo savybes ir ypatumus.

Palyginimų kategorijoje buvo vartoti keli įžeidimai: **pabėgėlis** (srb. *izbeglica* – kultūriškai specifinis terminas, vartojamas labai neturtingam ir alkanam žmogui apibūdinti), **pūga/audra** (srb. *mečava*), **siurblys** (srb. *usisivač*) ir „**tablečių gerėjas**“ (srb. *tabletoman*)¹⁴

Dydžio, kitų fizinių savybių ir socialinių savybių kategorijų terminų nerasta.

Matome, kad dauguma terminų, nurodančių besaikį valgymą, pabrėžia valgymo būdą, t. y., kompulsyvų valgymą ir valgymą dideliais kiekiais. Tačiau du terminai atskleidžia, kad kai kurie respondentai supranta, jog yra įvairių šio valgymo sutrikimo priežasčių, pvz., nerimas (**nervingas/nerimastingas**) ir liūdesys/ depresija (**skandina savo sielvartą šokolade**).

Išvados

Šiame skyriuje į anksčiau atliktus nutukimo, valgymo sutrikimų ir persivalgymo sutrikimų tyrimus buvo bandoma įtraukti humanitarinę/lingvistinę perspektyvą. Serbijoje buvo atlikti tik keli tyrimai, sutelkti į šią problematiką, ir juose daugiausia dėmesio buvo skirta mitybos įpročiams, psichologiniams ir socialiniams šių būklių aspektams (pavyzdžiui, stigmatizacijai ir marginalizacijai), socio-ekonomikos įtakai paauglių kūno įvaizdžiui ir psichologinei būklei. Mūsų apklausos rezultatai papildė labai sudėtingą situacijos ir aplinkos mozaiką, kuri daro įtaką su valgymo sutrikimais ir nutukimu susiduriantiems jauniems žmonėms. Aspektas, kurį paryškinome, yra orientuotas į kalbines nuostatas, su kuriomis susiduria tiek Serbijos vaikai/paaugliai, tiek abiejų lyčių suaugusieji, kovos su nutukimu, valgymo sutrikimais ar besaikiu valgymu metu.

Kiekybinė analizė atskleidė, kad terminai, vartojami nutukimui ir valgymo sutrikimams vadinti, dažniausiai apibūdina/nurodo svorį, skirtingai nuo kai kurių kitų savybių (pvz., socialinių, intelektinių ir protinių). Tai patvirtina dažniausiai vartojami terminai: **storas, putlus** (nutukimui) ir **plonas, liesas** (valgymo sutrikimams). Kita vertus, dažniausiai vartojami terminai, susiję su besaikiu valgymu, apibūdina valgymo būdą, t. y. kompulsyvų ir psichologiškai motyvuotą valgymo elgesį. Didžioji dalis terminų, nurodančių nutukusius asmenis ir valgymo sutrikimų ligomis sergančius (įskaitant persivalgymą), yra arba neigiami, arba įžeidžiantys, netgi siaubingai užgaulūs. Neutralūs terminai valgymo sutrikimams apibūdinti vartojami dvigubai dažniau, lyginant su nutukimu, o eufemizmai ir meilybiniai terminai nutukimui vartojami beveik tris kartus daugiau, lyginant su valgymo sutrikimais. Panašu, jog Serbijos visuomenėje valgymo sutrikimai yra mažai pripažįstami ir apie juos rečiau kalbama, o tai kalboje atsispindi neutraliais/aprašomaisiais/politiškai korektiškais terminais. Ir atvirkščiai, nutukimas yra lengviau suvokiamas ir ilgiau buvęs visuomenės dėmesio centre, todėl kalbinis požiūris evoliucionavo kartu su visuomenės pažiūromis, kas sugeneravo begalę terminų, ypač silpninančių neigiamą požiūrį nutukusių asmenų atžvilgiu, t. y., per eufemizmą ir meilybinių terminų vartojimą. Taip pat galime daryti išvadą, kad persivalgymas vis dar nėra pakankamai pripažįstamas Serbijoje, nes daugiau nei pusė respondentų nepateikė jokio atsakymo ar termino, skirto apibūdinti šį sutrikimą turinčius asmenis.

Kokybinė analizė patvirtino kiekybinės analizės išvadas, ir taip pat parodė, kad yra daugybė terminų, nutukimo ir valgymo sutrikimų atžvilgiu atsiradusių serbų kalboje. Terminai, apibūdinantys šiuos asmenis pagal jų

¹⁴ Nesame tikri, kodėl šis terminas buvo vartojamas šiame kontekste, tačiau galimas paaiškinimas yra toks, kad žmogus valgo taip kompulsyviai, kaip tas, kuris nuolat geria didelius kiekius tablečių.

fizine išvaizdą (svorį ir dydį), nebuvo tokie netikėti, kaip tie, susiję su socialinėmis ir intelektinėmis/protinėmis savybėmis, kurie atskleidė misoginistinį ir homofobišką požiūrį. Be to, terminalai, susiję su kitomis fizinėmis savybėmis, atskleidžia, kad nutukę asmenys yra suvokiami kaip nesirūpinantys savo išvaizda ir laikomi slogiais, o sergantieji valgymo sutrikimų ligomis yra suvokiami kaip nepatrauklūs ir fiziškai silpni. Kita vertus, naudojant gyvūnų pavadinimus, ant žmonių perkeliama tam tikros gyvūnų, objektų ar išgalvotų personažų savybės, nurodant tam tikrus fizinius bruožus. Kai kurios kitos perkeliama savybės taip pat gali atskleisti kultūrinį požiūrį į nutukimą ar valgymo sutrikimus, ir dažnai sutampa su tomis, kurios atsispindi žmonių valgymo įpročius. Todėl nutukimas, valgymo sutrikimai ir besaikis valgymas yra laikomi liga, t. y., impulsu arba kontrolės stoka.

Lundgren ir kt. teigia, kad savo aplinkos suvokimas ir vertinimas gali prisidėti prie valgymo sutrikimų progresavimo [25]. Manome, kad tiek nutukę, tiek valgymo sutrikimų turintys žmonės yra paveikti ir nuolat veikiami savo bendraamžių taip, kad gali pabloginti jų būklę ir nustumti juos į dar nesaugesnę psichologinę būseną. Tai ypač aktualu paauglių ir jaunų suaugusiųjų grupėms. Suaugusiesiems apibūdinti vartojama kalba ir terminija yra pavyzdys, ko jie gali tikėtis ateityje tuo atveju, jei jų būklė nepagerės, tačiau ji taip pat rodo, kaip keičiasi požiūris į šiuos asmenis jiems senstant.

Be to, vaikystėje ir paauglystėje per kalbą realizuojamos etiketės dar labiau skatina marginalizaciją ir stigmatizaciją, kas gali tapti našta jauniems žmonėms, sujaukti jų ir taip trapų savęs įvaizdį, paveikti jų kūno įvaizdį, apsunkinti ir sukelti papildomų problemų, tokių kaip obsesinio-kompulsinio ir nerimo sutrikimų ir depresijos atsiradimą bei vystymąsi, ar net sukelti savęs žalojimą ir galiausiai priversti prie savižudybės.

Literatūra

- [1] Lešović, S., Smiljanić, J., Ševkušić, J. „Deset godina uspešnog rada multidisciplinarnog centra za prevenciju i lečenje gojaznosti kod dece i adolescenata“, Medicinski glasnik Specijalne bolnice za bolesti štitaste žlezde i bolesti metabolizma, Zlatibor, vol. 23, no. 69, 2018, 7-29.
- [2] Savić, N. et al. “Eating habits and antifat attitudes among adolescents: West Serbian experience”, UUMSZTRS, br. 8, 2021, 26-33.
- [3] Ćurčić, V. „Psihološki odnos prema telu i gojaznost adolescenata“, Medicinski glasnik. 16, 39, 2011, 94–100.
- [4] Butor, P. M. “Some psychological viewpoints on obesity” in: Kiess W., Marcus C., Wabitsch M. (eds.) Obesity in childhood and adolescence, Karger, 9, 2004, 124–136.
- [5] Jovanović, M. “Behaviours and attitudes about body image and eating disorders among adolescent females in Kragujevac”, Ser J Exp Clin Res, 16 (3), 2015, 235-239.
- [6] Tiosavljević, M., Đurović, D. „, Evaluacija fizičkog izgleda putem emocionalno obojenih reči kod muslimanki pokrivenog i nepokrivenog stila oblačenja“, psihološka istraživanja, vol. XVIII (2), 2015, 181-195.
- [7] Pokrajac-Bulian, A., Mohorić, T., Đurović, D. „Odstupajuće navike hranjenja, nezadovoljstvo tijelom i učestalost provođenja dijete kod hrvatskih srednjoškolača“, Psihologijske teme, 16, 2007, 27–46.
- [8] Szmukler, G. I., Patton, G. “Sociocultural models of eating disorders”, in: Szmukler, G., Dare, C., Treasure, J. (Eds.), Handbook of eating disorders: Theory, treatment and research, New York, John Wiley & Sons, 1995, 197–220.
- [9] Tiggemann M. “Sociocultural perspectives on human appearance and body image”, in: Cash TF, Smolak L. (Eds), Body image: a handbook of science, practice and prevention. 2nd edition, New York, Guilford, 2011. 12-20.
- [10] Sullivan, P. F. “Mortality in anorexia nervosa”, American Journal of Psychiatry, 152, 1995, 1073–1074.
- [11] Ng M. et al. “Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980 – 2013: A systematic analysis for the global burden of disease study 2013”, Lancet, 384(9945), 2014, 66–81.
- [12] Berger, D. „Zdravstvena psihologija“, Beograd, Društvo psihologa Srbije, 2002.
- [13] Swinburn B. G., Kumanyka S. “Obesity prevention: a proposed framework for translating evidence into action”, Obesity Reviews, 6, 2005, 23–33.
- [14] Švonja Parezanović, G, perić Prkosovački, B. „Uhranjenost i navike u ishrani mladih“, PONS medicinski časopis, 11 (2), 2014, 48-52.
- [15] Halupka-Rešetar, S., Radić Bojanić, B. “Animal names used in addressing people in Serbian”, Journal of Pragmatics, 35 (12), 2003, 1891-1902.

- [16] Ristivojević Rajković, N. „Zoonimska metaforika o muškarcima i ženama”, *Philologia*, 6, 2008, 45-52.
- [17] Mulgrew, K. “Attention and memory bias for body image and health related information using an Emotional Stroop task in a non-clinical sample”, Thesis for the Degree of Doctor of Philosophy, Brisbane, Queensland University of Technology, 2008.
- [18] Cash, T. F., Smolak, L. “Understanding body images: Historical and contemporary perspectives”, in: Cash, T. F., Smolak, L. (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, New York, Guilford Press, 2011, 3–11.
- [19] Grogan S. “Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children”, 3rd edition, London, Taylor and Francis, 2016.
- [20] Grujić, M., Katić, K., Stojadinović, A. „Povezanost upotrebe društvenih mreža i slike o sopstvenom telu”, *Engrami*, Vol. 41, januar-jun, br. 1, 2019, 19-31.
- [21] Opačić, G. „Ličnost u socijalnom ogledalu”, Beograd: Institut za pedagoška istraživanja, 1995.
- [22] Mihajlović, A., Janjić, D. „Slika o sebi i depresivnost gojaznih adolescenata”, *Godišnjak za psihologiju*, Vol. 10, no. 12, 2013, 69-88.
- [23] Kapor-Stanulović, N. „Na putu ka odraslosti – psihički razvoj i psihosocijalni aspekti zdravlja mladih”, Beograd: Zavod za udžbenike, 2007.
- [24] Leonardi, A. “The importance of body image for the psychological health of young men and women: counseling interventions”, *Hellenic Journal of Psychology*, 8, 2011, 309 - 337.
- [25] Lundgren, J.D., Anderson, D. A., Thompson, J.K. “Fear of negative appearance evaluation: Development and evaluation of a new construct for risk factor work in the field of eating disorders”, *Eating Behaviors*, 5, 2004, 75–84.
- [26] Duišin, D. „Promenljivost u poimanju lepog i ružnog - implikacije za kliničku psihijatriju”, *Engrami*, Vol. 42, januar-jun, br. 1, 2020, 58-67.
- [27] Ambrosi-Randić, N. et al. „Poremećaj hranjenja i internet: analize sadržaja hrvatskih web stranica”, *Psihologijske teme*, 17, 1, 2008, 37-55.
- [28] Agras, W. S. et al. “Report of the National Institutes of Health Workshop on overcoming barriers to treatment research in anorexia nervosa”, *International Journal of Eating Disorders*, 35, 2004, 509–521.
- [29] Hoek, H. W. (2006). “Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and other eating disorders”, *Current Opinion in Psychiatry*, 19, 2006, 389–394.
- [30] Djurović, D. et al. „Evaluacija programa za prevenciju poremećaja ishrane kod adolescenata”, *Primenjena psihologija*, Vol. 9 (3), 2016, 243-260.
- [31] Kontić, O. et al. „Poremećaji ishrane”, *Srpski arhiv za celokupno lekarstvo*, 140, 2012, 673–678.
- [32] Milačić Vidojević, I., Čolić, M. Dragojević, N. „Stigmatizacija osoba sa poremećajima ishrane”, *beogradska defektološka škola*, Vol. 19 (2), br. 56, 2013, 299-312.
- [33] Fairburn, C. G. et al. “Risk factors for anorexia nervosa: Three integrated case-control comparisons”, *Archives of General Psychiatry*, 56, 1999, 468–476.
- [34] Mladenović, M. „Percepcija telesnog izgleda i anorexia nervosa”, *Sport - Nauka i praksa*, Vol. 8, No. 2, 2018, 16-32.

2.7 Kultūrinės ir kalbinės žinutės apie kūno įvaizdį, nutukimą ir valgymo sutrikimus iš šešių Europos šalių – tarpkultūrinė analizė

Anișoara Pop

George Emil Palade Tirgu Mureș medicinos, farmacijos, mokslo ir technologijos universitetas, Rumunija
e-mail: anisoara.pop@umfst.ro

Santrauka. Šioje dalyje apibendrinamas požiūris į nutukimą ir valgymo sutrikimus, remiantis tarpdisciplininės analizės rezultatais iš šalių, dalyvaujančių Erasmus+ projekte „Sveikatos ir humanitariniais mokslais pagrįstas požiūris spręsti jaunų žmonių nutukimo ir valgymo sutrikimų problemas“ (C4H), projekto nr. 2021-1-RO01-KA220-HED-000032108.

Siekdami išplėsti ir pagerinti supratimą apie nutukimą ir valgymo sutrikimus iš humanitarinių mokslų perspektyvos, taip pat geriau suprasti, elgtis ir bendrauti su šiomis ligomis sergančiais jaunaisiais pacientais, kalbotyros, literatūros, komunikacijos, humanistinės terapijos specialistai ir sociologai iš C4H šalių partnerių (Rumunijos, Serbijos, Lietuvos, Portugalijos, Ispanijos ir Čekijos) ištyrė ne tik vietines kultūrinės ir visuomenės nuostatas, požiūrius, įsitikinimus, lūkesčius, iššūkius ir įpročius, bet ir analizavo su apkūnumu bei idealium/-zuotu kūno įvaizdžiu susijusį šališkumą ir stigmatizavimą, sutinkamus šiose šalyse.

Partneriai iš Belgrado universiteto Medicinos fakulteto (**Serbija**) pasiūlė tikrą lingvistinę terminų, vartojamų apibūdinti su nutukimu kovojančius ir dažniausiai pasitaikančių valgymo sutrikimų turinčius jaunos žmones bei suaugusiuosius, analizę. Siekdami išryškinti stigmos tipą ir teigiamus ar neigiamus lūkesčius, autoriai atliko apklausą apie kalbinius elementus, naudojamus merginoms/vaikinams ir moterims/vyrams, susiduriantiems su nutukimu arba sergantiems valgymo sutrikimų ligomis, apibūdinti. Atviro tipo klausimų anketą išplatinę socialiniuose tinkluose ir vietos medicinos studentams iš Belgrado, mokslininkai atliko kiekybinę (dažnumo) ir kokybinę (požiūrio) terminų, vartojamų apibūdinant nutukusius ar valgymo sutrikimų turinčius asmenis, analizę, kurią sudarė šios kategorijos: svorio, dydžio, kitų fizinių savybių, socialinių savybių, intelektinių/protinių savybių, su mityba susijusių terminų, gyvūnų pavadinimų ir kt.

Skyriuje apie kūno įvaizdį ir gėdą **Rumunijoje** nagrinėjamas apkūnumo ir lieknumo suvokimas, o pagrindinis dėmesys skiriamas gėdos ir savęs įvaizdžio aspektams, pabrėžiant specifinius Rumunijoje aptinkamus bruožus. Autoriai rašo, jog nors socialiniai tinklai turi milžinišką paplitimą ir juose labai būdingas savęs objektyvavimas, „gėda iš esmės prarado savo regioninius ar nacionalinius ypatumus“. Idealizuotų žmogaus kūno atvaizdų, perpildytų socialinius tinklus (autorius teigimu, kas pasiekė precedento neturintį lygį), fone sudaryta galimybė save objektyvuoti tik pagerina nenutrūkstamą savikritikos, nepasitenkinimo, „body shaming“, socialinio nerimo, nerimo dėl savo išvaizdos bei kitų neigiamų emocijų įsišaknijimą. Gėda tampa visuomenės, ketinančios keisti kūnus pagal tam tikrus standartus, ir tuo pačiu individo, kurio tikslas yra kontroliuoti ir koreguoti tai, ką mato kiti, kontrolės svertu (įspūdingo valdymas). Dėl požiūrio į kūną kaip į naštą yra kalta svorio valdymo specialistų rekomendacijų dėl dietos gausa, dietų, teikiančių pirmenybę kūno formai, o ne sveikatos problemoms, apstumas, nesėkmės jausmas dėl neatitikimo idealams, taip pat dėl šių veiksnių tarp valgymo sutrikimų turinčių pacientų atsiradęs nesėkmės, atstūmimo, gėdos ir netgi savęs kaltinimo jausmas.

Jei anksčiau apkūnumas visame pasaulyje dažnai buvo siejamas su klestėjimu, tai Rumunijoje šis įsitikinimas išliko iki aštuntojo dešimtmečio pabaigos ir komunizmo santvarkos griūties. Tradicinė rumunų mityba, kuri itin remiasi angliavandeniais ir valgiu, vartojamu daugiausia per didžiąsias religines šventes, kartu su

agresyvesniu greitojo maisto tinklų plitimu ir tokio maisto reklama, nors ir daug vėliau negu kitose šalyse, privertė svorio metimą tapti nuolatiniu rumunų rūpesčiu. Žvelgiant iš religinės perspektyvos, apkūnumas yra susijęs su ėdrumu ir materialistinėmis tendencijomis, todėl pasninkas daugeliui rumunų yra įprasta praktika, ypač didžiųjų religinių švenčių metu, tačiau jis taip pat gali būti įtrauktas į dietos režimą norint numesti svorio. Rumunijoje stebimas tyrimų apie kūno įvaizdį trūkumas, tačiau įdomu tai, kad rumunų grožinėje literatūroje beveik visiškai nėra apkūnių personažų. Šališkumas svorio kultui taip pat būdingas paaugliams ir antsvorį turintiems Rumunijos vaikams, kurie susiduria su nerimą keliančiu sparčiu patyčių plitimu.

Kalbėdama apie lieknumo kontekstą ir siekdama įrodyti, kaip vartotojiška visuomenė veikia ir prisideda prie idealių kūno formų standartų kūrimo, straipsnio autorė analizuoja žaislų ir mados industriją. Apklausa taip pat padėjo išsamiau paaiškinti, kokį vaidmenį sporte atlieka įvairios žmogaus kūno formos – nuo grakščių balerinių iki sumo imtynininkų ir sunkiaatlečių. Tarpkultūrinis tyrimas atskleidžia, kad „*lieknos jaunos Rumunijos moterys, lyginant su normalaus svorio moterimis, yra norma*“. Vis daugiau jaunų rumunių moterų, sergančių anoreksija, išdrįsta viešai kalbėti apie patirtus išbandymus ir ilgalaikes traumines šių ligų pasekmes. Žymių rumunų gimnastų, komunistinio režimo laikais pasiekusių tarptautinę karjerą sporte, atvejo tyrimas rodo primestą pasninką, netgi badavimą ir kankinančias treniruotes, kuriais siekiama juos išlaikyti lieknumo standartų ribose. Kalbant apie spausdintą žiniasklaidą, Rumunijos bulvariniai leidiniai naudoja idealaus kūno atvaizdus, siekdami parduoti lieknėjimui skirtus produktus ir maisto papildus, taip pat egzotiškas keliones ir sveikatos draudimo polisus. Rumunijos televizijos laidų vedėjų svorio metimo, lieknėjimo ir bariatrinės ar kosmetinės chirurgijos atvejai galutinai nupiešia vietinį vaizdą, kaip dominuoja ne ilgalaikiai gyvenimo būdo pokyčiai link sveiko kūno, o greitai sprendimo būdai idealiam kūnui pasiekti.

Portugalijos ataskaitos autoriai pabrėžia, kad paauglių kūno įvaizdžio suvokimas yra subjektyvus, o jam būdingas trikdantis ir ekstremalus elgesys bei nepasitenkinimo jausmas. Šiam suvokimui įtakos turi keli veiksniai, įskaitant tradicinių ir postmodernių įsitikinimų koegzistavimą (judėjimas už anoreksiją), paūmėjusį „įsikibimą“ į kūno įvaizdį, mitybos modelių gausa, nesveiko gyvenimo būdo reklama, modelių žinutės ir socialinių tinklų spaudimas. Šališkumas svorio kultui ir diskriminacija, taip pat kūno objektyvizavimas ir patyčios taip pat egzistuoja ir dažniau pasitaiko ties moteriškąją lytimi. Siekdami suprasti, kaip kūno įvaizdis šiuo metu suprantamas ir vaizduojamas Portugalijoje, ataskaitos autoriai atliko kiekybinę ir kokybinę diskursų analizę vietinių spausdintų žurnalų viršeliuose moterų/mados segmente. Iš visų 159 leidinių, 29% buvo žinučių, susijusių su grožio kultūra ir kūno formomis, o apie 9,4% buvo šališki lieknumo kultūrai; kai kurios žinutės pabrėžė „body shaming“ idėjas, kas reiškia, kad norint pasiekti idealų kūną, reikia keistis ir numesti svorio. Be to, 13,8% žurnalų buvo rasta teigiamų žinučių apie sveiką mitybą, o kituose buvo rasta „body positivity“ idėją palaikančių žinučių ir realistiškas moteris vaizduojančių reklamų. Šie pastarieji aspektai vis labiau prisideda didinant visos Portugalijos visuomenės informuotumą apie nutukimo ir valgymo sutrikimų stigmą bei sukuria erdvę socialiniam pripažinimui, intervencijai ir pokyčiams viešajame diskurse.

Skyriuje „Tendencijos ir požiūriai į kūno įvaizdį **Lietuvoje**“ parodoma, kad vyrauja tam tikri kūno išvaizdos standartai, kurių nesilaikymas gali turėti neigiamos įtakos žmogaus fizinei ir psichinei sveikatai ir jo socialiniam gyvenimui. Mums demonstruojamas požiūris į kūno įvaizdį iš istorinės perspektyvos Lietuvoje, datuojamas praeito amžiaus antrojo dešimtmečio ir grožio kultūros pradžia, skelbiančia išvaizdos atitikimą tam tikriems šiuolaikiniams standartams ar kitų šalių modeliams (Prancūzijos, JAV). Šis laikotarpis buvo teisingai pavadintas „kūniškumo renesansu“, nes kūnas tapo susižavėjimo ir „statybos“ objektu. Autoriai pabrėžia, kad nors objektyvuota kūno sąmonė šiuolaikinėje Lietuvos visuomenėje yra įprasta, būtent žiniasklaida sukuria sąlygas ir skatina visuomenės spaudimą atitikti tam tikrus standartus ir lūkesčius.

Atliktas tyrimas taip pat atskleidžia, kad už valgymo sutrikimų turinčių jaunuolių nepasitenkinimą kūnu yra atsakinga žiniasklaida, šeima, bendraamžių spaudimas ir patyčios. Nepaisant ribojimų ir apriboto fizinio judėjimo (COVID-19 pandemijos metu), taip pat dėl to padidėjusių rizikų antsvoriui atsirasti, žmonės retai kreipėsi į gydytojus dėl nutukimo, nes jis nebuvo laikomas aktualia problema, ką jau kalbėti apie nutukimą, kaip būklę. Deja, kaip rodo socialinis eksperimentas, atliktas gimnazijoje, nutukimas vis dar siejamas su stigma: antsvorio turinčioms gimnazistėms buvo skirti mažiausi balai, kadangi jos vertinamos kaip mažiau patrauklios nei lieknos merginos. Nutukimo stigma kalbiniame lygmenyje skiriasi, pavyzdžiui, frazė „aš esu nutukęs“ (t. y. esu už tai atsakingas) ir „aš sergu nutukimu“ – stigmą galima kontroliuoti žodžiais ir kalba. Žiniasklaidoje platinami

nutukusių žmonių, su vizualiai specialiai paryškinta pilvo zona, atvaizdai yra nužmoginantys ir bjaurūs; kaip atskleidė atvejo tyrimas, lygiai taip pat iškreiptai ir nemaloniai elgiasi garsios Lietuvos nuomonės formuotojos, svorio metimą propaguojančios per sportą ir sveiką mitybą. Autoriai daro išvadą, kad norint sukurti labiau į sveikatą orientuotą kultūrą, turinčią mažiau „body shaming“ apraiškų, Lietuva ir toliau turi mažiau dėmesio skirti svorio temai ir daugiau kalbėti apie sveiką gyvenimą įvairaus amžiaus žmonėms.

Plius dydžio Lietuvos merginų atvejo tyrimas, kuomet plius dydis iš tikrųjų buvo prilygintas normaliam dydžiui, taip pat atkreipė dėmesį į tai, kaip sunku jauni moteriai pabėgti nuo žiniasklaidos propaguojamo „idealaus kūno įvaizdžio“ ir kaip jauname amžiuje susiformuoja klaidingas suvokimas apie savo svorį. Kita vertus, lietuviški fotoprojektai, tokie kaip „Grožis neturi svorio“, madų šou kvietę dalyvauti plius dydžio modelius, demonstruoja, kad dėl pasaulinių tendencijų grožio samprata tampa lankstesnė ir labiau įtrauki, bei vis labiau skverbiasi į lietuviškąjį diskursą.

Madridito autonominio universiteto (**Ispanija**) mokslininkų ataskaitoje per metaforinį dviveidį Janą – dualizmo, kūno ir emocinių transformacijų simbolį – nagrinėjamas atvirkštinis ryšys tarp Viduržemio jūros dietos ir valgymo sutrikimų. Remdamiesi prielaida, kad emocijos vaidina pagrindinį vaidmenį valgymo sutrikimų kontekste ir kad šiomis ligomis sergantiems pacientams sunku emocijas atskirti ir išreikšti (aleksitimija), autoriai pateikia skirtingus valgymo sutrikimų pacientų iškreipto kūno įvaizdžio atvejus bei analizuoja įvairias meninės išraiškos formas (pvz., menus, muziką, poeziją, šokį ir judesį), pasitelkiamas terapinėms reikmėms dvejuose sveikatos priežiūros skyriuose Ispanijoje. Piešimas pirštais, muzikos terapija ir šokis yra laikomi įrankiais, galinčiais padėti atkurti ryšį su savimi ir kitais, tyrinėti ir komunikuoti jausmus, sutelkiant dėmesį į veiksmą, o ne kūną ir taip sukuriant gerovės jausmą, kuris yra būtinas sudėtingame sveikimo nuo valgymo sutrikimų procese, ką atskleidė pacientų reflektivių dienoraščių ištraukos.

Nutukimo paplitimas pastaraisiais metais **Čekijoje** labai išaugo, o nutukusių vyrų skaičius yra didesnis nei moterų. Jei 2014 metais Europos šalių kontekste Čekija buvo 7-toje vietoje pagal nutukimą, tai 2019 metais ji pasiekė trečią vietą – 60 procentų vyresnių nei 18 metų amžiaus žmonių buvo nutukę; statistika atitinkamai priklauso nuo žmonių fizinio aktyvumo lygio, mitybos, išsilavinimo (daugiau nutukimo atvejų tarp tik pagrindinį išsilavinimą turinčių moterų) ir socialinės bei ekonominės padėties. Labiausiai nerimą keliantis augimas pastebimas tarp vaikų – šią tendenciją paspartino COVID-19 pandemija ir fizinio aktyvumo trūkumas. Kadangi bet koks bandymas paaiškinti šiuos reiškinius gali būti supaprastintas, ataskaitoje nagrinėjami keli skatinantys veiksniai, pavyzdžiui, ekonomikos augimas, gyvenimo būdo pokyčiai ar sedentarizmas.

Gauti duomenų apie valgymo sutrikimus yra sudėtingiau, kadangi, skirtingai nei nutukimas, valgymo sutrikimai turi diagnostinius kodus. Autoriai pastebi, kad ypač išaugo paauglių ir jaunų moterų, sergančių valgymo sutrikimų ligomis, skaičius: per 2010-2020 metų laikotarpį fiksuotas 15 procentų augimas, atskleidžiantis socialinės izoliacijos, judėjimo trūkumo, naršymui socialiniuose tinkluose praleisto laiko ir idealizuotų modelių brukimo poveikį.

Čekijoje, kaip ir kitose šią ataskaitą ruošusių autorių šalyse, sutinkamas fizinio grožio kultas, ypač kalbant apie jaunimą, moterims siejamas su lieknumu, o vyrams su raumeningu kūnu. Nukrypimai nuo šio idealo dėl antsvorio ar nutukimo yra stigmatizuojami, o fizinis grožis, matyt, turi pirmumą prieš karjeros pasirinkimus ir draugystę. Kūno forma tampa tapatybės sinonimu, o neatitikimas jai dažnai sukelia valgymo sutrikimų ligas arba jų pablogėjimą.

Apklausa atskleidžia ir teigiamą, ir neigiamą technologijų ir socialinės žiniasklaidos (tinklaraščių ir internetinių grupių) įtaką nutukusiems ir valgymo sutrikimų turintiems jauniems čekams: anonimiškumo suteikiamas atvirumas, parama ir patarimai prevencijos, internetinės terapijos ir sveikimo metodų klausimais bei priešingai, trikdančios elgsenos įsivyravimas ir nerealistinių žiniasklaidos pateikiamų įžymybių atvaizdų plitimas.

Bandant atsakyti į klausimą, kokio tipo žiniasklaidos priemonės daro didžiausią įtaką jaunimui, apklausos rezultatai atkreipė dėmesį, kad asmeniniai tinklaraščiai (asmeninės paskyros) ir motyvacinės grupės daro įtaką paauglių gyvenimo būdui, kūno suvokimui ir grožio idealams, nepaisant to, ar vartotojai serga valgymo sutrikimų ligomis ar ne. Jauni žmonės žino apie šią įtaką, bet nebūtinai tiksliai supranta, ji yra teigiama (sveikesnė mityba) ar neigiama (nepasitenkinimas, savo kūno gėdijimasis, kaltė).

Diskusijos apie moterų „body shaming“ kultūrą ir „body positivity“ idėjas, pasitelkiant radijo tinklalaidės, yra novatoriškos ir išsiskiriančios iš kitų šalių partnerių. Jų tikslas nėra nei toleruoti, nei skatinti antsvorio

turėjimą, o didinti supratimą ir informuotumą, kad dėl to nėra ko gėdytis. Straipsnyje pateiktame pavyzdyje kalbama apie sudėtingą autoriaus kovą su nervine anoreksija, kuomet jis bando sugriauti mitą apie svorio metimą dėl grožio, vietoje to kalbėdamas apie asmeninių problemų, šeimos ir partnerių santykių ypatumų bei įvairių traumų įtaką šios ligos atsiradimui.

Pastarojo straipsnio autoriai pateikia dar vienos novatoriškos praktikos Čekijoje pavyzdį, kuomet atskleidžiama, jog šalyje viešai kalbama apie vyrų valgymo sutrikimus, o vyrų įvaizdžio problemos aptarinėjamos radijo tinklalaidėje; nors vyrų atveju, visuomenės susidomėjimas ir atsiliepimai buvo menkesni. Daroma prielaida, kad, matyt, kūno įvaizdžio ir valgymo sutrikimų problema masinėje žiniasklaidoje vis dar dažniau siejama su moterimis, o ne su vyrais, mažiau linkusiais noriai ir atvirai kalbėti tokiomis intymiomis temomis. Visuomenė taip pat mažiau pasirengusi priimti ir diskutuoti tokiais klausimais iš vyrų perspektyvos.

Išvada ta, kad „body shaming“ kultūra, kaip šališkumo kūno svoriui ir diskriminacijos tipas išlieka visose Čekijos amžiaus grupėse ir įvairiose aplinkose – nuo šeimos ir draugų rato iki socialinių tinklų. Spausdintai žiniasklaidai trūkstant įžvalgų ir nepasiekiant pažeidžiamų tikslinių grupių, o bulvariniams leidiniams linkus populiarinti dirbtinę lieknumo ir grožio bei „body shaming“ kultūrą, skaitmeninė sfera (internetinės diskusijos, tinklalaidės) gali atverti naujus komunikacijos apie valgymo sutrikimus, kūno įvaizdį ir „body shaming“ kelius.

Apibendrinant galima daryti išvadą, kad, kaip ir buvo hipotetizuota ir įrodyta šių tyrimų iš tarpdisciplininės perspektyvos metu, nutukimas, dar labiau išaugęs dėl COVID-19 ribojimų ir paveiktas idealizuotų kūno atvaizdų masinėje ir socialinėje žiniasklaidoje, visose partnerėse Europos šalyse yra stigmatizuojamas ir siejamas su neigiamomis savybėmis. Nors viešajame diskurse pateikiami ne taip aštriai, valgymo sutrikimų, kuriuos, be kita ko, skatina nereali lūkesčiai ir kūno bei savęs objektyvavimas socialinėje žiniasklaidoje, mastai paauglių grupėje šalyse partnerėse auga, o jų valdymas daugiausia susijęs su humanitariniu požiūriu, nukreiptu į komunikaciją ir bendrą gerovę. Kadangi tikimasi, jog artimiausiu metu vis daugiau jaunų žmonių susidurs su svorio problemomis ir valgymo sutrikimais, švietėjiškos ir informuotumą didinančios kampanijos, tokios kaip palaikomos Connected4Health projekto ir šios publikacijos, yra itin naudingos kelyje į pagalbą susidorojant su šia pandemija.

III DALIS – SVEIKA MITYBA, SKIRTA NUTUKUSIEMS IR VALGYMO SUTRIKIMŲ TURINTIEMS JAUNIEMS ŽMONĖMS

Sveika mityba nutukimu sergantiems ir valgymo sutrikimų turintiems jauniems žmonėms – Čekijos Respublikos atvejis

Lukas Merz¹, Hana Stritecka²

¹ Palacky University Plomouc, Čekijos Respublika

²Gynybės universitetas, Hradec Kralovė, Čekijos Respublika

Santrauka. Poskyryje pateikiama informacija apie antsvorio / nutukimo paplitimą tarp Čekijos gyventojų, ypač vaikų. Jame apžvelgiamos nacionalinės sveikos mitybos gairės ir standartai bei pateikiamos kai kurios žinomiausios nacionalinės ir vietos iniciatyvos, skatinančios sveiką mitybą ir svorio kontrolę. Taip pat apžvelgiamos iniciatyvos ne tik padedančios aptikti valgymo sutrikimus, bet ir gelbėjančios asmenis nukreipiant į profesionalią pagalbą.

Antsvorio paplitimas

Iki 2001 m. Čekija pagal nacionalinius referencinius augimo / nutukimo stebėsenos tyrimų rodiklius pasaulyje „puikavosi“ sąrašo viršūnėje (Nacionalinis vaikų ir jaunimo antropologinis tyrimas (CAV), atliktas 1951 m. 10 metų ciklais, atitinka reprezentatyvios imties sąlygas). Šių tyrimų sudėtingumas ir metodologinis tęstinumas leido įvertinti Čekijos vaikų nutukimo paplitimo raidos tendencijas 50 metų laikotarpyje. Deja, paskutinis šeštasis CAV buvo atliktas 2001 m., todėl dėl duomenų senumo galima pažymėti tik tai, kad prieš 20 metų autoriai buvo padarę išvadas, jog tuo metu situacija su antsvorio turinčių ar nutukusių vaikų skaičiumi nebuvo tokia nerimą kelianti, kaip kitose šalyse, tačiau didėjimo tendencija jau buvo akivaizdi. Jie taip pat apibendrino, kad nutukimo „slenkstis“ atitiko tarptautiniu mastu rekomenduojamo referencinio lygio KMI duomenimis ir buvo aukštesnis už Čekijos vaikų ir paauglių populiacijos referencinius duomenis. Nuo paskutinio tyrimo nemažai autorių nagrinėjo antsvorio ir nutukimo situaciją Čekijos vaikų bei paauglių amžiaus grupėse.

Čekijoje vaikų ir paauglių fiziniams vystymuisi įvertinti dabar naudojamos 5-oji ir 6-oji CAV diagramos. Kodėl? Nes vaikų ir paauglių antsvorio mastai ir paplitimas didėja, o šių grafikų atnaujinimas reikštų antsvorio ir nutukimo nustatymo kritinių verčių augimą į didesnes vertes, kas nebūtų pageidautina.

Čekijos klasifikacijoje 90–96.9 KMI procentilių vertė laikoma antsvoriu, o KMI, didesnis nei 97 procentiliai arba jiems lygus, reiškia nutukimą. Tačiau šios ribos nėra galutinės ir negali būti vienodai taikomos kiekvienam asmeniui. Kunešová ir kt. (2010) mano, kad 85 ir 95 procentilių KMI diapazonas tarp Čekijos vaikų kelia nerimą [1]. Dėl šios priežasties autoriai rekomenduoja gydytojams atkreipti dėmesį į prevenciją ir ankstyvą intervenciją tų vaikų, kurių KMI reikšmė siekia 85 procentilius. Jie rekomenduoja KMI ≥ 95 procentilių reikšmę laikyti vaikų nutukimo riba. Tačiau reikia įvertinti tai, kad šį apibrėžimą sąlygoja tai, kad vaikų antsvorio augimo tempai nelėtėja.

Pasauliniu mastu pripažintų vaikų ir paauglių antsvorio ir nutukimo kriterijų nėra. Jei palygintume, pavyzdžiui, Didžiosios Britanijos (Cole ir kt., 2000) ir Čekijos vaikų KMI verčių nustatymo lenteles, pamatytume, kad Čekijos vaikų ir paauglių populiacija vertinama nuosaikiau nei Didžiosios Britanijos [2].

Tarptautiniam palyginimui dažnai naudojama Tarptautinės nutukimo darbo grupės (IOTF) klasifikacija. Pagal ją, antsvoris apibrėžiamas 85-94.9 KMI procentilių intervale, nutukimas – lygus arba didesnis nei 95. Ši klasifikacija buvo sukurta remiantis sutartiniais suaugusiųjų KMI ribiniais rodikliais bei naudojant statistines procedūras ir procentilių režius iš šešių nacionalinių skerspjūvio tyrimų (kiekvienam amžiui ir lyčiai priskirtos atitinkamos vertės). IOTF kriterijai nėra visuotinai pripažinti, o daugelis ekspertų yra linkę manyti, kad matavimai turi būti grindžiami nacionaliniais standartais (Čekijos atveju, 5 ir 6 CAV

diagramomis).

Lyginant tarptautinius duomenis, taip pat galime remtis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO, 2014) klasifikacija, kurios naujoji versija buvo sukurta remiantis duomenų apie skirtingų etninių ir kultūrinių grupių vaikų raidą rinkimu. Antsvoris apibrėžiamas pagal standartinį nuokrypį (SD) KMI +1, nutukimas pagal +2 SD KMI (abu rodikliai atitinkamai pagal lytį ir amžių), o per mažu svoriu laikomas SD KMI ≤ -2 , labai mažu svoriu – SD KMI ≤ -3 .

Deja, dabartiniai tyrimai ne visada buvo grindžiami reprezentatyvia imtimi, o tik daliniais, regionais apribotais tyrimais, neatsižvelgiant į demografinius aspektus, taip pat remiantis nedideliu stebimų asmenų skaičiumi. Kita problema yra nenuosekli antropometrinių matavimų metodika, skirta antsvoriui / nutukimui nustatyti: ar tai būtų Čekijos atvejis, remiantis CAV, ar tarptautiniais PSO (pvz., PSO vaikų augimo standartais), ar IOTF (Tarptautinė nutukimo darbo grupė), ar tiesiog visiškai savarankiškai surinktais duomenimis. Išskyrus pačių surinktus duomenis, dauguma aukščiau minėtų metodų sudaro sąlygas pervertinti antsvorio ir nutukimo dažnumą vaikų populiacijoje. Įvairių agentūrų atliktų tyrimų (kai kurių, pavyzdžiui, finansuotų Generalinės sveikatos draudimo bendrovės ir pavestų atlikti STEM/MARK agentūros (rinkos tyrimų įmonės)) išvados visiškai neatitinka tikrovės ir netgi skatina dezinformacinių duomenų sklaidą.

Išsamesni tyrimai, naudojant CAV metodiką, bent kai kuriose amžiaus kategorijose, buvo atlikti 2006 m. [3]. Pastarasis tyrimas atliktas 5, 13 ir 18 metų amžiaus kategorijose; imtis – 7427 vaikai (3780 berniukų ir 3647 mergaičių). Šio tyrimo duomenys atskleidė, kad nutukimo ir antsvorio paplitimas, lyginant su CAV 2001, sumažėjo abiejų lyčių atveju (1 lentelė).

1 lentelė: Antsvorio ir nutukimo paplitimas tarp Čekijos vaikų 2006 m.

Amžius	Berniukai			Mergaitės		
	imtis	antsvoris (%)	nutukimas (%)	imtis	antsvoris (%)	nutukimas (%)
5 metai	1112	2.0	3.0	980	1.0	4.3
13 metų	1360	2.2	5.4	1351	3.0	5.9
18 metų	1308	0.9	3.0	1316	1.2	3.0

2009-2010 metais skaičiavimai atlikti tik 7-mečių grupėje. Čia pastebėtas ryškus antsvorio paplitimo sumažėjimas iki 1991 m. lygio tarp mergaičių, o ties berniukais mažėjimo tendencija ne tokia ryški, taip pat statistiškai nereikšminga. Konkretūs skirtumai, lyginant su 2001 m. vertėmis, rodo, kad berniukų antsvoris sumažėjo 3.3%, o mergaičių – 3.4%; nutukusių mergaičių sumažėjo 2.1%, berniukų – padidėjo 1.7%. Aukščiau minėtą pervertinimą jau galima matyti 2 lentelėje, kai naudojamos ne tik Čekijos populiacijai pritaikomos, bet ir standartizuotos vertės [4]. Čekijos merginoms, lyginant su bendraamžėmis iš kitų Europos šalių ir tolimesnio užsienio, apskritai sekasi geriau. Turimi 2014 m. duomenys rodo, kad Čekijoje yra mažiau merginų, turinčių antsvorio nei likusioje pasaulio dalyje. Berniukų rodikliai viršija vidurkį, tačiau nepasiekia kritinių verčių, būdingų berniukams iš Maltos, Graikijos ar Kanados, kur kas trečias turi antsvorio arba yra nutukęs. Danija, Nyderlandai ir Norvegija yra tarp šalių, kuriose mažiausiai susiduriama su antsvoriu.

2 lentelė: 6.5-7.5 metų amžiaus vaikų antsvorio ir nutukimo paplitimas Čekijoje 2008 m., įvertintas remiantis skirtingais referenciniais duomenimis (pagal Kunešová ir kt., 2011)

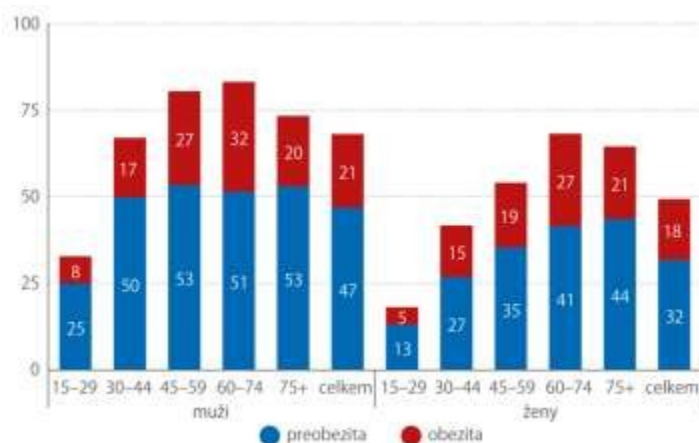
Augimo standartai	Berniukai		Mergaitės	
	antsvoris (%)	nutukimas (%)	antsvoris (%)	nutukimas (%)
Čekija	14.8	7.2	11.1	5.0
IOTF *)	15.8	4.4	14.1	3.3
PSO **)	23.5	10.0	19.5	4.8

*) Tarptautinė nutukimo darbo grupė (Cole ir kt., 2000)

***) Pasaulio sveikatos organizacija (PSO vaikų augimo standartai)

Kalbant apie suaugusiuosius, duomenys buvo gauti iš 2018-2020 m. atlikto Europos sveikatos tyrimo (EHIS), kuriame dalyvavo vyresni nei 15 metų asmenys. 18.5% čekų susiduria su nutukimu, t.y. 20% vyrų ir 18% moterų iš visos populiacijos, o 47% vyrų ir 33% moterų turi nedidelį antsvorį. Čekijos gyventojų KMI vidurkis siekė 25.2, o tai yra kiek aukščiau viršutinės normalaus sveiko svorio ribos. Ši vertė panaši, pavyzdžiui, Slovėnijoje, tačiau nutukimo lygis yra didesnis tiek tarp moterų, tiek tarp vyrų.

Žvelgiant atidžiau į pasiskirstymą pagal amžių, Čekijoje atlikto tyrimo duomenimis, žmonių, turinčių antsvorį, t.y. riboje iki nutukimo (KMI 25–29,9), ir nutukusių (KMI 30 ir daugiau), lyginant su 2014 m., šiek tiek padaugėjo (žr. 1 pav.) [5]. Skaičius labiau padidėjo asmenų riboje iki nutukimo kategorijoje – 2019 m. jis siekė beveik 40 proc. Beveik 20% visų populiacijos gyventojų buvo nutukę. Vyrai daug dažniau turėjo antsvorio nei moterys. Beveik septyni iš dešimties vyrų turėjo antsvorio, o tarp moterų – kas antra. Reikėtų pridurti, kad šie ūgio ir svorio duomenys buvo pateikti pačių asmenų, todėl jie gali būti nepakankamai tiksliai įvertinti. Deja, sveikatos tyrimo duomenys jau neatspindi pokyčių, susijusių su pandemijos situacija. Vyriausybės priemonės prieš COVID-19 plitimą labai pakeitė gyventojų gyvenimo būdą (pvz., darbas iš namų, uždarytos sporto vietos, didelis naudojimas kurjerių paslaugomis), todėl galima tikėtis, kad nusiūgus pandemijai antsvorio turinčių žmonių dalis bus dar didesnė.



1 paveikslas. Nutukusių ir riboje iki nutukimo esančių žmonių dalis Čekijoje (%; 2019 m.)

Europos atsvario ir nutukimo kontekste 2014 m. Čekija užėmė 6 vietą su 18.8% nutukusios šalies populiacijos [6]. 2019 m. statistikoje atsvario turinčių gyventojų (KMI didesnis nei 25) dalis pasiekė 60% 18 metų ir vyresnių čekų kategorijoje, o tarp kitų Europos šalių Čekija užėmė 3 vietą [7]. Tai reiškia, kad šeši iš dešimties žmonių turi atsvario, o kas penktas kenčia nuo tam tikro laipsnio nutukimo (KMI > 30).

Turimi statistiniai duomenys rodo bendrą vaikų nutukimo tendencijos augimą. 1991 m. 7% Čekijos vaikų turėjo atsvario ir 3% buvo nutukę, o 2001 m. atsvario turėjo jau 9%, o nutukusių buvo net 6% vaikų. Tai reiškia, kad per dešimtmetį šis skaičius padvigubėjo [8]. Žvelgiant į naujesnius 2014 m. duomenis, nuo 1991 m. Čekijoje atsvario turinčių žmonių skaičius išaugo dvigubai visoje populiacijoje. Kas ketvirtas vaikas vaikystėje turėjo atsvario, o kas septintas vaikas buvo nutukęs [9]. Yra užtekčiai įrodymų, kad amžius, kuomet patiriamas nutukimas, atlieka itin svarbų vaidmenį: didesnis KMI paauglystėje yra glaudžiai susijęs su nutukimui būdingų sveikatos problemų atsiradimu vėlesniame amžiuje, kol lyginant su didesniu KMI vėlesniame amžiuje, nutukimas suaugusiuose (25-40 m.) padidina su nutukimu siejamų komplikacijų riziką. Kitaip tariant, kuo anksčiau išsivysto nutukimas, tuo didesnė komplikacijų rizika ir sunkumas.

Dvidešimtmetį skaičiuojanti atsvario turinčių vaikų skaičiaus kitimo tendencija, statistiškai patikrinta Armitage tendencijos bandymu, rodo reikšmingą skaičiaus augimą tiek tarp mergaičių, tiek tarp berniukų. Išimtis buvo penkerių metų vaikai, kurių atsvario / nutukimo lygis per pastaruosius dvidešimt metų buvo stabilus, o 2011-2016 m. laikotarpiu netgi sumažėjęs. Kitose amžiaus grupėse tendencijos tarpusavyje šiek tiek skiriasi, tačiau bendra situacija kelia nerimą. Tarp paauglių (17 m.) atsvario ir / arba nutukimo atvejai buvo matuoti nuo 2001 m., kuomet 2006-2011 m. pastebėtas reikšmingas jų padidėjimas [6]. Kitų mokslininkų tyrimai patvirtina šiuos skaičius [7], leidžiančius daryti išvadą, kad pastaraisiais metais didėjančią vaikų nutukimo tendenciją paspartino COVID-19 ribojimai, sporto trūkumas ir netinkami mitybos įpročiai. 3 lentelėje parodyta vaikų (iki 18 metų amžiaus) tendencija; procentinė dalis yra susijusi su visa populiacija [12].

3 lentelė. Atsvario turinčių ir nutukusių vaikų dalies tendencijos; imtis= 4386

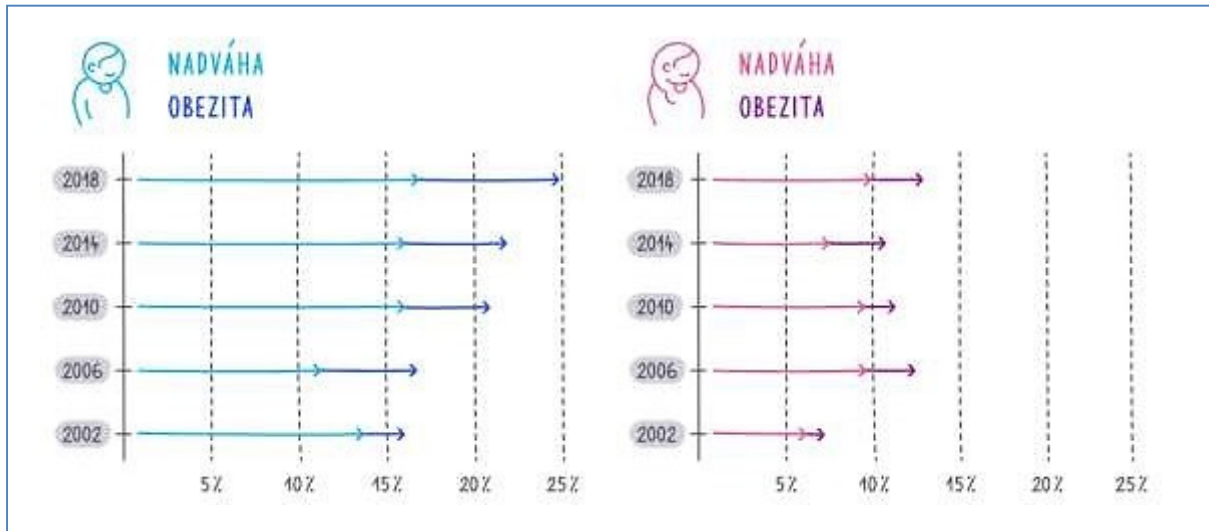
Metai	1991	1996	2001	2006	2011	2016	2021
Atsvaris	7.0%	5.3%	5.8%	7.2%	7.8%	7.5%	9.6%
Nutukimas	3.0%	5.5%	7.4%	7.8%	10.2%	10.3%	16.4%

Čekija taip pat dalyvauja renkant tarptautinius duomenis HBSC projekte „Mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos elgsena“ (stebimų parametru skaičius ir dalyvaujančios šalys laikui bėgant kinta) [13], skirtam bendriems vaikų ir paauglių sveikatos bei gyvenimo būdo tyrimams. Projektas vyksta 4 metų intervalais, globojant Pasaulio sveikatos organizacijai, ir šiuo metu vienu metu yra įgyvendinamas 51 pasaulio šalyje. Čekija tyrime dalyvauja nuo 1994 m.

HBSC tyrimas skirtas 11, 13 ir 15 metų moksleivių sveikatos ir gyvenimo būdo stebėjimui. Daugiametį duomenų rinkimą remia Čekijos švietimo, jaunimo ir sporto ministerija, Čekijos sveikatos apsaugos ministerija ir Čekijos Respublikos UNICEF. Tyrimo duomenys taip pat apima tokias temas kaip: fizinis aktyvumas ir nejudrus gyvenimo būdas, mitybos įpročiai, savo figūros (kūno įvaizdžio) įsivertinimas. Nors atsvario ir nutukimui nustatyti reikalingi duomenys pateikiami tik savarankiškai, ir čia galima pastebėti

tam tikrų tendencijų (imtis = 13000+).

Naujausiais 2018 metų duomenimis, 15% Čekijos paauglių turi antsvorio ir 6% yra nutukę. Antsvorio problemos dažniau pasitaiko berniukų kategorijoje: čia dažnesnis tiek antsvorio, tiek nutukimo paplitimas, o nutukusių berniukų apskritai tik daugėja. Lyginant su 2014 m. duomenimis, ženkliai išaugęs skaičius 15 metų amžiaus kategorijoje. Taip pat stipriai išaugo antsvorio turinčių 13 ir 15 metų mergaičių skaičius. Visoje šioje situacijoje itin išryškėja socialinio ir ekonominio statuso svarba: mažesnes pajamas gaunančių ir žemesnį išsilavinimą turinčių šeimų vaikų grupėje nutukimo paplitimas yra iki 3 kartų didesnis.



2 paveikslas. Savarankiškai respondentų pateikti duomenys iš HBCS projekto Čekijoje

Deja, klausimai apie kūno įvaizdį ar tai, kaip vaikai suvokia savo svorį, rodo, kad antsvoris nebėra toks stipriai stigmatizuojantis elementas, kaip buvo anksčiau, o populiacija antsvorį pradeda vertinti kaip savaime suprantamą dalyką, fizinę normą. Tiesą sakant, 29% antsvorio turinčių ar nutukusių merginų nepripažįsta šio fakto apie savo svorį. Tarp berniukų šis skaičius siekia net 41%. Kita vertus, daug daugiau merginų (28%) nei berniukų (23%) laiko save storais. Neigiamas savo svorio vertinimas dažniau pasitaiko tarp 13 ir 15 metų merginų – taip apie save mano kas trečia mergina (31%). Visoje imtyje penktadalis normalaus svorio merginų laiko save stromis. Tarp normalaus svorio berniukų storais save mato mažiau nei dešimtadalis.

Valgymo sutrikimų paplitimas

Duomenų apie valgymo sutrikimus rasti sunkiau. Skirtingai nuo antropometrinių įrašų ar savarankiškai apklausoje pateiktų duomenų, valgymo sutrikimai registruojami diagnostiniais kodais (F50.0–F50.9) ir patenka į sveikatos ligų kategoriją, todėl tokie duomenys laikomi konfidencialiais – juos galima gauti tik iš informacijos, kurią pateikia Čekijos Respublikos sveikatos informacijos ir statistikos institutas. Iš išvadų, kurias pavyko rasti, žinome, kad 2017 m. Čekijoje buvo gydomas 3 731 ambulatorinis pacientas, turintis valgymo sutrikimų ir 454 buvo hospitalizuoti psichiatrijos skyriuose.

2020 m. ambulatorinis gydymas dėl valgymo sutrikimų buvo taikomas 5 167 žmonėms, o hospitalizuotųjų pacientų buvo 606 [14]. Per dešimt metų atvejų skaičius padidėjo apie 15%. Labiausiai sergančiųjų padaugėjo tarp 15-17 metų amžiaus paauglių: 2020 m. iš šios amžiaus grupės buvo gydomi 1 093 jaunuoliai – net 89% daugiau nei 2010 m. Daugumą pacientų (87%) sudarė moterys ir merginos.

Mirtingumas viršija 10%; pacientai miršta vidutiniškai 25 metų amžiaus. Mirtingumas yra du kartus didesnis, lyginant su kitomis psichiatrinėmis diagnozėmis, ir dešimt kartų didesnis nei visos populiacijos. Savižudybės rizika padidėja iki 200 kartų. Nevyrtaisybinės organizacijos ir kitos iniciatyvos, susijusios su valgymo sutrikimais ir teikiančios nemedicininę pagalbą bei konsultacijas, savo metinėmis veiklos ataskaitomis dalinasi, tačiau jų taikoma metodika nėra aiški, o informacijos vertė yra tik apytikslė. Anabell, registruotas NVO centras, teikiantis paramą valgymo sutrikimų turintiems pacientams ir jų šeimoms, ketverių metų laikotarpiui pateikia tokius skaičius (4 lentelė) [15]. Skaičiaus augimo tendencija yra akivaizdi, tačiau tai taip pat galima paaiškinti ne didėjančiu asmenų, ieškančių pagalbos dėl turimų valgymo sutrikimų, skaičiumi, bet ir augančia Anabell reputacija bei platesniu jos pasiekiamumu.

4 lentelė. Anabell, registruotas NVO centras, teikiantis paramą valgymo sutrikimų turintiems pacientams (ketverių metų laikotarpio duomenys)

Metai	2018	2019	2020	2021
Klientai	994	1 584	1 545	3 085
Skambučiai pagalbos linija	475	567	431	781
Intervencijos	11 121	17 195	-	17 609

Gairės ir standartai

Atsižvelgiant į nutukimo problemą, nuo 2020 m. galima naudoti vaikų nutukimo stebėjimo ir terapijos kodą reguliarių vizitų pas vaikų ir paauglių bendrosios praktikos gydytojus metu. Remiantis Vaikų ir paauglių šeimos gydytojų rūmų bei Generalinės draudimo bendrovės (VZP) vadovybės informacija, šį kodą nuolat naudoja daugiau nei 25% (t. y. daugiau nei 500) praktikuojančių gydytojų. Šiomet duomenų iš VZP vis dar trūksta. Vaikų nutukimo terapija taikoma panašiai kaip ir kitoms diagnozėms, ir turi būti naudojama pagal aiškiai apibrėžtas taisykles. 2021 metais Čekijos nutukimo draugijos Vaikų nutukimo sekcijos atstovai atnaujino iki tol galiojusias vaikų nutukimo gydymo rekomendacijas [16].

Bendradarbiaujant su Pediatrijos gydytojų draugija ir Mitybos draugija buvo išleista mokomoji medžiaga.



PREVENCE DĚTSKÉ OBEZITY

NADVÁHA
nebo OBEZITA v dětství způsobuje problémy nejen s tímto úkolem, ale její řešení má mnohé aspekty i v podobném věku. Krátké fyzických problémů ohrožuje děti. Každá věková skupina potřebuje vyšetření odborníky a zvláštní péči. Když začnete léčit, snažte se o změnu životního stylu a správnou výživu do budoucna.

Mámsi dělat starost?
Některé děti jsou přirozeně hubičkavější než ostatní a v jejich věku hmotnosti na růstovém grafu může vypadat velmi špatně. To může být v těchto dětech normální a nepotřebují žádnou léčbu. Pokud je však hmotnost dítěte nad hranicí 92 procenta svého očekávaného tělesného hmotnosti, je to nutné poslat ho k odborníkům do budoucna.

Co mámo udělat?
Léčba, se může odlišit, je nutné dítě pravidelně zvážit. Hlavní kříž a tvrdě, snažte se nastavit se, aniž byste ho tlačili v jeho křesle. A jít na příkladem. Na tomto světě, snažte se získat rády a informace.

STRAVUJTE SE ZDRAVĚ
Jezte zdravě – Vaše dítě bude jít také zdravě. Dostatečně množství ovoce, zeleniny, ryb, libového masa, zakysaných mléčných výrobků, křídlen, celozrnných obilovin a kvalitních rostlinných olejů. Za jíst potřebné množství živin, minerálních látek a vitamínů.

PIJTE VODU
Povzbudte své dítě v pití čisté vody. Významně omezte sladké nápoje.

STOLUJTE PRAVIDELNĚ SPOLU
Až 5x týdně stolujte spolu. Konzumujte průměrně pouze dvěma třetinami porce a nutně vyváženou stravu. Povězte to ke správným stravovacím návykům Vašeho dítěte.

JEZTE 5 - DENNĚ
Dítě by mělo sníst za den 3 hlavní jídla a 2 svačinky mezi hlavními jídly.

SNÍDANĚ
Naučte své dítě každé ráno sníst.

OMEZTE TUČNĚ A SLADKÉ JÍDLO
Snižte množství potravin s větším množstvím živočišných tuků a nebo s přídavným cukrem na minimum. Nepočítajte tyto potraviny jako svačinky. Dítě odmítne jíst způsobem - například si s ním začněte obědovat hra nebo se vložte jiné činnosti, kterou má rád.

FYZICKÁ AKTIVITA
Zdravý pohyb je stejně důležitý jako správná strava. Hýbejte se, kdyžkoliv je to možné. Chcejte pěšky, hraje hry v přírodě, jezdit na kole, nechte dítě, at vám pomáhá s domácími pracemi.

3 paveikslas. Mokomasis lankstinukas: Vaikų nutukimo prevencija



4 paveikslas. Mokomasis lankstinukas: trylika žingsnių į sveiką vaikų mitybą

Nutukimo prevencijos neapibrėžia joks oficialus dokumentas – tai greičiau sveikatos stiprinimo rekomendacijos, kurias kuria ne profesionalai (žr. kitą skyrių). Yra keletas bendrųjų gairių, grįstų nacionalinėmis „Health 2020“, „Health 21“ ir naujausia „Health 2030“ programomis, paskelbtomis Čekijos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos.

Panašiai kaip ir nutukimas, valgymo sutrikimų atveju yra rekomenduojamos psichiatrinio gydymo gairės, kurias paskelbė J. E. Purkyně Čekijos medicinos asociacijos psichiatrų draugija [17]. Terapijai reikalinga profesionali diferencijuota priežiūra ir tarpdisciplininis bendradarbiavimas, atsižvelgiant į motyvacijos išgijimui laipsnį, aplinkos palaikymą bei psichosocialinių ir somatinių pasekmių sunkumą.

Per pastarąjį dešimtmetį valgymo sutrikimų prevencija vystėsi labai sparčiai. Pastaraisiais metais prevencija vidurinėse ir aukštesiose mokyklose buvo orientuota į mokyklinio ir ikimokyklinio amžiaus vaikus, nes kaip ir nutukimo problema, taip ir valgymo sutrikimai pasireiškia vis jaunesniame amžiuje. Šiandien, anot PSO, sveikatos stiprinimas apskritai yra labiau pripažįstamas negu specifinė prevencija. Čia, skirtingai nei nutukimo prevencijos atveju, galima rasti daugiau oficialių duomenų. Valgymo sutrikimų prevencijos rekomendacijų mokytojams ir dėstytojams galima rasti internetiniame puslapyje www.healthyandfree.cz, mokytojams skirtoje skiltyje. Taip pat šiuo metu yra svarstomos Švietimo ir kultūros ministerijos Metodinės instrukcijos (3 priedas „Valgymo sutrikimai“) [18]. Yra ir strateginių bei metodinių dokumentų apie pirminę prevenciją mokyklose [19]. Galima rasti Švietimo ministerijos parengtų nacionalinių dokumentų, taip pat „Prahos koncepciją“, kurioje kalbama apie rizikingo elgesio prevenciją ir koordinavimo sistemą.

Nacionalinės ir vietos iniciatyvos

Kova su nutukimu

„Sveikos“ gyvenamosios srityje, ir ne tik Čekijoje, dirba ir ekspertai, ir labai dažnai visiškai neprofesionalai ar entuziastai, kurie vienodai teikia rekomendacijas. Vadinasi, netinkama, neprofesionali prevencija gali turėti priešingą, nepageidaujamą poveikį.

Šiuo metu šiai problemai įtakos turi nacionalinė švietimo programų mokyklose struktūra, kurioje nėra aiškaus konceptualaus turinio. Kai kurios mokyklos, nors ir labai žaisminga ir vaikams įdomia forma, propaguoja neoptimalią mitybą, pvz. visiškai veganišką. Kitos svarbų vaidmenį atliekančios suinteresuotosios šalys yra profesinės draugijos: Čekijos obezitologų draugija, Mitybos draugija, Nacionalinis sveikatos institutas, Sveikos mitybos forumas, Mitybos terapeutų asociacija, Slaugytojų asociacijos Mitybos terapeutų sekcija, Mitybos ir mitybos priežiūros sekcija, Psichiatrų draugijos Valgymo sutrikimų sekcija ir kt. Be to, galima paminėti ir Čekijos maisto rūmus, kurie dalyvavo priimant naudoti (ne)reikalingą NutriScore maisto ženklinimo sistemą. Dėl to yra privalu apibrėžti individualius mitybos kriterijus, susijusius su visa mitybos energine verte, t.y. paprastųjų cukrų, druskos ir skaidulų kiekiu – elementais, be kita ko, artimai siejamais su nutukimu. Vadinasi, net patys prekybos tinklai įsitraukia į „švietimą“ ir rengia įvairias „sveikos“ mitybos propagavimo kampanijas [20].

Paskutinis, bet ne mažiau svarbus dalykas yra tai, kad taip pat turime atsižvelgti į žiniasklaidą, nesvarbu, tai būtų televizija, radijas ar socialiniai tinklai. Šiose erdvėse galima sutikti tiek srities ekspertų, tiek absoliučių neprofesionalų, atstovaujančių pasirinktus prekių ženklus. Pavyzdžiui, „McDonald's“ tinklo parama labai populiariai grupei *Mirai* įkvėpė „Mirai meniu“ (1700 kcal) sukūrimą, į kurį įeina „Bic Mac“ mėšainis, bulvytės, bet koks gėrimas (grupė rekomenduoja kolą), karameliniai ledai su sausainių pabarstukais, saldžiarūgštis padažas, du vištienos grynuoliai ir du vištienos gabaliukai, atsiradimą.

Dėl šio ir kitų panašių akibrokštų buvo sukurti keli informaciniai portalai, kuriuose pateikiama pagrindinė informacija apie sveiką mitybą, patvirtinta ir pripažinta srities profesionalų. Vienas tokių yra *S Dětmi proti obezitě* („Su vaikais prieš nutukimą“) projektas, skirtas vaikams, turintiems nutukimo riziką. Pradinis šio projekto tikslas buvo bendradarbiaujant su profesionaliais mitybos terapeutais (bakalaurais, magistras) arba mitybos konsultantais (išlaikiusiais kvalifikacinius Švietimo ministerijos kursus) sukurti regioninius konsultavimo centrus, tačiau dėl lėšų bei profesionalios vaikų ir paauglių bendrosios praktikos gydytojų paramos trūkumo, to įgyvendinti nebuvo įmanoma. Iš projekto liko informacinis interneto portalas, kuriame vis dar yra daug medžiagos tiek tėvams, tiek ekspertams, skirtos lavinti vyresniems vaikams bei jų tėvams. Šiuo metu yra į pastarąjį projektą itin panaši iniciatyva *S dětmi proti nadváze* („Su vaikais prieš antsvorį“), remiama ir patvirtinta Sveikatos apsaugos ministerijos bei ES OP dotacijos.

Kita iniciatyva, nors skirta ne vien nutukimui ar valgymo sutrikimams, yra *Víš co jíš* („Žinai, ką valgai“) [21]. Skiltyje „Paaugliai“ pateikiama mokomoji programa ir visa kita medžiaga yra skirta moksleiviams. Atskiri jos komponentai sukurti bendradarbiaujant su Žemės ūkio ministerijos Maisto saugos informacijos centru, Švietimo, jaunimo ir sporto ministerija, Prahos Karolio universiteto 3-uoju medicinos fakultetu, Sveikatos apsaugos ministerija, Žemės ūkio ekonomikos ir informacijos institutu bei Mitybos draugija.

Mokymo programa pirmiausia yra orientuota į pradinių klasių mokytojus ir mokinius. Jos tikslas – pasiūlyti kokybišką pagalbinę mokomąją medžiagą, pagrįstą patikrintais profesionaliais šaltiniais, ir gebančią konkrečių temų mokymą padaryti patrauklesniu. Mokymo programą sudaro šešios pagrindinės sritys, susijusios su mityba ir maisto sauga: maisto medžiagos ir vanduo, mitybos rekomendacijos, mityba ir ligos, maistu plintančios ligos ir jų prevencija, apsinuodijimas maistu, maistas ir sauga. Kiekvienas mokytojas gali pasirinkti visą programą arba tik atskiras mokymo temas. Kai kuriose srityse informacija pateikiama konkrečiai apie nutukimą, valgymo sutrikimus, jų prevenciją ir pagalbą mityboje. Mokymo programą papildė 6 ir 7 klasių mokiniams bei 8 ir 9 pradinių klasių mokiniams skirti uždavinių sąsiuviniai, skirti praktikuotis ir įgyti pagrindinių žinių mitybos bei saugios ir sveikos mitybos srityse. Kita programos

mokymo priemonė yra testai, kurių metu besimokantieji gali patikrinti savo žinias.

Dar viena nacionaliniu mastu prieinama ir plačiai visuomenei skirta svetainė yra Nacionalinis sveikatos informacijos portalas NZIP. Jo tikslas – visuomenei teikti sveikatos priežiūros srities informaciją, kurią patikrina atitinkamoje su sveikatos priežiūra susijusioje srityje dirbantys Čekijos ekspertai: Čekijos Jano Evangelistos Purkynės medicinos draugija, Valstybinis sveikatos institutas, Sveikatos apsaugos ministerija, Čekijos Respublikos sveikatos informacijos ir statistikos institutas. NZIP siūlo patikimą, patikrintą ir užtikrintą informaciją. Taip pat egzistuoja atskiras subpuslapis, skirtas valgymo sutrikimų temoms, įskaitant simptomų identifikavimą, tokių ligų prevenciją, sutrikimų gydymų algoritmą arba tolesnės priežiūros ir paramos galimybes [22]; analogiškos informacijos galima rasti ir nutukimo tematika [23].

Svetainėje www.vimcojim.cz („Aš žinau, ką valgau“) kalbama tik apie mitybą bei nacionalinių valdžios institucijų mitybos srityje (pvz. Mitybos draugijos) palaikomas rekomendacijas sveikiems gyventojams. Šios iniciatyvos rėmuose ne tik siūlomi internetinio portalo ištekliai, bet ir organizuojami įvairius socialinių tinklų iššūkiai. Vienas naujausių – „Tapkite geros formos– aktyviai ir sveikai“. Iniciatyvos sumanytojai taip pat bendradarbiauja su sveikatos draudimo bendrovėmis, siekdami skatinti ir motyvuoti gyventojus imtis sveikesnio gyvenimo būdo.

Dar vienas iš profesionalumu grįstų subjektų, kuris rengia nacionalines ir regionines konferencijas, skirtas mitybos temoms, yra Mitybos draugija. Ji reguliariai organizuoja konferencijas apie dietinę mitybą ir teikia rekomendacijas Čekijos gyventojams sveikos mitybos klausimais. Pastaroji institucija yra plačiai pripažįstama ir bendradarbiavimą vysto su Švietimo, jaunimo ir sporto ministerija, Kultūros ministerija, Sveikatos apsaugos ministerija bei Čekijos obozitolų draugija, kuriai jie kasmet organizuoja konferenciją „*Vaikų mityba ir nutukimas: teorija ir praktika*“.

Subjektas, rengiantis rekomendacijas ir teikiantis informaciją iš mokslinių tyrimų ar įvairių stebėsenos projektų pusės, yra Valstybinis sveikatos institutas. Institute dirbanti komanda šiuo metu yra itin aktyvi ir publikuoja populiarius, keliais šaltiniais prieinamus, straipsnius: nuo interneto svetainių [24] iki žurnalų, leidžiamų minėtos Mitybos draugijos, arba Maisto saugos informacijos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos tinklapyje.

Trys Čekijos profesinės organizacijos dalyvauja kuriant turinį internetinėse svetainėse, taip pat įrašus socialiniuose tinkluose bei pranešimus įvairiose konferencijose ir seminaruose / webinaruose mitybos tema tiek antsvorio turintiems ar nutukusiems žmonėms, tiek valgymo sutrikimų ligomis sergantiems asmenims: Mitybos terapeutų asociacija, Nacionalinės slaugytojų asociacijos Mitybos terapeutų sekcija bei Mitybos ir mitybos priežiūros sekcija. Jų veiksmo laukas siekia nacionalinį lygmenį, bet gali veikti ir lokaliai, kur atskiri šių organizacijų nariai vykdo savo profesinę veiklą. Be to, Čekijoje taip pat veikia atskiri konsultaciniai kabinetai mitybos terapeutams už medicinos įstaigų ribų. Dalis tokių specialistų ne tik bando populiarinti mitybos sritį bei paneigti įvairius populiarius mitus, bet ir kovoja su žiniasklaidos įžymybėmis bei „Youtube“ atstovais, skleidžiančiais klaidinančią informaciją apie dietas ar propaguojančiais nesveiką maistą reklaminiams tikslams ir finansinei naudai.

Pavyzdžiui, siekiant skatinti sveikos mitybos įpročius yra vystomas projektas *NeHladu* („Badui NE“) [25] – jo metu bendradarbiaujama su didžiausiu interneto prekybos centru *Rohlik.cz* bei *Anabell* centru. Šiuolaikinės mitybos institutas (IMV) [26], užsiimantis šios iniciatyvos plėtra, suburia mitybos terapeutus „kovai“ su dezinformacija ir yra itin populiarius Čekijoje. IMV yra geras pavyzdys, kaip nuo konferencijų ir seminarų organizavimo buvo pereita iki terapinių konsultacijų, daugiausia dėl pasisekimo socialiniuose tinkluose ir gebėjimo pritraukti jauną auditoriją.

Taip pat derėtų paminėti iniciatyvas, kuriomis siekiama pagerinti maistinę mokyklose tiekiamo valgio kokybę. Maitinimas Čekijos ir Slovakijos Respublikų mokyklose turi tam tikrų išskirtinumų, pvz., šių šalių ikimokyklinio ir mokyklinio ugdymo įstaigose maitinimo metodai, kokybė ir standartai yra reglamentuojami nacionaliniu dekretu, o visavertei mitybai užtikrinti reikalingi dienos / savaitės maistingumo komponentai apibrėžiami tiksliais skaičiais ir porcijų dydžiais. Dar visai neseniai tam tikrų patiekalų standartai tebebuvo grindžiami dar 1990 m. galiojusiomis mitybos taisyklėmis. Projektas *Skutečně zdravá škola* („Tikrai sveika mokykla“) [27] plėtoja valgymo kultūros idėją ekologiniais,

ekonominiais, socialiniais ir sveikatos aspektais. Šiuo metu programoje dalyvauja beveik 500 mokyklų visoje šalyje. Tam, kad mokykla būtų paskelbta „tikrai sveika“, ji turi įdiegti tam tikrus žaliavų ir maisto ruošimo pokyčius, ypač į racioną įtraukiant vaisius, daržoves ir ankštinius augalus bei mažinant paprastųjų cukrų, druskos, itin perdirbto maisto kiekį ir kt. Tuo pat metu mokykla turi šviesti mokinius sveikos mitybos srityje, nepriklausomai, kokia tai būtų forma – paskaitų ar seminarų; metodinė naudojama medžiaga visoje šalyje turi būti vienoda.

Išsamios analizės, kokios konsultavimo paslaugos yra teikiamos mitybos ir valgymo sutrikimų kontekste Čekijoje, nėra. Yra žinoma, jog daugiausia yra medicinos įstaigų forma veikiančių konsultavimo centrų ir mitybos konsultantų, veiklą vystančių asociacijos „Mitybos konsultantų aljansas“ prieglobstyje. Šiuo metu kuriamas naujas mitybos konsultavimo centrų tinklas *Nutriadapt*; taip pat veikia visiškai nepriklausomas mitybos terapeutų katalogo portalas *vyzivovi-poradci.cz*. Svarbu paminėti, jog konsultacijų ir teikiamų paslaugų kokybę centralizuotai tikrinama nėra.

Čekijoje šiuo metu yra dvi organizacijos, taikančios vieningą metodiką, dirbant su antsvorio turinčiais ar nutukusiais žmonėmis: STOB („Nutukimui STOP“) [28] iniciatyva, remiama aukščiau minėtų mitybos organizacijų ir visiškai komercinio pobūdžio projektas „Nutridapt“ [29]. Organizacija STOB buvo įkurta 1990 metais ir ilgą laiką orientavosi į idėjas apie svorio metimą be dietų ar griežtų apribojimų. Ja siekiama pateikti gaires, kaip reikia dirbti su savo mintimis, emocijomis ir elgesiu, kas daugeliu atvejų leidžia sėkmingai numesti svorio ir pakeisti gyvenimo būdą. Šios iniciatyvos prieiga yra grindžiama kognityvine elgesio psichoterapija (CBT), kuria žmonės ir yra mokomi dirbti su aukščiau minėtais aspektais. CBT sėkmingai naudojamas valdyti bet kokius žmonių įpročių pokyčius. Daugybė tyrimų patvirtina CBT metodo veiksmingumą; jis taip pat plačiai naudojamas gydant valgymo sutrikimų ligas.



STOB veikia keliais lygiais. Viena vertus, ji kuria nacionaliniu mastu prieinamą internetinį turinį ir rengia seminarus plačiajai visuomenei bei profesionalams įvairiomis temomis, kurių tikslas visada yra sutelktas į sveiko svorio ir sveiko gyvenimo būdo laikymąsi. STOB reguliariai organizuoja Prahos Sveikatos dieną, rengia kursus Čekijoje ir už jos ribų bei vykdo „ambulatorinius“ mokymus klientams, siekiant mažinti jų kūno svorį. Be to, mokydama CBT metodikos, STOB sukuria vietoje veikiančių CBT lektorių, šią

metodiką taikančių savo kasdiniame darbe, sistemą. Visgi vienodos metodikos, nusakančios, reikėtų dirbti individualiai ar grupėmis, nėra.

Kliento priežiūros apimtis ir trukmė priklauso tik nuo lektoriaus. STOB lektoriai yra psichologai, mitybos terapeutai, mitybos specialistai, taip pat gydytojai, naudojantys CBT nutukimo klinikose ar SPA centruose (STOB svetainėje yra skelbiamas iniciatyvos kontekste parengtų lektorių sąrašas). Tuo pačiu metu STOB siūlo rinktis iš daugybės knygų, mokomųjų brošiūrų ir lankstinukų, apskaitos žiniaraščių, skirtų mitybos ir mankštos stebėjimui, taip pat internetu pasiekiamą maisto duomenų bazę, receptus ir mokomuosius vaizdo įrašus. 2008 m. buvo paleista pirmoji internetinė aplikacija *Hravě-žij-zdravě* [30]. Nors šiandien svetainė daugiausia skirta vaikams, ja gali naudotis ir suaugusieji bei paaugliai, kur galima susikurti savo asmeninį internetinį profilį bei fiksuoti savo pažangą naudojant savarankiškos mokymosi medžiagos šablonus.

Nutriadapt yra franšizinės kilmės komercinių konsultacijų sistema, kurių metodiką, medžiagą klientams, receptus ir kt. turinį kuria nacionalinės būstinės. Deja, lankymasis šiuose centruose bei tam tikrų jų teikiamų paslaugų spektras yra mokamas, lygiai taip pat kaip *Nutriadapt* siūloma produkcija.

Tarp šalies mastu veikiančių komercinių projektų, kurie nebeturi vieningo vizualinio identiteto, bet pasižymi vieninga metodika ir centralizuotu personalo mokymu, yra *Metabolic balance* [31]. Jie siūlo įmonių parengtų ekspertų – tiek mitybos terapeutų, tiek mitybos specialistų – duomenų bazę. Jokių produktų pirkti nereikia, o vietoje to yra siūlomos pritaikytais receptais paremtos mitybos sistemos. „Naturhouse“ projektas klientams sudaro sąlygas mokytis, įgyti rekomendacijų bei rasti prieigą prie pagalbinės informacinės medžiagos, tačiau visos konsultacijos yra grindžiamos tik ženklo produkcija. Žinoma, be šių iniciatyvų yra daugybė nepriklausomų konsultantų, siūlančių savo metodus, parduodančių savo produktus ir receptus bei dirbančių ir konsultacijas teikiančių internete.

Kova su valgymo sutrikimais

Ankstyvos diagnostikos ir tolimesnės priežiūros aspektu nevalstybiniame lygmenyje daugiau dėmesio skiriama ne nutukimo, o valgymo sutrikimų sričiai. Pirmasis prevencijos ir ankstyvos intervencijos kontaktas pacientams ir jų šeimoms yra internetiniai susirašinėjimai bei savipagalbos grupės [32]. Konsultantų profesiniai gebėjimai motyvuoti pacientus diagnostikai ir gydymui vaidina itin svarbų vaidmenį. Vaikų ir paauglių atveju pirmuosius simptomus dažniausiai pamato šeima arba mokykla.

Stambiausia organizacija, turinti padalinius trijuose didžiausiuose Čekijos miestuose, yra *Anabell* centras. Prahoje, Brno ir Ostravoje teikiamos nemokamos profesionalios socialinės konsultacijos, kurių metu klientas gali reguliariai lankyti iki 10 nemokamų seansų su konsultantu, o didžiausias dėmesys skiriamas valgymo sutrikimų problemai. Vaikams iki 12 metų paslauga teikiama su tėvais arba teisėtais jų atstovais, vyresni nei 12 metų vaikai paslauga gali naudotis savarankiškai. *Anabell* taip pat siūlo papildomas priežiūros paslaugas, kurios yra skirtos klientams po hospitalizacijos ar po ambulatorinio gydymo dėl valgymo sutrikimų. Jame taip pat vyksta grupiniai užsiėmimai, kuriuose gali susitikti 15 metų ir vyresni klientai, turintys patirties su valgymo sutrikimais. Grupei vadovauja to paties amžiaus konsultantas, pats anksčiau susidūręs su šia problema.

Kai kurie padaliniai taip pat siūlo konsultacijas internetu: pasiekiamas bet kuriuo metu (per online susirašinėjimus), atsakymą el. paštu per 3 darbo dienas, arba gali kreiptis į *Anabell* krizių liniją, šalyje veikiančią kiekvieną dieną. Nors pats centras veikia ne visoje šalyje, *Anabell* turi neviešinamą sąrašą bendradarbiaujančių mitybos terapeutų, psichiatrų ir psichologų, kuriems centro atstovai persiunčia susidomėjusių klientų informaciją – viskas tam, kad paslaugos būtų kuo labiau pasiekiamos. *Anabell* yra sujungti su psichiatrijos centrais, užsiimančiais valgymo sutrikimų ligų gydymu, todėl pasibaigus sveikatos draudimo Čekijoje kompensuojamam gydymui, klientai yra siunčiami tiesiogiai į *Anabell* tolesniam gydymui. Kitaip nei nutukimo atveju, Čekijoje kitos tokio masto iniciatyvos nėra.

PPP Info (PPP - valgymo sutrikimai) yra svetainė, kurioje pateikiamas konsultavimo centrų katalogas bei informacijos šaltiniai žmonėms, ieškantiems pagalbos dėl jų turimų valgymo sutrikimų [33]. Klientai taip pat gali naudotis ir NVO E.klinika – anoniminės paramos projektu [34]. Portale dalinamasi profesionalaus ir populiariamojo pobūdžio straipsniais apie valgymo sutrikimus, pateikiama savipagalbos

medžiaga (pvz., vadovas normaliam valgymo režimui atstatyti persivalgius), informacija apie gydymą ir kontaktus, tvarka ir metodologijos mokytojams (mokyklų kompetencija, rekomendacijos pasirenkant prevencinę programą) bei gairės tėvams. Žmonės gali anonimiškai bendrauti su klinikinio psichologu, besispecializuojančiu ties valgymo sutrikimais. Taip pat yra pokalbių grupės tėvams, partneriams ir artimiesiems, kurių aplinkos žmonės susiduria su valgymo sutrikimais. Visas bendravimas šioje aplinkoje yra anoniminis ir nemokamas.

2019 m. pradėtas įgyvendinti projektas *Nepanikař* („Nepanikuok“) [35], kurio rėmuose be įprasto internetinio portalo buvo sukurta pirmoji Čekijoje mobilioji aplikacija, vartotojams padedanti nemokamai ir suteikianti pirmąją greitą psichologinę pagalbą. 2020 m. *Nepanikař* pradėjo siūlyti anonimines ir nemokamas konsultacijas internetiniais susirašinėjimais bei el. paštu ir sudarė platų Pagalbos žemėlapį, kuriame yra nurodyta daugiau nei 10 000 psichologų, psichoterapeutų, psichiatrų, švietimo ir psichologinio konsultavimo centrų bei krizių centrų kontaktų. 2021 m. projektas paslaugų apimtį išplėtė ir pradėjo teikti internetines terapijas, palengvinančias žmonių komunikaciją su ekspertais. Be to, *Nepanikař* supažindina ir ugdo plačiąją visuomenę psichikos sveikatos ir valgymo sutrikimų temomis per įvairius seminarus.

Išvados

Kaip ir minėta pirmiau, jaunų žmonių, turinčių antsvorio, nutukimo ar valgymo sutrikimų problemų, skaičius Čekijoje auga. Nors bėdų su svoriu turinčių asmenų skaičiai skiriasi priklausomai nuo taikomos skaičiavimo metodikos, bendra statistika rodo, kad per pastaruosius kelerius metus augimo kreivė tik didėja. Jeigu yra pakankamai motyvacijos, tokie žmonės gali gauti gerą paramą iš daugybės vyriausybės finansuojamų ir nacionaliniu lygiu veikiančių iniciatyvų ir išteklių.

Vis dėlto ne visos iniciatyvos ir NVO yra paremtos profesionalų lyderyste bei gali būti laikomos patikimomis. Akivaizdu, kad svorio metimas gali būti visai neprastu verslo produktu, o kai kurios agentūros ar įmonės, siūlančios švietimą ir konsultacijas, tai daro siekdamos pelno. Nors valgymo sutrikimų ir ankstyvo jų nustatymo bei gydymo atveju yra tik kelios visoje šalyje veikiančios iniciatyvos, jos teikia profesionalų ir ekspertų požiūriu paremtą pagalbą, t.y. yra patikimos. Greičiausiai taip yra todėl, kad valgymo sutrikimai visiškai pagrįstai yra laikomi rimta medicinine diagnoze, o tuo metu antsvoris matomas kaip plačiai ir visur paplitusi civilizacijos liga; tyrimai rodo, kad gyventojai šią būklę ima vis labiau toleruoti. Ji yra ne tik susijusi su rimtais pavojais sveikatai, bet ir slegia sveikatos priežiūros biudžetą bei kenkia ekonomikai, tačiau visuomenė į ją nežiūri visiškai rimtai.

Literatūra

- [1] Kunešová, M., August, G. P., Caprio, S., Fennoy, I., Freemark, M., Kaufman, F. R., Montori, V. M. Prevence a léčba dětské obezity: Praktická doporučení endokrinologické společnosti založená na názoru odborníků. *Revue endokrinologie*, 2010, 13(1):57-58.
- [2] Cole, T.J., Bellizzi, M.C., Flegal, K.M., Cole, T.J., Bellizzi, M.C., Flegal, K.M., Dietz, W.H. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide international survey. *BMJ*, 2000, 320:1240-1243. doi.org./101136/BMJ.320.72441240.
- [3] Šamánek, M., Urbanová, Z. Výskyt nadváhy a obezity u 7427 českých dětí vyšetřených v roce 2006. *Čs. Pediatr.*, 2008, 63(3):120-125.
- [4] Kunešová, M., Vignerová, J., Pařízková, J., Procházková, B., Braunerová, R., Riedlová, J., Zamrazilová, H., Hill, M., Bláha, P., Šteflová, A. Long-term changes in prevalence of overweight and obesity in Czech 7-years-old children: evaluation of different cut-off criteria of childhood obesity. *Obes. Rev.*, 2011, doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00870.x.

- [5] Pištorová, Markéta. Zpráva o zdraví a nemocech. Statistika a My, 11:7-8, 2011. 24-25. Available from: <https://www.statistikaamy.cz/wp-content/uploads/2021/08/1804210708.pdf>
- [6] European Health Interview Survey. Eurostat Press Office, 203/2016 - 20 October 2016. Available from: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/7700898/3-20102016-BP-EN.pdf/c26b037b-d5f3-4c05-89c1-00bf0b98d646>
- [7] Overweight and obesity - BMI statistics. Statistics Explained – Eurostat. ISSN 2443-8219. Available from [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight and obesity - BMI statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics)
- [8] Owen, K. Moderní terapie obezity: *průvodce pro každodenní praxi]. Prague: Maxdorf, 2012. Jessenius. ISBN 978-80-7345-301-5.
- [9] Marinov, Z., Střítecká H. Nadváha a běžná obezita v dětském věku - zdravotní výzva 21. století. Lékařské listy, 9, Appendix to Zdravotnické noviny 2014, 19(63):21-24. Available from: <http://skojenciprotiobezite.cz/wp-content/uploads/2014/09/clanek-2-02.pdf>
- [10] Státní zdravotní ústav, Prague. Studie Zdraví dětí 2016. Available from: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne_zpravy/OZ_16/Zdravotni_stav_2016.pdf
- [11] Marinov, Z., Marinová C., Pastucha, D. et al. S dětmi proti obezitě. Vox paediatricae, 2014, 3, 30–31.
- [12] Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost, Dětská obezita (2021). Prague: IPVZ, 2022. ISBN: 978-80-87023-58-7.
- [13] Kalman, Michal. České děti přibírají. Pětina z nich má problém s hmotností. 2022. Available from: <https://zdravagenerace.cz/reporty/obezita/>.
- [14] Ústav zdravotnických informací a statistiky. Ministry of Health. Available from: https://www.uzis.cz/sites/default/files/knihovna/ai_2018_08_poruchy_prijmu_potravy_2011az2017.pdf .
- [15] Centrum Anabell. Brno. Annual reports. See <http://www.centrum-anabell.cz/cz/o-nas/vyrocnizpravy>.
- [16] Boženský, J et al. Dětská obezita (2021). Prague: IPVZ, 2022. ISBN: 978-80-87023-58-7. Available from: <https://www.ipvz.cz/seznam-souboru/7139-publikace-detska-obezita-2021.pdf> .
- [17] Papežová H. et al. Poruchy příjmu potravy. Doporučené postupy. Česká psychiatrická společnost, z.s. Available from: <https://postupy-pece.psychiatrie.cz/specialni-psychiatrie/f5-poruchy-prijmu-potravy>.
- [18] See Ministry of Education, Youth, and Sport. Methodical recommendations. Available from: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>.
- [19] See Ministry of Education, Youth, and Sport: National Strategy for the Prevention of Risk Behaviour amongst Children and Adolescents for the Period 2019–2027. Available from: https://www.msmt.cz/uploads/narodni_strategie_primarni_prevence_2019_27.pdf .
- [20] See Albert and campaign <https://www.albert.cz/chcijistlepe> or Penny with a campaign to increase physical activity <https://www.hybemesehezkycesky.cz/>.
- [21] Ministry of Health, Ministry of Agriculture. Informační centrum bezpečnosti potravin. See <https://www.viscojis.cz/teens/>.
- [22][23] Ministry of Health, Institute of Health Information and Statistics of the Czech Republic. See <https://www.nzip.cz/kategorie/96-poruchy-prijmu-potravy> .
- [23] Ministry of Health, Institute of Health Information and Statistics of the Czech Republic. See <https://www.nzip.cz/kategorie/102-obezita>
- [24] The National Institute of Public Health. See <http://szu.cz/tema/podpora-zdravi/spravna-vyziva>
- [25] Ingvik, s.r.o. <https://www.nehladu.cz/>.
- [26] Institut Moderní Výživy, s.r.o. See <https://www.institutmodernivyzyvy.cz/>.
- [27] Program Skutečně zdravá škola. See <https://www.skutecnezdravaskola.cz/>.
- [28] STOB, s.r.o. See <https://www.stob.cz/cs/home>.

- [29] Nutriadapt, s.r.o. <https://www.nutriadapt.cz/>.
- [30] Hravě žij zdravě. See <https://www.hravezijzdrave.cz/>.
- [31] Metabolic Balance, s.r.o. See <https://www.metabolic-balance.cz/>.
- [32] Papežová H. et al. Poruchy příjmu potravy. Doporučené postupy. Česká psychiatrická společnost, Available from: <https://postupy-pece.psychiatrie.cz/specialni-psychiatrie/f5-poruchy-prijmu-potravy>.
- [33] Kulhánek, J. See www.pppinfo.cz
- [34] E-clinic - Institut pro studium, prevenci a léčbu poruch příjmu potravy a komorbidních onemocnění, NGO. See <http://www.ecinstitut.cz> .
- [35] Nepanikař, NGO. See <https://nepanikar.eu/> .

Cituoti darbai:

- [1] Kunešová, M., August, G. P., Caprio, S., Fennoy, I., Freemark, M., Kaufman, F. R., Montori, V. M. Prevence a léčba dětské obezity: Praktická doporučení endokrinologické společnosti založená na názoru odborníků. Revue endokrinologie, 2010, 13(1):57-58.
- [2] Cole, T.J., Bellizzi, M.C., Flegal, K.M., Cole, T.J., Bellizzi, M.C., Flegal, K.M., Dietz, W.H. Establishing as standard definition for child overweight and obesity worldwide international survey. BMJ, 2000, 320:1240-1243. doi.org./101136/BMJ.320.72441240.
- [3] Boženský, J et al. Dětská obezita (2021). Prague: IPVZ, 2022. ISBN: 978-80-87023-58-7. Available from: <https://www.ipvz.cz/seznam-souboru/7139-publikace-detska-obezita-2021.pdf>.
- [4] Marinov, Z. (2014). Nadváha a běžná obezita v dětském věku - zdravotní výzva 21. století. Lékařské listy, 2014, 9:21-24.

Sveika mityba nutukusiems ir valgyimo sutrikimų turintiems jauniems žmonėms – Ispanijos atvejis

Jonathan McFarland

Madrido autonominis universitetas
Madridas, Ispanija
mcfarland.jonathan@gmail.com

Cristina González

Madrido autonominis universitetas
Madridas, Ispanija
cristina.gonzalez01@uam.es

María Luisa Cuesta Santamaria

Madrido autonominis universitetas
Madridas, Ispanija luicuesta@gmail.com

Eva Garcia Perea

Madrido autonominis universitetas
Madridas, Ispanija
eva.garcia@uam.es

Santrauka. Nutukimas yra viena iš didžiausių pasaulinių sveikatos problemų. EUROSTAT duomenimis, 2019 m. 2% Ispanijos gyventojų turėjo nuosvorį, 44.3% buvo normalaus svorio ir ūgio, o 16% gyventojų turėjo nutukimo diagnozę. Nors Ispanija, kaip ir daugelis kitų pasaulio šalių, įgyvendina daugybę nacionalinių ir vietos programų, skirtų kovoti su nutukimu (pavyzdžiui, Ispanijos vyriausybės sukurta NAOS strategija ir kitos vietos ir privačios iniciatyvos, kurios bus aptariamoms šiame skyriuje), sergamumas nutukimu vis dar didėja visose amžiaus grupėse. Tai dar labiau paradoksalu dėl to, kad Ispanijoje tradiciškai buvo laikomasi Viduržemio jūros regiono dietos, kuri, kaip įrodyta, yra veiksminga užkertant kelią su nutukimu susijusioms ligoms.

Įžanga

Pasaulinės nutukimo dienos, vykusios 2022 m. kovo 4 d., proga PSO generalinis direktorius dr. Tedros pasakė: „COVID-19 pandemija pagrįstai išlaikė pasaulio dėmesį daugiau nei dvejus metus, bet tuo pačiu metu žmonija išgyvena dar vieną pasaulinę sveikatos krizę, toliau augančią ir žudančią. Pasauliniu mastu nutukimas nuo 1975 m. išaugo beveik trigubai ir šiuo metu daugiau nei vienas milijardas žmonių yra nutukę, beveik penki milijonai kasmet siejami su nutukimu, o nutukę žmonės tris kartus dažniau patenka į ligoninę dėl COVID-19. Apskaičiuota, kad ekonominės šios krizės išlaidos pasaulyje sudaro iki 3 procentų bendrojo nacionalinio produkto“ [1].

Tai globali problema, neapsiribojanti tik ties išsivysčiusiomis šalimis, bet ir „užkrečiamai“ plintanti, kaip ir minėtasis virusas. Žmonėms gresiančią riziką, nors ir akivaizdžiai skirtingą, galima palyginti su klimato kaitos poveikiu; mes – žmonės – lėtai, bet užtikrintai žudome aplinką ir save.

PSO konstitucija įsigaliojo 1948 m. balandžio 7 d. Pirmajame jos sakinyje teigiama: „Sveikata yra visiškos fizinės, psichinės ir socialinės gerovės būseną, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas“ [2]. Tai svarbu pabrėžti kalbant apie nutukimą ir su juo susijusias ligas, nes nors dėl žodžio „visiškas“ buvo abejojama, klausimų nekyla dėl glaudžių nutukimo sąsajų su fiziniais, psichiniais ir socialiniais aspektais. Sveikatos

priežiūra yra ne tik *gydymas*, bet ir prevencija, o tai labai svarbu pabrėžti kalbant apie nutukimą ir valgymo sutrikimus, tokius kaip nervinė anoreksija ir nervinė bulimija, kurios yra labai specifinės, visuomenės stigmatizuotos sveikatos problemos. Tačiau, kaip ir aplinkos krizių atveju, visame pasaulyje įvairiuose lygiuose yra imamas įvairių veiksmų – Ispanija nėra išimtis. Šiuose veiksmuose tiek nacionaliniu, tiek vietos lygiu dalyvauja daug įvairių specialistų iš skirtingų, bet integruotų sričių: gydytojai, slaugytojai, mitybos specialistai, mokytojai, psichologai ir virėjai.

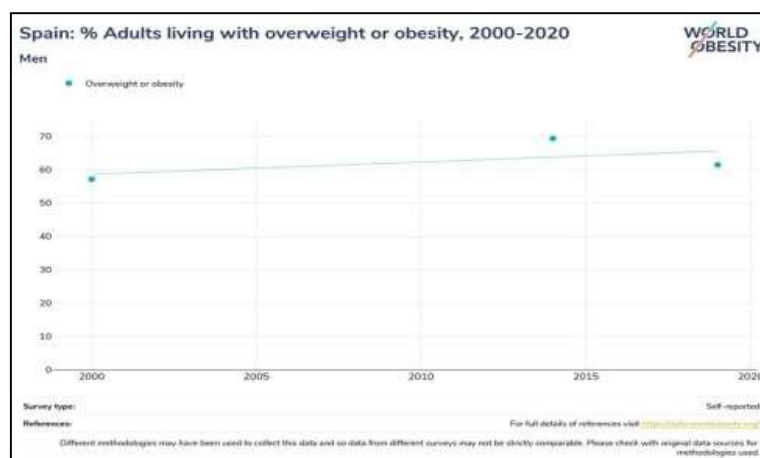
Šiame trumpame skyriuje aptarsime: nutukimo paplitimą (suaugusiųjų ir vaikų) tiek Ispanijoje, tiek kitose šalyse, dalyvaujančiose Connected4Health Erasmus projekte, valgymo sutrikimus Ispanijoje, Ispanijoje galiojančias gaires ir standartus bei iniciatyvas, sukurtas kovai su šiomis rimtomis problemomis.

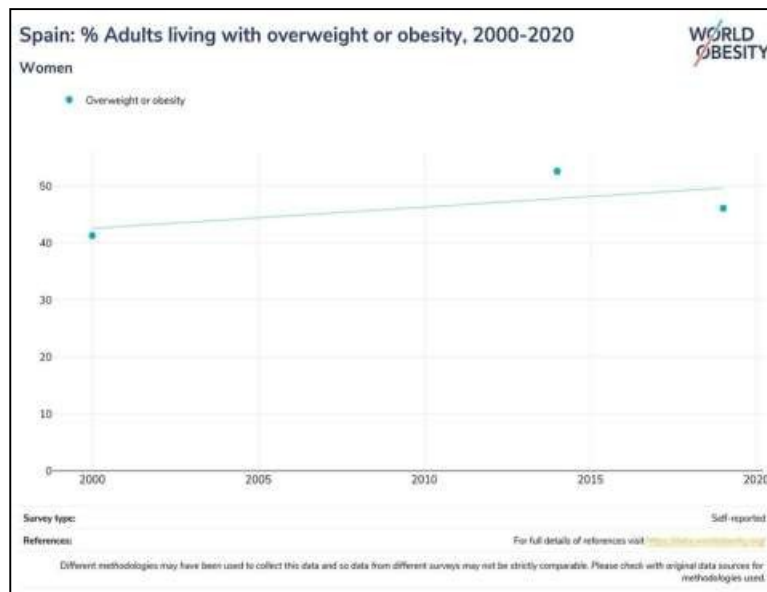
Paplitimas

EUROSTAT duomenimis, 2019 m. 2% Ispanijos gyventojų turėjo nuosvorį, 44.3 % buvo normalaus ūgio ir svorio, o 16% gyventojų buvo diagnozuotas nutukimas [3]. Pasaulio nutukimo federacija [4] pranešė, kad tais pačiais metais 37.8% suaugusiųjų Ispanijoje (vyresnių nei 18 metų) turėjo antsvorio, o pasiskirstymas pagal lytį yra daug didesnis ties vyrais: 44.9% turėjo antsvorio (moterų – 30.6%). Nutukimo atveju skirtumas yra mažesnis: 16.5% vyrų ir 15.5% moterų (1 ir 2 paveikslai).

Svarbu pažymėti, kad jei nenurodyta kitaip, antsvoris reiškia KMI (kūno masės indeksą) nuo 25 kg iki 29,9 kg/m², o nutukimo rodiklis – >30 kg/m². Nors KMI, kaip aukso standartas nutukimo ir antsvorio identifikavimo požiūriu, turi tam tikrų apribojimų, o kai kuriuose tyrimuose rašoma apie WHR (liemens ir klubų apimties santykis) svarbą, patogumo ir paprastumo sumetimais mes pasitelksime KMI standartą [5].

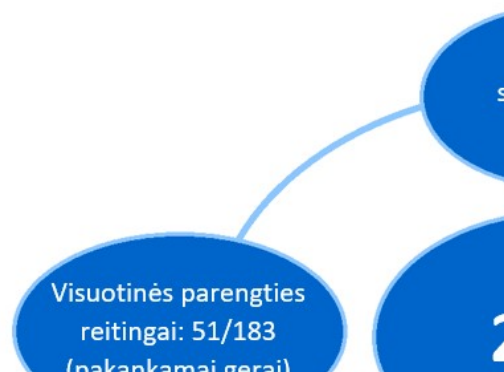
El Pais 2019 m. publikuotame straipsnyje buvo pranešta, kad Barcelonos ligoninės del Mar atliktame tyrime buvo apskaičiuota, jog iki 2030 m. 80% vyrų ir 55% moterų Ispanijoje turės antsvorio. Tyrimo autorių teigimu „Šiuo metu yra 25 milijonai žmonių, turinčių antsvorio – trimis milijonais daugiau nei prieš dešimtmetį. Pagal konservatyvųjį scenarijų, jei tokia tendencija išliks, iki 2030 m. atvejų bus dar trimis milijonais daugiau ir skaičiai sieks 16 proc.“. Autoriai pabrėžė, kad šios išvados kelia nerimą ne estetiniu požiūriu, o todėl, kad antsvoris gali reikšti didesnę riziką susirgti keliomis ligomis, įskaitant diabetą, hipertenziją, insultą, vėžį ir kitas širdies ir kraujagyslių ligas [6]. 3 paveiksle pateikti nutukimo suaugusiųjų kategorijoje apskaičiavimai, metinis vaikų nutukimo padidėjimas 2010–2030 m. bei Visuotinės parengties reitingas Ispanijos atžvilgiu.





1, 2 paveikslai. Antsvorio turintys ir nutukę suaugusieji vyrai (1) ir moterys (2) Ispanijoje

Paragraph



3 paveikslas. Nutukimo prognozės 2030-iesiems metams [7; 8; 9]

Nusprendėme pasinaudoti Pasaulio nutukimo federacijos 2030 m. nutukimo rodiklių prognozėmis, kad palygintume „Connected4Health¹⁵“ projekte dalyvaujančias šalis 3 kategorijose: 1) Nutukę suaugusieji iki 2030 m.; 2) Kasmetinis vaikų nutukimo padidėjimas 2010–2030 m.; 3) Visuotinės parengties reitingas.

Pažymėtina, kad 2030 m. Ispanijai yra numatoma trečioji vieta pagal didžiausią suaugusiųjų nutukimo procentą (beveik 30 proc.) – pagal Pasaulio nutukimo federaciją, tai aukšta reikšmė. Vienintelės dvi šalys, kuriose nutukimo paplitimas didesnis, yra Čekija ir Lietuva (1 lentelė). Tačiau kalbant apie metinį vaikų nutukimo padidėjimą (2 lentelė), Ispanijai sekasi daug geriau nei daugumai C4H šalių ir jai suteiktas „vidutinis“ vertinimas, kol kitos valstybėms – „labai aukštas“. Pagal parengtą (3 lentelė) Ispanija iš visų C4H

¹⁵Nors Italija nėra tarp C4H projekto šalių, mes įtraukėme jų reitingus į lenteles

šalių yra žemiau vidurkio – jai „sekasi“ 8 kartus blogiau nei labiausiai pasirengusiai šaliai (Portugalijai), užimančiai aštuntą vietą iš 183 tirtų šalių.

Šalis	Procentais (nutukimas)	Vertinimas
Čekijos Respublika	31.2%	Labai aukštas
Lietuva	31.2%	Labai aukštas
Ispanija	29.4%	Aukštas
Rumunija	28.9%	Aukštas
Portugalija	28.1%	Aukštas
Serbija	27.8%	Aukštas
Italija	25.0%	Aukštas

1 lentelė. Nutukę suaugusieji iki 2030 m. (mažėjimo tvarka, nuo blogiausio iki geriausio) [7,8,9]

Šalis	Metinis padidėjimas	Vertinimas
Rumunija	5.5%	Labai aukštas
Serbija	4.5%	Labai aukštas
Čekijos Respublika	3.9%	Labai aukštas
Lietuva	3.9%	Labai aukštas
Ispanija	1.9%	Vidutinis
Italija	1.6%	Vidutinis
Portugalija	1.15%	Vidutinis

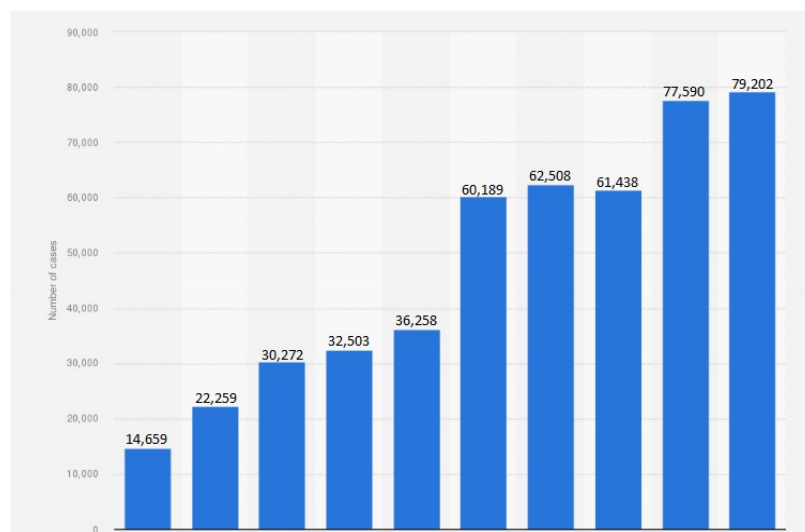
2 lentelė. Metinis vaikų nutukimo didėjimas 2010-2030 (mažėjimo tvarka, nuo blogiausio iki geriausio) [7,8,9]

Šalis	Pasirengimas	Vertinimas
Portugalija	8/183 šalys	Geras
Italija	16/183 šalys	Geras
Čekijos Respublika	21/183 šalys	Geras
Lietuva	27/183 šalys	Geras

Ispanija	51/183 šalys	Gana geras
Serbija	60/183 šalys	Gana geras
Rumunija	80/183 šalys	Vidutinis

3 lentelė. Visuotinės parengties reitingas (nuo geriausiai pasirengusių iki blogiausiai pasirengusių) [7,8,9]

Neseniai paskelbtame straipsnyje valgymo sutrikimai buvo apibrėžti kaip „su valgymo elgesiu susijusių sunkių sutrikimų grupė, kuriuos sukelia per didelis susirūpinimas kūno įvaizdžiu ir milžiniška baimė priaugti svorio“. Sergantiesiems pasireiškia fizinis, psichologinis ir socialinis disbalansas, o ligų (daugiausia nervinės anoreksijos ir nervinės bulimijos atveju) etiologija yra daugiakartinė. Genetiniai, fiziologiniai, visuomeniniai ir kiti veiksniai taip pat daro įtaką. Valgymo sutrikimai paprastai siejami su pirmojo pasaulio ar išsivysčiusiomis šalimis, bet ne išimtinai. Mus domina šių sutrikimų vyravimas Ispanijoje, o 4 paveiksle matyti dramatiškas nervinės anoreksijos ir nervinės bulimijos atvejų padidėjimas: nuo 14 659 atvejų 2011 m. iki 79 202 atvejų 2020 m. (t.y. beveik 5 kartų padidėjimas) [10,11].



4 paveikslas. Nervinės anoreksijos ar nervinės bulimijos atvejų skaičius Ispanijoje 2011–2020 m. [10,11]

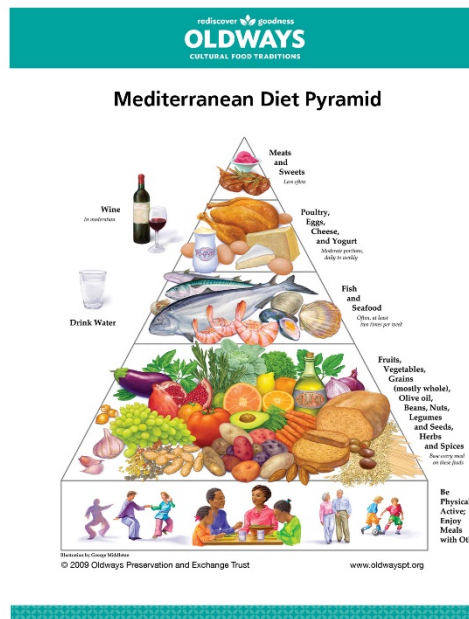
Gairės ir standartai

Sveikos dietos gairės

A) Viduržemio jūros dieta (*Mediterranean diet, MD*)

„US News & World Report“ ekspertų grupės teigimu, Viduržemio jūros dieta penktus metus iš eilės buvo paskelbta geriausia dieta. Ji „pagrįsta tradiciniais Graikijos, Italijos ir Ispanijos regionų įpročiais“, joje gausu augalinio maisto, su nedideliu kiekiu liesų baltymų ir sveikųjų riebalų. Dieta taip pat pelnė aukščiausią reitingą kaip dieta, kurios laikytis lengviausia bei geriausia augalinės kilmės dieta širdies sveikatai ir diabetui. Bendradarbiaudama su Harvardo visuomenės sveikatos mokykla ir Pasaulio sveikatos organizacija, Bostone veikianti ne pelno siekianti organizacija *Oldways* sukūrė vartotojams patogią

Viduržemio jūros dietos piramidę (5 pav.), kurioje pateikiamos gairės, ką dėti į savo lėkštę – ir galbūt, paimti taurę vyno – Viduržemio jūros stiliumi.



5 paveikslas. Viduržemio jūros dietos piramidė

Ši piramidė iliustruoja, kaip valgo su Viduržemio jūra besiribojančios šalys, vadinamosios „mėlynosiomis zonomis“, kuriose žmonės linkę gyventi ilgiausiai ir sveikiausiai. MD apima augaliniai maisto produktai (vaisiai ir daržovės, bulvės, nesmulkinti grūdai, pupelės, riešutai, sėklos ir ypač tyras aliejus); jai būdingas vidutiniškai didelis žuvies, mažas raudonos mėsos, paukštienos ir cukraus, saikingas pieno produktų (mažo riebumo, pvz. sūris ir jogurtas) ir etanolio vartojimas (vyno pavidalu) [12].

Tačiau kokia yra šios dietos buvimo „geriausia“ paslaptis?

i) Maistingosios medžiagos MD, lyginant su kasdienio maistinių medžiagų pasisavinimo gairėmis JAV. Lygindami MD su amerikietiškos dietos kasdienio maistinių medžiagų pasisavinimo gairėmis, matome, kad ji viršija tik bendrą riebalų, kalcio ir vitaminų A bei B kiekį moterims ir geležies kiekį vyrams; nepaisant šių rodiklių, MD yra beveik identiška rekomendacijoms, skirtoms 19-50 metų amerikiečiams. Reiškia, jog MD „telpa“ į rekomendacinių gairių rėmą ir gali būti laikoma viena geriausių dietų [13].

ii) Alyvuogių aliejaus svarba. Kita vertus, alyvuogių aliejus yra vienas iš svarbiausių MD elementų arba netgi „<.>Viduržemio jūros dietos raktas“ (dr. Ramón Estruch teigimu). Nuo keturių iki penkių šaukštų tyro aukščiausios kokybės pirmojo spaudimo alyvuogių aliejaus suvartojimas per dieną ne tik apsaugo nuo širdies ligų, bet ir nuo pažinimo funkcijų sutrikimų bei depresijos [14].

iii) Gyvenimo būdas Viduržemio jūros regiono stiliumi. MD mitybos modelis mityboje atlieka papildomą vaidmenį, pvz., didelis skaidulų kiekis teigiamai veikia ne tik mikrobiomą, bet ir daugybę neriebiųjų mikrokomponentų. Pats mitybos modelis ir jo įvairumas suformuoja sveikos ir subalansuotos mitybos visumą, suteikiančią energijos bei organizmą aprūpinančią makro- ir mikroelementais. Be to, aplinkos, socialiniai, kultūriniai ir gyvenimo būdo veiksniai yra nepaprastai svarbios papildomos prielaidos realiam šios dietos veiksmingumui imunomoduliacijoje (imunomodulatoriai yra imuninę sistemą stilmuliuojančios priemonės). Lokaliai ir tvariai užaugintas maistas, minimaliai apdorotas, paruoštas namuose, valgomas šviežias ir su malonumu bei pasitenkinimu, taip pat saikingas vyno vartojimas, ilsėjimasis po valgio, reguliari fizinė veikla – visi šie faktoriai yra būtini, siekiant teigiamo MD poveikio žmogaus sveikatai. Be to, nereikėtų nuvertinti fakto, kad Viduržemio jūros regiono populiacija gyvena aplinkoje, susietoje su jūra, pakrantėmis ir kalnais, kurioje jau tūkstantmečius buvo puikios sąlygos

fiziniam aktyvumui. Todėl, kalbant apie šios dietos pritaikymo kitose pasaulio vietose tyrimus, yra būtina atsižvelgti į šiuos ir kitus veiksnius [15].

B) Mitybos gairės Ispanijoje

Viduržemio jūros regiono gyvenimo būdo vaidmuo yra labai svarbus Ispanijos mitybos gairėms.

Maisto gidas

Ispanijoje naudojama maisto piramidė su mitybos rekomendacijomis, atitinkančiomis tradicinę Viduržemio jūros dietą. Maisto piramidė skirstoma į maisto grupes, padalintas į tris vartojimo lygius: kasdien (viso grūdo dribsniai ir produktai, vaisiai, daržovės, alyvuogių aliejus ir pieno produktai), kas savaitę (žuvis, paukštiena, ankštiniai augalai, riešutai, bulvės, kiaušiniai, raudona mėsa ir mėsos gaminiai) ir kartais (saldainiai, užkandžiai ir saldinti gėrimai).

Piramidėje (6 pav.) taip pat pateikiamos rekomendacijos apie fizinį aktyvumą ir maisto produktų vartojimą, atsižvelgiant į fizinio aktyvumo lygį.



6 paveikslas. Sveikos mitybos piramidė. Bendruomenės mitybos draugija Ispanijoje (SENC)

Ispanijos gaires sudaro tokie patarimai ir žinutės:

- Mėgautės įvairiu maistu. Kasdienį maisto kiekį padalinkite į penkias ar šešias dalis: pusryčiai, užkandis, pietūs, užkandis ir vakarienė.
- Pusryčiai yra svarbus valgis jūsų mityboje.
- Valgykite daug dribsnių, ypač viso grūdo.
- Kasdien suvalgykite penkias porcijas vaisių ir daržovių.
- Kasdien vartokite pieną ir pieno produktus.
- Valgykite žuvį du-keturis kartus per savaitę.

- Valgykite nedidelį kiekį riebaus maisto.
- Vartokite geruosius riebalus, pvz.: nesočiašias riebalų rūgštis (alyvuogių aliejus), omega-6 (saulėgrąžų aliejus ir sojų aliejus) ir omega-3 (riešutai ir sojų aliejus bei riebi žuvis).
- Pirmenybę teikite angliavandeniams ir skaidulų turinčiam maistui.
- Atribokite druskos suvartojimą iki mažiau nei 5 g per dieną.
- Geriausias gėrimas yra vanduo – išgerkite bent 1,5 litro per dieną.
- Stebėkite savo svorį ir būkite aktyvūs. Reguliariai užsiimkite fizine veikla [16].

Kita vertus, šioje lentelėje dėmesys sutelkiamas į rekomendacijas skysčių suvartojimui (kalbant apie suaugusiuosius ispanus) [17].

Kasdienis vartojimas	Retkartinis vartojamas
Vanduo iš čiaupo, mineralinis arba šaltinio vanduo su ribotu druskos kiekiu	Gėrimai su cukrumi
Vanduo iš čiaupo arba mineralinis vanduo su didesniu druskos kiekiu; jokių cukrumi ar fruktoze saldintų gaiviųjų gėrimų ar nekaloringų gėrimų; nesaldinta arbata, kava ar žolelių arbata	Fruktoze saldinti ar kiti saldūs gėrimai, nei gazuoti, nei negazuoti
Kaloringi gėrimai: šviežios sultys, neriebus, be pridėtinio cukraus pienas ar pieno gėrimai, neriebūs sojos ar daržovių gėrimai; nealkoholinis alus; sporto gėrimai, cukrumi saldinta arbata, kava ar žolelių arbatos	Alkoholiniai gėrimai
Bendras balansas	10 stiklinių + maistas + gėrimai

Nacionalinės ir vietos iniciatyvos

Ispanijoje sukurta nemažai nacionalinių ir vietos programų, skirtų informuotumui apie nutukimo problemą didinti; šiame skyriuje apžvelgsime kelias svarbiausias jų.

Nacionalinės kampanijos

2005 m. AESAN (Ispanijos maisto saugos ir mitybos agentūra) pradėjo įgyvendinti NAOS strategiją (mitybos, fizinio aktyvumo ir nutukimo prevencijos strategiją), o 2011 m. NAOS strategija buvo konsoliduota ir įtvirtinta liepos 5 d. įstatymu Nr. 17/2011. dėl maisto saugumo ir mitybos. Strateginės kampanijos šūkiu – „Valgyk sveikai ir judėk!“ – tikslas yra užkirsti kelią antsvoriui ir nutukimui bei prisidėti prie gyvenimo būdo pokyčių.

Pagrindinės NAOS strategijos strateginės veiklos kryptys apima visą gyvenimo ciklą, pirmenybę teikiant vaikams ir paaugliams skirtoms priemonėms bei ypatingą dėmesį skiriant pažeidžiamiausių socialinių ir ekonominių grupių poreikiams [18,19].

Sveikatos apsauga

NAOS strategijoje, taikant bendrus metodus ir remiantis moksliniais įrodymais, plėtojami konkretūs veiksmai ir intervencijos, skirtos: veiksmingesnei sveikatos apsaugai; prieigos prie įvairios, subalansuotos

ir saikingesnės dietos tiek kalorijų, tiek riebalų, cukrų ir druskų kiekio atžvilgiu palengvinimui; tinkamos informacijos, lengvinančios vartotojų sveikesnių sprendimų ir pasirinkimų priėmimą, sklaidą; aktyvesniam gyvenimo būdui adaptuotos aplinkos kūrimui; spaudimo vaikams maisto rinkodaros srityje mažinimui reklamos savireguliacijos kodekso pagrindu (PAOS kodeksas) [18,19].

Prevenција ir sveikatos stiprinimas

Visose Europos ir pasaulio sveikatos politikos srityse buvo nustatytos rekomendacijos ir deklaracijos, pagal kurias šalys raginamos imtis prevencinių veiksmų, kaip pasaulinio atsako į neužkrečiamųjų ligų plitimą. NAOS strategijoje nustatomos veiksmų kryptys ir konkretūs, visapusiški ir daugiasektoriniai veiksmai, padedantys: sumažinti rizikos veiksnių (netinkamos mitybos, sėdimo gyvenimo būdo, fizinio neveiklumo) poveikį žmonėms, sujungti jėgas stiprinant populiacijos sveikatą ir sveikatos stebėjimo sistemas, gerinti prevenciją ir kontrolę, taip pat sumažinti neužkrečiamųjų ligų našatą.

Vienas iš nutukimo ir su juo susijusių ligų prevencijos veiksmų Ispanijoje – įvairių gyventojų grupių informuotumo apie sveikos ir įvairios mitybos bei fizinio aktyvumo naudą didinimo akcijos. Jomis siekiama sukurti paprastas didaktines komunikacijas ir informavimo strategijas, kurios palengvintų gyvenimo būdo pokyčius ir leistų gyventojams įgyti tam tikrų žinių, leisiančių vartotojams būti reiklesniems savo sveikatai ir tinkamai pasirinkti mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius.

Taip pat vykdomi informavimo ir matomumo didinimo veiksmai, tokie kaip NAOS konvencija – kasmetinis diskusijų forumas su žinomais ekspertais – ir NAOS strategijos apdovanojimai, kuriais siekiama pripažinti ir suteikti matomumo veiksams ir programoms, prisidedančioms prie nutukimo prevencijos, skatinant sveiką mitybą ir reguliarią fizinę veiklą pagal NAOS strategiją. Daugiasektoriniai bendradarbiavimo veiksmai koordinuojant ir bendradarbiaujant skirtingiems administraciniais lygiams (regioninio ir vietos) atliekami su tikslu įgyvendinti veiksmingas programas, daugiausia dėmesio skiriant piliečiams ir remiant valdžios – regioninės ir vietos – vaidmenį.

Be to, buvo sukurta ir kitų intervencijos programų bei gerųjų praktikų gyventojams, pvz., Fifty-Fifty programa, vadovaujama dr. Valentín Fuster, kurios tikslas – visapusiškai pagerinti suaugusiųjų sveikatą keičiant jų sveikatos įpročius bendraamžių švietimo (angl. peer education) pagrindu [20, 21, 22].

Stebėseną ir vertinimas

NAOS strategijos rėmuose veikia Mitybos ir nutukimo tyrimų stebėjimo punktas – tai lyg stebėjimo ir sekimo sistema, skirta kontroliuoti nutukimo ir antsvorio paplitimą Ispanijos populiacijoje, taip pat identifikuoti jį lemiančius veiksnius bei įvertinti šioje srityje atliekamų veiksmų efektyvumą.

Observatorija buvo oficialiai įkurta Ministrų Tarybos susitarimu, rengiant Maisto saugos ir mitybos įstatymo 17/2011 38 straipsnį; ji leidžia išsamiai sužinoti apie gyventojų mitybą ir populiacijos nutukimo raidą. Stebėjimo punktas yra kolegialus organas, priklausantis Sveikatos, socialinių paslaugų ir lygybės ministerijai, o jos sudėtį sudaro prezidentas (dr. Valentín Fuster) ir nariai: valstybės atstovai, savivalda, vietos administracija, mokslo draugijos, profesinės asociacijos, vartotojų asociacijos, maisto pramonės ir gėrimų bei restoranų ir platinimo sektorių atstovai.

- Nacionalinis oficialios maisto grandinės kontrolės planas (PNCOCA) yra dokumentas, kuriame aprašomos oficialios kontrolės sistemos, taikomos visoje Ispanijos maisto grandinėje – nuo pirminės gamybos iki pardavimo vietų ir iki galutinio vartotojo. Planas yra itin išsamus ir baigtinis, jame aprašomi įvairių Ispanijos viešojo administravimo institucijų oficialūs kontrolės veiksmai.
- Nacionalinis planas vertinamas rengiant **metinę oficialios kontrolės rezultatų ataskaitą**, kuri kasmet siunčiama Europos Komisijai ir Generaliniams kortesams.
- Fizinio aktyvumo rekomendacijos gyventojų sveikatai ir sėdimo gyvenimo būdo mažinimui (taip pat rekomendacijos gyventojams nuo 0 iki 17 metų). MSSSI Nacionalinės sveikatos sistemos (2015 m.) Sveikatos stiprinimo ir prevencijos strategija (2015).
- Maisto ir gėrimų sudėties gerinimo ir kitų priemonių bendradarbiavimo planas 2020 m.

- Mitybos ir fizinio aktyvumo kampanijos (2018 m. pavyzdys pateiktas žemiau).
- **Nacionalinė mitybos diena (DNN)**, švenčiama gegužės 28 d., yra iniciatyva, kurią kasmet organizuoja Ispanijos mitybos, maisto ir dietologijos draugijų federacija (FESNAD), bendradarbiaudama su Ispanijos vartotojų reikalų, maisto saugos ir mitybos agentūra (AECOSAN); šia diena siekiama priminti, kaip svarbu išlaikyti įpročius visą gyvenimą. XVII-osios Nacionalinės mitybos dienos šūkis buvo „**Ankštiniai augalai: jūsų sveikas pasirinkimas ištisus metus**“, siekiant informuoti visus Ispanijos gyventojus apie tai, kaip svarbu įtraukti šį maistą į suaugusiųjų ir vaikų savaitės maisto racioną visais metų laikais.
- **Prizai.** 2022 m. liepos 14 d. Ispanijos maisto saugos ir mitybos agentūros po Vartotojų reikalų ministerija 2022 m. liepos 6 d. nutarimu oficialiame valstybės laikraštyje Boletín Oficial del Estado buvo publikuotas kvietimas teikti nominacijas XVI-iesiems NAOS strategijos apdovanojimams [23, 24, 25].

Vietos iniciatyvos

Gasol fondas

Gasolio fondą 2013 metais įkūrė NBA čempionai broliai Pau ir Marcas Gasoliai. Iš Ispanijos kilę Gasoliai susilaukė nacionalinio ir tarptautinio dėmesio tiek dėl savo sportinių laimėjimų, tiek dėl atsidavimo filantropijai. Nuo pat mažens juos domino vaikų sveikata – juos įkvėpė tėvai, abu dirbę medicinos srityje.

Pripažindami, kad vaikų nutukimas yra vienas didžiausių šių dienų iššūkių, keliančių grėsmę vaikų sveikatai, Paulas ir Marcas pažadėjo kovoti su vaikų nutukimo pandemija, pasitelkiant savo platformas, ryšius ir finansinius išteklius, kad kuo daugiau vaikų gautų žinių ir priemonių, reikalingų į pilnametystę įžengti fiziškai ir protiškai pasiruošus gyventi sveiką, produktyvų ir sėkmingą gyvenimą [26].

Gasol fondo tyrimai apima:

- 2019 m. PASOS tyrimą, kuriam vadovavo Gasol fondas; jame buvo vertinamas 8-16 metų vaikų populiacijos fizinio aktyvumo lygis, nejudrumas, gyvenimo būdo stiliai ir nutukimas. Ši iniciatyva kilo dėl poreikio gauti naujausių mokslinių įrodymų apie nepilnamečių sveikatos būklę. Tyrimas atliktas naudojant reprezentatyvią imtį ir objektyvius metodus. Iš viso dalyvavo 3 887 nepilnamečiai iš 247 švietimo centrų 17-oje autonominių regionų, rezultatai vertinti 13-os tyrimų grupių iš visos Ispanijos.
- SantBoiSà yra didžiausias vaikų nutukimo kohortinis tyrimas Ispanijoje. Pirmasis tyrimas buvo atliktas 2015 m., jame dalyvavo 160 berniukų ir mergaičių iš Sant Boi de Ljobergato miesto (Barselona). 2016 m. bendras dalyvių skaičius išaugo iki 792, o 2017 m. tyrime dalyvavo jau 854 berniukai ir mergaitės. SantBoiSà tyrimo tęstinumas leidžia mums sužinoti apie nepilnamečių sveikos gyvensenos įpročių ir svorio būklės raidą, kadangi mūsų aplinkoje mokslinių įrodymų šia tema itin trūksta [27,28].

Padėkos

Autoriai nori padėkoti **Ainai McFarland** (Notingamo universitetas, JK) už neįkainojamą paramą ir pagalbą renkant duomenis bei korektūrą.

Literatūra

- [1] Tedros, M. “World Obesity Day 2022”, at <https://www.worldobesityday.org/>.
- [2] World Health Organisation. “Spain”, 2022 at <https://www.who.int/about/governance/constitution>.
- [3] Eurostat 2019. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/health/overview>.

- [4] Global Obesity Observatory “Obesity Prevalence” 2022 at https://data.worldobesity.org/country/spain-199/#data_prevalence.
- [5] Ross, R., Neeland, I.J., Yamashita, S. et al. “Waist circumference as a vital sign in clinical practice: a Consensus Statement from the IAS and ICCR Working Group on Visceral Obesity”. *Nat Rev Endocrinol* 2020, 16:177–189, at <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0310-7>.
- [6] Mouzo, J. “80% of men and 55% of women in Spain will be overweight by 2030: study”, El País, Barcelona, 2019 at https://english.elpais.com/elpais/2019/01/10/inenglish/1547131751_501777.html.
- [7] Global Obesity Observatory “Obesity Atlas 2022”, Spain, 2022 at <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=15#ES>.
- [8] Hernández, A; Zomeño, M; Décano, I; Pérez-Fernández, S; Goday, A; Vila, J; Civeira, F; Moure, R; Marrugat, J, “Excess Weight in Spain: Current Situation, Projections for 2030, and Estimated Direct Extra Cost for the Spanish Health System” *Spanish Cardiology Journal*, 2019, 72:916-924, at <https://www.revespcardiol.org/es-exceso-peso-espana-situacion-actual-articulo-S0300893218303877>.
- [9] Janssen F, Bardoutsos A, Vidra N: “Obesity Prevalence in the Long-Term Future in 18 European Countries and in the USA”, *Obes Facts* 2020; 13:514-527. doi: 10.1159/000511023.
- [10] Benítez, AM; Sánchez, S; Bermejo, ML; Franco, L; García-Herraiz, MA; Cubero, J; “Analysis of the Risk of Suffering Eating Disorders in young student university of Extremadura (Spain)” Badajoz, Spain, 2019 at https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v18n54/en_1695-6141-eg-18-54-124.pdf.
- [11] Number of cases of anorexia nervosa or bulimia recorded in Spain from 2011 to 2020, at <https://www.statista.com/statistics/1192863/number-of-cases-of-anorexia-nervosa-or-bulimia-spain/>.
- [12] Landsverk, G. “Mediterranean diet ranked as best diet of the year for 5th time “ *Insider*, 2022 at <https://www.insider.com/mediterranean-diet-ranks-healthiest-way-to-eat-for-5th-year-2021-12>.
- [13] Hinzey, E. “A guide to the Mediterranean diet”, *US News*, 2022 at <https://health.usnews.com/best-diet/mediterranean-diet>.
- [14] “Olive oil is the key to the Mediterranean diet”, *Gastronomic Forum Barcelona*, 2022 at <https://www.qcom.es/alimentacion/olive-oils-from-spain/olive-oil-is-the-key-to-the-mediterranean-diet-25836-2727-27946-0-1-in.html>.
- [15] Mazzocchi A, Leone L, Agostoni C, Pali-Schöll I. The Secrets of the Mediterranean Diet. Does [Only] Olive Oil Matter? *Nutrients*. 2019; 11(12):2941. doi: 10.3390/nu11122941. PMID: 31817038; PMCID: PMC6949890.
- [16] Food and Agriculture Organisation of the United Nations - “Food based dietary Guidelines-Spain”, 2022 at <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/spain/en/>.
- [17] Castillo, D; Iriondo-DeHond, A. “The principles of a healthy diet”, *Future Learn*, 2022 at <https://www.futurelearn.com/info/courses/nutrition-for-health/0/steps/213595>.
- [18] Premios Naos 2022 at https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/ampliacion/Premios_NAOS_2022.htm.
- [19] Premios Naos 2022 at https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/PLAN_COLABORACION_2020.pdf.
- [20] “Preventing Noncommunicable diseases”, *World Health Organisation*, 2022 at <https://www.who.int/activities/preventing-noncommunicable-diseases>
- [21] Neira M, de Onis M. The Spanish strategy for nutrition, physical activity and the prevention of obesity. *Br J Nutr*. 2006; 96(Suppl 1):S8-11. doi: 10.1079/bjn20061690. PMID: 16923257.
- [22] “Epidemiology of Obesity in Spain. Dietary Guidelines and Strategies for Prevention”, *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*, 2006 at

- https://www.researchgate.net/publication/6560187_Epidemiology_of_Obesity_in_Spain_Dietary_Guidelines_and_Strategies_for_Prevention.
- [23] “More people with eating disorders since the pandemic”, In Spain News, 2021 at <https://inspain.news/more-people-with-eating-disorders-in-spain-since-the-pandemic/>.
- [24] Gómez-Donoso C, Martínez-González MA, Martínez JA, Sayón-Orea C, de la Fuente-Arrillaga C, Bes-Rastrollo M. “Adherence to dietary guidelines for the Spanish population and risk of overweight/obesity in the SUN cohort”. PLoS ONE, 2019; 14(12): e0226565. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226565>.
- [25] “Increased prevalence of eating disorders observed during Covid-19 pandemic”, Clinical Trials Arena, 2022 at <https://www.clinicaltrialsarena.com/comment/increased-prevalence-eating-disorders/>.
- [26] Gasol Foundation at <https://www.gasolfoundation.org/>.
- [27] Sant Boisa Study at <https://www.gasolfoundation.org/santboisa-study/>.
- [28] Gasol Foundation at <https://www.gasolfoundation.org/energy-educating-nutrition-exercise-rest-and-goodness-to-youth/>.

Lietuvos atvejis – Nacionalinės sveikos mitybos iniciatyvos

Aelita Skarbalienė

Klaipėdos universitetas

Klaipėda, Lietuva

aelita.skarbaliene@ku.lt

César Agostinis – Sobrinho

Klaipėdos universitetas

Klaipėda, Lietuva

cesaragostinis@hotmail.com

Ižanga

Išsivysčiusiose ir besivystančiose šalyse daugėja antsvorio turinčių ir nutukusių suaugusiųjų; ši problema išlieka vienu pagrindinių visuomenės sveikatos iššūkiu visame pasaulyje, taip pat ir Lietuvoje [1].

Lietuvos Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro atlikto tyrimo duomenimis, 35.7% suaugusių gyventojų (19-64 m.) ir 40.7% vyresnio amžiaus gyventojų (65-75 m.) turėjo antsvorio, o beveik kas penktas buvo nutukęs [2]. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) koordinuojamos Vaikų nutukimo priežiūros iniciatyvos (COSI) tyrimo duomenimis, 11 procentų Lietuvos septynmečių turėjo antsvorio ir 5 procentai buvo nutukę [3]. Pagal nutukimo paplitimo Europoje prognozes 2025 m., Lietuvos vyrai bus tarp labiausiai nutukusių (trečioje vietoje po Airijos ir Jungtinės Karalystės) [4].

Kūno svoris priklauso nuo daugelio genetinių, gyvenimo būdo ir aplinkos veiksnių. Teigiama, kad šiuolaikinė visuomenė gyvena nutukimo plitimui palankioje aplinkoje. Maisto sistemos globalizacija yra laikoma viena iš pagrindinių nutukimo epidemijos priežasčių [5]. Maisto pramonė tiekia begalę perdirbtų, daug energijos turinčių produktų, kuriuose yra daug riebalų, cukraus ir druskos, bet mažai maistingų skaidulų, dėl ko padidėja maisto suvartojimas [6], tuo tarpu energijos sunaudojama vis mažiau. Sunkaus fizinio darbo apimtys sumažėjo dėl daugelio gamybos procesų mechanizavimo ir automatizavimo [7]. Vis dažniau keliaujama į darbą ir iš jo automobiliu. Laisvalaikio fizinis aktyvumas taip pat didėjo menkai, nes žmonės daug laiko praleidžia prie televizoriaus ar kompiuterio [8].

Lietuvoje kasmetinio privalomojo profilaktinio sveikatos patikrinimo metu šeimos gydytojas ar pediatras išmatuoja vaiko ūgį ir svorį, rezultatus įrašo į vaiko sveikatos pažymėjimą, apskaičiuoja kūno masės indekso (KMI) skaitinę vertę bei dokumente pažymi vieną iš KMI reikšmių: normalus svoris, nuosvoris, antsvoris arba nutukimas. 2017 metais profilaktinio sveikatos patikrinimą perėjo 274 227 vaikai (9.2% (25 222) vaikų KMI vertinimas atliktas nebuvo). Vertinant 7-17 metų vaikus, kurių KMI profilaktinio patikrinimo metu matavo specialistas (249 005 vaikai), buvo fiksuoti tokie rezultatai: normalų kūno svorį turėjo 67.5% vaikų, antsvorio turėjo 15.41% vaikų, o nutukusiais pripažinti 6.18% vaikų. Nuosvoris fiksuotas 10.91% vaikų. Vertinant 2017 metų KMI vertinimo rezultatus mergaičių ir vaikinų grupėse reikšmingų skirtumų nepastebėta [9].

2000-2002 metais buvo ištirti daugiau nei 9 000 7-18 metų moksleiviai 5 didžiausiose Lietuvos miestuose ir aplinkinėse gyvenvietėse. Šie duomenys buvo lyginami su 1985 m. duomenimis. Antsvorio ir nutukimo paplitimas buvo įvertintas naudojant Tarptautinės nutukimo darbo grupės (IOTF) ribinius rodiklius. Lietuvos vaikų ir paauglių antsvorio paplitimas buvo didesnis tarp jaunesnių moksleivių, lyginant su vyresniais paaugliais. Vyresnių mergaičių antsvoris buvo mažesnis, palyginti su vyresniais berniukais: 4.60-11.50% ir 4.80%-13.62% tarp 7-13 metų mergaičių / berniukų; 1.50-6.60% ir 3.90-9.50% tarp 14-18 metų mergaičių / berniukų. Antsvorio paplitimas tarp jaunesnių Lietuvos paauglių per pastaruosius 15

metų reikšmingai nepakito, bet šiek tiek sumažėjo tarp vyresnių berniukų ir akivaizdžiai sumažėjo tarp vyresnių paauglių mergaičių. Apskritai, lyginant su kitų šalių vaikų antsvorio mastais, Lietuvoje šio rodiklio paplitimas tarp Lietuvos paauglių yra mažas [10].

Vaikų ir paauglių maitinimo organizavimas Lietuvoje

Pastaraisiais metais pastebimi reikšmingi teigiami pokyčiai vaikų maitinimo organizavimo srityje. Lietuvoje sukurta ir įtvirtinta geresnės mitybos vaikų sveikatai teisinė bazė. Pagrindiniai nacionaliniai teisės aktai – Lietuvos Respublikos maisto įstatymas, Visuomenės sveikatos priežiūros įstatymas, Socialinės paramos mokiniams įstatymas – reglamentuoja vaikų mitybą ir maisto saugą.

2011 m. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu buvo patvirtinti „Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas“ bei rekomendacijų serija vaikų mitybos klausimais, o „Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“ programos, kuriai įgyvendinti teikiama Europos Sąjungos finansinė parama, koordinavimas pavestas Žemės ūkio ministerijai. Parama taip pat teikiama skatinant ekologiškų ir pagal nacionalines žemės ūkio ir maisto kokybės sistemas užaugintų produktų vartojimą švietimo įstaigose.

Kita vertus, nepaisant teigiamų pokyčių, 2016 ir 2020 metais atlikto moksleivių mitybos įpročių tyrimo (koordinuoto Higienos instituto) duomenys rodo, kad kasdien pusryčiaudavo tik kas antras Lietuvos moksleivis ir ši situacija per keturis nepagerėjo. Taip pat pastebėta, kad ši populiacijos dalis pasižymėjo mažu vartojamų daržovių ir vaisių kiekiu, o situacija tyrimo metu netgi pablogėjo. Daržoves (32.3 proc.) ir vaisius (34.7 proc.) kasdien vartojo tik kas trečias mokinys. Duomenys atskleidė, kad mergaitės daržoves ir vaisius vartojo dažniau nei berniukai. Šiame tyrime amžius taip pat turėjo įtakos daržovių ir vaisių vartojimo įpročiams – pastebėta, kad vyresni mokiniai vaisius vartojo rečiau nei jaunesni.

2019-2020 metais Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro atlikto tyrimo „Mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai, faktinė mityba ir fizinio aktyvumo įpročiai“ duomenys rodo, kad, nepriklausomai nuo amžiaus, kas penktas vaikas kasdien vartoja nesveiką maistą (vieną ar kelis kartus per dieną) – bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius bei riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus produktus.

Siekdamos gerinti vaikų mitybą Lietuvoje, įvairios institucijos – LR Seimo Sveikatos reikalų komitetas, Sveikatos apsaugos ministerija, Švietimo, mokslo ir sporto ministerija, Žemės ūkio ministerija, Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba, Higienos institutas, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, Lietuvos savivaldybių asociacija, savivaldybių visuomenės sveikatos biurai, švietimo įstaigos, Lietuvos tėvų forumas, Lietuvos dietologų draugija, Dietologų asociacija, Vyriausiųjų virėjų ir konditerių asociacija ir kt. – bendradarbiauja.

Sveikatos apsaugos ministerijos iniciatyvos, skirtos vaikų ir paauglių sveikos mitybos įpročiams ir fiziniam aktyvumui gerinti

Buvo atliktas mokyklinio amžiaus vaikų mitybos ir fizinio aktyvumo tyrimas. Šiame tyrime gauti rezultatai, kalbant apie suvartojamų daržovių kiekį, buvo panašūs į vaisių ir uogų suvartojimą: tik du trečdaliai visų vaikų jas valgo kasdien (kartą ir kelis kartus per dieną), o beveik trečdalis daržoves ir vaisius bei uogas valgo vos kelis kartus per savaitę. Nors saldumynų vartojimas šiek tiek sumažėjo, 39.3% vaikų vis dar juos valgo kasdien (kartą ir kelis kartus per dieną) ir tik kas penktas vaikas juos valgo labai retai – kelis kartus per mėnesį. Nepriklausomai nuo vaikų amžiaus, kas ketvirtas vaikas kasdien (kartą ir kelis kartus per dieną) geria gazuotus ir / ar saldžius gėrimus ir tik 41.9% juos vartoja retai, labai retai (kelis kartus per mėnesį) arba nevartoja išvis.

Siekiant efektyviai pagerinti vaikų mitybą, parengtas Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas.

Jame numatyta, kad būdami ugdymo įstaigose, vaikai turi gauti tik šviežią (pagamintą tą pačią dieną), kokybišką ir sveiką maistą. Draudžiama vaikams tiekti riebius, saldžius, daug druskos turinčius ir kitus menkaverčius, nesveikus maisto produktus bei gėrimus, įskaitant kavą, ir produktus, kuriuose yra tam tikrų maisto priedų ir GMO. Pagal aprašą numatyta, kad vaikai gaus daug šviežių daržovių ir vaisių, viso grūdo duonos ir kito sveiko maisto. Tiekiant maistą vaikų ugdymo įstaigoms, pirmenybė teikiama produkcijai iš ekologinių ūkių ir išskirtinės kokybės produkcijos gamintojų bei gaminiam, atitinkantiems „Rakto skylutės“ ženklo kriterijus. Šios tvarkos vykdymo priežiūra ir įgyvendinimas pavestas vietiniams stebėtojams (visuomenės sveikatos priežiūros specialistams ar kitiems švietimo įstaigoje įgaliotiems asmenims); išorinė kontrolė atliekama Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos.

Kad vaikai geriau suprastų sveikos mitybos ir gyvenamosios prasmę bei naudą, Sveikatos apsaugos ministerija padėjo Švietimo ir mokslo ministerijai parengti „Bendrąją sveikatos ugdymo programą“ bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms. Ja siekiama užtikrinti sėkmingą vaikų sveikatos ugdymą mokykloje. Didelė šios programos dalis skirta mitybos ir sveikos gyvenamosios ugdymui.

Derinant su Žemės ūkio ministerija, siekiant formuoti sveikos mitybos įpročius ir gerinti vaikų mitybą, įgyvendinama vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programa. Jos įgyvendinimo metu vaisiais ir daržovėmis, jų sultimis, pienu ir pieno produktais nemokamai aprūpinami ugdymo įstaigų mažieji [11].

Nacionalinės sveikatos tarybos rekomendacijos dėl sveikatai palankesnės vaikų mitybos sistemos Lietuvoje

Nacionalinės sveikatos tarybos pasiūlymai ir rekomendacijos dėl efektyvios ir kokybiškos vaikų ir paauglių mitybos:

- skatinti maisto gamintojus keisti maisto produktų sudėtį, gaminti su mažiau druskos, cukraus, sočiųjų riebalų;
- plėsti bendrojo ugdymo įstaigose vaikų, gaunančių nemokamą maitinimą, skaičių, nevertinant šeimos pajamų. Padidinti Žemės ūkio ministerijos vykdomų programų apimtį, kad vaisiais ir daržovėmis būtų aprūpinti ir vyresni vaikai;
- skatinti tiekėjus, gamintojus, vaikų ir paauglių maitinimo organizavime dalyvaujančius subjektus sudaryti palankesnes sąlygas vaikų maitinimo organizavimui. Skatinti trumpų maisto tiekimo grandinių diegimą. Užtikrinti pagal nacionalines žemės ūkio ir maisto kokybės sistemas užaugintų produktų, ekologiškos produkcijos gamybos didinimą ir tiekimą.
- peržiūrėti ir papildyti maisto produktų katalogą, didinant ekologiškų produktų įsigijimo galimybę;
- atkreipti dėmesį į švietimo įstaigoms siūlomų maisto produktų kokybę ir atitikimą teisės aktuose nustatytiems normoms, kontroliuojant tiekėjus;
- siūlymas Sveikatos apsaugos ministerijai kartu su Švietimo, mokslo ir sporto ministerija koreguoti Lietuvos higienos normas „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ nuostatas, numatančias pertraukų organizavimo laiką, trukmę, siekiant užtikrinti optimalų maitinimuisi skirtą laiką ir trukmę;
- reglamentuoti, kas gali rengti perspektyvinius, dienos ir pritaikytus valgiaraščius vaikams ir paaugliams. Rekomenduojama, kad tai darytų dietistai, mitybos studijų srities išsilavinimą turintys specialistai;
- koreguoti dietistų licencijavimą reglamentuojančius teisės aktus, nes pagal šiuo metu galiojančius teisės aktus jie negali dirbti ugdymo įstaigose ir / ar visuomenės sveikatos

biuruose. Tačiau pagal gerąją savivaldybių praktiką dietistai ugdymo įstaigose ir visuomenės sveikatos biuruose yra būtini vykdant maitinimo organizavimo ar jo priežiūros funkcijas;

- įvertinti vykdomų vaisių ir daržovių, pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo programų poveikį vaikams rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normoms;
- siekti efektyvesnio ugdymo įstaigų bendruomenių įsitraukimo, sprendžiant su maitinimo organizavimu susijusius klausimus, didinti sveikatai palankios mitybos prieinamumą ir pasiūlą;
- įgalinti ugdymo įstaigų bendruomenes priimti sprendimus dėl maitinimo organizavimo ir maisto produktų įsigijimo;
- įgalinti ir teikti metodinę pagalbą ugdymo įstaigų vadovams, organizuojant maisto produktų ir / ar paslaugų tiekėjų atrankos ir priežiūros procedūras, užtikrinant maksimalius maisto produktų ir tiekėjų veiklos kokybės standartus; reglamentuoti atsakomybes tarp sektorių. Įsivertinti vaikų mitybos ypatumus savivaldybėse, maitinimo organizavimo iššūkius (infrastruktūrinius, personalo, požiūrio ir kt.) ir kompleksiskai spręsti maitinimo organizavimo, vaikų mitybos įpročių gerinimo, maisto švaistymo, švediško stalo sistemos diegimo klausimus savivaldybės ugdymo įstaigose, nepriklausomai nuo jų pavaldumo, įtraukiant tėvus, nevyriausybinės organizacijas, sveikatos, švietimo ir kitus sektorius;
- siekti glaudesnio bendradarbiavimo tarp ugdymo įstaigų, jų administracijų, visuomenės sveikatos priežiūros biurų bei Maisto ir veterinarijos tarnybos sprendžiant neatitiktį klausimus;
- skleisti gerosios patirties pavyzdžius, vykdyti tėvų, vaikų ir maitinimo organizavime dalyvaujančių subjektų švietimą bei kvalifikacijos kėlimą vaikų ir paauglių mitybos klausimais;
- reglamentuoti ugdymo įstaigose maistą gaminančių asmenų kvalifikacinius reikalavimus, organizuoti kvalifikacijos tobulinimą;
- skatinti gamintojus užtikrinti maksimalius maisto produktų, tiekiamų vaikams, kokybės standartus;
- užtikrinti ugdymo įstaigoms tiekiamų maisto produktų atitikimo keliamiems reikalavimams kontrolę;
- skatinti augintojus ir gamintojus tiekti ekologišką produkciją švietimo, socialinės globos ir kitoms įstaigoms, vykdančioms vaikų ir paauglių maitinimą;
- organizuoti vaikų ir paauglių maitinimo procese dalyvaujančių subjektų kvalifikacijos kėlimą.

Lietuvos visuomenės sveikatos specialistų rekomendacijos

Tyrimai rodo, kad vaikų ir paauglių mitybos įpročiai yra netinkami – jie vartoja per daug saldumynų, bulvių, traškučių ir per mažai daržovių bei vaisių.

Kad vaikų ir paauglių mityba būtų sveika ir subalansuota, būtina atkreipti dėmesį į pagrindinius sveikos mitybos principus. Išskiriami trys svarbiausi sveikos mitybos principai: saikas, įvairovė ir pusiausvyra. Kartu jie sudaro visą sistemą ir yra labai svarbūs sveikai mitybai.

Visuomenės sveikatos specialistai vaikams ir paaugliams rekomenduoja:

- Kelis kartus per dieną valgyti daržoves ir vaisius, ypač šviežius. Vaisių ir daržovių, išskyrus bulves, rekomenduojama suvartoti ne mažiau kaip 400 g.
- Kelis kartus per dieną valgyti viso grūdo duoną, dribsnius ir makaronus. Juose mažai riebalų ir daug kitų vertingų maistinių medžiagų. Be energijos, šie produktai aprūpina organizmą

baltymais, skaidulomis, mineralinėmis medžiagomis (pvz., K, Ca, Mg) ir vitaminais (C, B6, folio rūgštimi, karotinoidais).

- Valgyti liesą mėsą, ankštinius augalus, žuvį ir paukštieną. Ankštiniai augalai, riešutai, mėsa, paukštiena ir kiaušiniai aprūpina vaikų ir paauglių organizmą baltymais ir geležimi.
- Naudoti nugriebtą pieną ir nugriebto pieno produktus. Pienas ir pieno produktai yra baltymų ir kai kurių vitaminų bei mineralų šaltinis. Šiuose produktuose yra daug kalcio, ypač naudingo įvairaus amžiaus vaikams ir paaugliams. Kalcis būtinas vaikų kaulams ir dantims formuotis bei augti.
- Rekomenduojami maisto produktai su mažai cukraus; saldžių gėrimų, saldumynų ir saldainių reikėtų vartoti retai ir po nedaug. Maistas, kuriame yra daug paprastųjų angliavandenių (cukraus, gliukozės, fruktozės, maltozės, kukurūzų sirupo ir kt.), paprastai turi labai mažai kitų vertingų maistinių medžiagų, todėl gali būti laikomas tik energijos šaltiniu. Jei burnos higiena yra prasta, cukraus vartojimas laikomas dantų ėduonies rizikos veiksnium.
- Valgyti nesūdytą maistą. Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant suvartojamą maistą, neturi viršyti 4-5 gramų per dieną. Patartina naudoti tik joduotą druską.
- Gerti užtekinai skysčių. Labai svarbu, kad organizmas per dieną gautų pakankamą kiekį skysčių. Dalį skysčių gauname su maistu, tačiau prarastam vandeniui kompensuoti reikia išgerti apie 1.2-2 litrus per dieną, priklausomai nuo vaiko / paauglio amžiaus. Kuo mažesnis vaikas, tuo didesnis fiziologinis vandens poreikis per dieną kilogramui kūno svorio. Vaikams ir paaugliams rekomenduojamas geriamasis vanduo, mineralizuotas arba silpnai mineralizuotas natūralus mineralinis vanduo [12].

Nevyriausybės iniciatyvos

Taip pat yra stiprių nevyriausybinių organizacijų iniciatyvų. Nevyriausybinių organizacijų atstovai organizuoja sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo stovyklas paaugliams, aiškina sveikos mitybos principus bei kuria sveikos mitybos receptus vaikams ir paaugliams. Prasidėjus mokslo metams atnaujinami patarimai dėl pietų dėžučių turinio. Kai kurias rekomendacijas išsamiau aptarsime vėliau šiame poskyryje.

10 veikos vaikų ir paauglių mitybos principų

1. Vaikų ir paauglių mityba turi būti reguliari

Pagal nustatytus reikalavimus vaikai ir paaugliai turi reguliariai maitintis bent 3 kartus per dieną (dar geriau – penkis). Pusryčiai ir vakarienė turėtų sudaryti 20-25% dienos energinės vertės, pietūs – 30-40%, o tarpiniai užkandžiai – 10-15%. Vaikus ir paauglius būtina maitinti ne rečiau kaip kas 3.5 valandos, kadangi būtina palaikyti pastovų cukraus kiekį kraujyje ir taupyti energiją. Tik palaikant cukraus kiekį kraujyje nebus energijos šuolių, vaikas jausis energingas ir nepersivalgys kito valgymo metu.

2. Vaikų ir paauglių mityba turi būti įvairi

Kiekvieną dieną tėvai savo vaikams turi gaminti skirtingus patiekalus, tačiau tai negali būti, pavyzdžiui, virtos ar keptos bulvės, bulvių košė ar kt. bulvių patiekalai. Patiekalus turi sudaryti skirtingi maisto produktai. Tik taip bus patenkintas augančio organizmo poreikis visoms vertingoms maistinėms medžiagoms.

Jeigu kalbame apie garnyrą ar pusryčių košę, tai kasdien galima keisti įvairias grūdines kultūras: miežių kruopas, grikius, viso grūdo ryžius, sorų kruopas, kukurūzų košę ir t.t. Taip pat tinka įvairūs daržovių garnyrai iš morkų, burokėlių, ne tik iš bulvių.

Karštus pietus turėtų sudaryti daug baltymų turintys produktai (mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai augalai, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turintys produktai. Prie karšto patiekalo reikėtų patiekti daržoves ar vaisius arba jų salotas. Pusryčiams tinkamiausias pasirinkimas – nesmulkinti grūdai, vaisiai, uogos. Vakarienei taip pat būtina atsižvelgti į maisto proporcijas lėkštėje. Dominuoja daržovės, visaverčių angliavandenių ir baltymų turintis maistas, t. y. ankštiniai augalai, daržovės, grūdai, kiaušiniai ir pieno produktai. Visaverčiai tarpiniai užkandžiai yra riešutai, sėklos, grūdų produktai, daržovės ir vaisiai.

3. Vaikų ir paauglių mityba turi būti subalansuota

Pagal Sveikatos apsaugos ministerijos parengtas vaikams ir paaugliams rekomenduojamas maistinių medžiagų normas, vaikai ir paaugliai turi gauti pakankamai angliavandenių, baltymų, riebalų ir vitaminų bei mineralinių medžiagų.

Kuo skiriasi sveikas ir nesveikas maistas? Angliavandenių, baltymų ir riebalų kiekis gali būti vienodas, tačiau vitaminų, mineralų, skaidulinių medžiagų ir riebalų rūgščių sveikame patiekale yra daug daugiau. Angliavandenių paros racione turėtų būti 45-60% (iš kurių cukrų turi būti ne daugiau kaip 10%), baltymų – 10-20%, riebalų – 25-40% (iš kurių sočiųjų riebalų rūgščių iki 10%, o riebalų rūgščių transizomerų apskritai neturėtų būti).

Žinoma, subalansuotoje mityboje neturi būti nesveikų maisto produktų, kurie pagal vaikų mitybos aprašymą draudžiami ugdyimo įstaigose (jie taip pat turėtų būti uždrausti ir namuose).

Tik subalansuota mityba užtikrina sotumo jausmą ir atitinka visus augančio organizmo poreikius, kad vaikas / paauglys užaugtų sveikas.

4. Vaikų ir paauglių mityba turi būti saikinga

Vaikai / paaugliai turi įgimtą alkio ir saiko jausmą. Jei suaugusieji neverčia jų valgyti visko, kas yra lėkštėje, vaikai puikiai nujaučia, kiek maisto jiems reikia, tačiau kur kas sunkiau pajusti saiką valgant nesveiką maistą, kuriame gausu rafinuoto cukraus, druskos ir rafinuotų riebalų, bet mažai skaidulų. Daugelis tėvų pastebėjo, kad maišelį guminukų, kuriame yra net 90 g cukraus, vaikai gali suvalgyti akimirksniu. Tai maisto pramonės gudrybės. Norint to išvengti, vaikams ir paaugliams turi būti suteikta galimybė valgyti tik sveiką maistą. Jų sąmoningumas turi būti didinamas, pavyzdžiui, kartu su suaugusiais analizuojant maisto produktų sudėtį ir aiškinant, kodėl pirmenybė turėtų būti teikiama sveikesniems produktams.

Žinoma, saikas būtinas ir valgant sveiką maistą, kadangi suvalgius kilogramą obuolių gali sutrikti virškinimas, atsirasti vidurių pūtimas ir pan. Maistinių medžiagų poreikis priklauso nuo vaiko amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo.

5. Vaikų ir paauglių vartojamame maiste turi būti mažiau druskos

Renkantis maisto produktus vienas pagrindinių kriterijų yra druskos kiekis. Jis neturi viršyti 1 g / 100 g produkto. Skaičiuojama, kad su kasdien vartojamais produktais (daržovėmis, vaisiais, žuvimi, grūdais) gauname apie 2-5 g druskos. Negana to, vartojame ir maisto, į kurį papildomai pridėta druskos. Pavyzdžiui, 100 g rūkytos dešros yra 4-5 g druskos.

Lietuvos gyventojai suvartoja beveik dvigubai daugiau druskos nei reikia. Saikingą druskos vartojimą reikia pratinti nuo mažens, nes druskos perteklius taip pat yra vienas iš veiksnių, ne tik nepalankių sveikatai, bet ir griauinančių įgimtą natūralaus skonio suvokimą. Rekomenduojama nuo stalo nuimti druskos malūnėlį ir maistą gardinti sveikomis žolelėmis bei prieskoniais.

6. Vaikų ir paauglių maiste turi būti mažiau cukraus

Vaikams ir paaugliams skirtuose patiekaluose pridėtinio cukraus turi būti ne daugiau kaip 5 g / 100 g, geriausia iki 3 g / 100 g. Perkant paruoštus maisto produktus, patariama vengti tų, kurių etiketėse pirmasis ingredientas yra cukrus, o maistingumo aprašyme nurodyta, kad cukraus kiekis yra didesnis nei 10 g / 100 g produkto.

Kodėl pridėtinio cukraus perteklius yra blogas ir kodėl šis ingredientas neturėtų sudaryti daugiau nei 5% visų kalorijų? Valgant per daug saldumynų, kasa gamina daugiau insulino, kuris padeda aminorūgščiai triptofanui patekti į smegenis. Juose minėta medžiaga paverčiama vadinamuoju *laimės hormonu* serotoninu (kuris pakelia nuotaiką), tačiau per didelis serotonino kiekis gali pakenkti endokrinei sistemai, didina riziką susirgti lėtinėmis ligomis, išbalansuoja imuninę sistemą; vitaminų ir mineralų organizmas su cukrumi negauna, priešingai – iš organizmo jį tik pasiima. Diskutuodami apie pridėtinį cukrų, neminime natūralaus saldumo (pavyzdžiui, obuolių, vynuogių), kalbame apie rafinuotą, rudąjį, baltąjį ir nerafinuotą cukrų, taip pat medų, klevų, fruktozės sirupą ir kt. Jie skiriasi tik perdirbimo technologijų intensyvumu ir maistine verte.

Pavyzdžiui, rafinuotas cukrus turi nieko daugiau, tik kalorijas: 100 g cukraus yra 100 g angliavandenių, iš kurių 100 g yra cukrų. Meduje yra 80 g cukraus, vadinasi, jame gali būti kai kurių vertingų maistinių medžiagų. Šviežiai spaustose sultyse nėra cukraus, ir skirtingai nei vaisiai, vartojant jas cukraus kiekis kraujyje smarkiai pakyla ir iš karto sumažėja, nes ten paprastai nėra skaidulų.

Gyvenimo kokybė labai priklauso nuo energijos kiekio: ar jis pastovus, ar nuolat kintantis, todėl nerekomenduojama gerti šviežių sulčių dideliais kiekiais. Rekomenduojama teikti pirmenybę kokteilams iš sveikų vaisių, žalumynų, daržovių, kadangi toks gėrimas suteikia puokštę visų vertingų maistinių medžiagų.

7. Vaikams ir paaugliams skirtame maiste turi būti mažiau riebalų

Pagal PSO rekomendacijas, vaikų ir paauglių maiste turi būti mažiau sočiųjų riebalų (jų šaltiniai – riebi mėsa, riebus pieno produktai). Šias medžiagas reikėtų keisti produktais, kuriuose yra nesočiųjų riebalų (riešutai, žuvis, sėklos, šalto spaudimo nerafinuotas alyvuogių aliejus, rapsų aliejus). Reikėtų vengti riebalų rūgščių transizomerų.

Todėl vaikų / paauglių maiste neturi būti produktų su iš dalies hidrintais arba visiškai hidrintais riebalais. Reikėtų vengti skrudintų, spragintų, gruzdintų, tešloje gamintų maisto produktų. Įrodyta, kad per didelis nesveikų riebalų vartojimas yra susijęs su širdies ir kraujagyslių ligomis.

8. Vaikams ir paaugliams skirtame maiste turi būti daugiau skaidulų

Vos metų sulaukę vaikai jau turėtų pradėti gauti skaidulų – 8-12,5 g / 1000 kcal. Bėgant metams šis skaičius turi didėti, o paauglystėje pasiekti suaugusiems rekomenduojamą paros normą – 25-35 g arba apie 12,5 g / 1000 kcal. Vaikai turėtų valgyti daugiau daržovių, vaisių ir grūdų. Reikėtų vengti gaminių iš rafinuotų miltų, kuriuose labai mažai arba visai nėra skaidulų. Juos rekomenduojama keisti visaverčiais javų dribsniais, iš kurių ne tik gaunama virškinimą gerinančių skaidulinių medžiagų, bet ir vitaminų bei mineralų.

9. Vaikų ir paauglių maistas turi būti kuklus

Vaikams ir paaugliams ruošiamas maistas turi būti kokybiškas. Reikia stengtis išsaugoti jo maistinę vertę ir neužteršti maisto kancerogeninėmis medžiagomis. Svarbu teikti pirmenybę tausojančiam gamybos būdai – maisto ruošimui vandenyje, troškinimui garuose, apdorojimui konvekciniu režimu ar kitam būdai, leidžiančiam išsaugoti produkto maistinę vertę. Rekomenduojama dažniau gaminti troškinius, neprideginti ir neperkepti maisto – tik taip galima išsaugoti vertingąsias medžiagas.

10. Vaikai ir paaugliai turėtų gerti tik vandenį

Pirmenybė turėtų būti teikiama geriamam vandeniui (kambario temperatūros). Natūralus mineralinis ir šaltinio vanduo bei kiti gėrimai turi būti negazuoti. Vandenį galima gardinti vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar jų produktais be pridėtinio cukraus ar maistinių priedų [13].

Vaikų ir paauglių priešpiečių dėžutėms rekomenduojami produktai: vaisiai, uogos, daržovės, miltiniai patiekalai (blynai, keksiukai, pyragaičiai), sumuštiniai ir tortilijos, riešutai, pieno produktai.

- Švieži vaisiai ir uogos: obuoliai, nektarinai, persikai, mėlynės, bananai, kiviai (supjaustyti ir valgomi šaukštu), mandarinai ir kiti mėgstami švieži vaisiai ar uogos.
- Džiovinti, liofilizuoti vaisiai ir uogos: bananai, avietės, mangai, razinos, datulės, slyvos, abrikosai, figos. Pirmenybę teikti ekologiškiems džiovintiems vaisiams ir uogoms, be konservanto sieros dioksido ar kitų maistinių priedų, taip pat be pridėtinio cukraus.
- Šviežios daržovės: pomidorai, agurkai, traškios morkos, paprikos, traškūs salotų lapai ir kitos daržovės. Tai taip pat galima vartoti garuose virtus brokolius ar žiedinius kopūstus su žiupsneliu druskos ir šlakeliu aliejaus.
- Marinuoti, konservuoti produktai: alyvuogės, kurias galima marinuoti su mėgstamais ingredientais) bei ankštinės daržovės (t. y. pupelės, avinžirniai), kurias galima kepti orkaitėje ir pateikti kaip saldžius ar sūrius traškučius.
- Kiti produktai. Mėgstami įvairūs riešutai ar sėklos: saulėgrąžų, moliūgų sėklos, anakardžiai, bertoletijos, pušies riešutai, migdolai, skrudinti nesūdyti riešutai ar jų mišiniai arba netgi riešutų sviestas. Taip pat įvairūs pieno produktai: kietasis sūris, sūrio lazdelės, varškė, jogurtas. Patiekalai iš pieno produktų: varškės pyragas, varškė, varškės keksiukai ir kt. [14].

Išvados

Antsvorio ir nutukimo mastai išaugo iki epideminio lygio – kasmet dėl antsvorio ar nutukimo miršta daugiau nei 4 milijonai žmonių. Antsvorio ir nutukimo, anksčiau laikytų tik dideles pajamas gaunančioms šalims būdinga problema, skaičiai dabar auga ir mažas bei vidutines pajamas gaunančiose šalyse, ypač miestuose. Lietuvoje antsvorio turi 35.7% suaugusių (19-64 m.) ir 40.7% senyvo amžiaus gyventojų (65–75 m.), o nutukęs yra beveik kas penktas suaugusysis ir kas trečias vyresnio amžiaus žmogus.

Atsižvelgiant į tai, pastebimi reikšmingi teigiami pokyčiai su vaikų maitinimu susijusiose sveikatos organizacijose, ypač kalbant apie teisinį vaikų ir paauglių sveikos mitybos įpročių diegimo kontekstą, pvz.: LR Maisto įstatymas, Visuomenės sveikatos priežiūros įstatymas, Socialinės paramos mokiniams įstatymas (reglamentuoja vaikų mitybą ir maisto saugą).

Yra ne tik parengtos Sveikatos apsaugos ministerijos iniciatyvos, skirtos vaikų ir paauglių mitybos kokybei gerinti (remiantis bendra mitybos sudėtimi, tinkamomis kalorijų normomis įvairaus amžiaus žmonėms, makroelementais, mikroelementais, porcijos dydžiu ir maisto pasirinkimu), bet ir nacionaliniu mastu pristatytas vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas. Pavyzdžiui, vaikai ugdymo įstaigose turi gauti tik šviežią ir kokybišką bei sveiką maistą; mažos vertės ir nesveikas maistas yra draudžiamas. Dokumentais nustatyta, kad vaikai turi gauti daug šviežių daržovių ir vaisių, viso grūdo duonos ir kito sveiko maisto, o šio proceso įgyvendinimą prižiūrėti / kontroliuoti pavesta vietiniams stebėtojams. Be to, bendrojo ugdymo programas vykdančiose įstaigose buvo parengta „Sveikatos ugdymo bendroji programa“, kuria siekiama užtikrinti sėkmingą vaikų sveikatos ugdymą mokykloje (mitybos ir sveikos gyvensenos įgyvendinimas).

Nepaisant visų nacionalinių ir tarptautinių institucijų pastangų, fizinio aktyvumo ir netinkamos mitybos našta vis dar yra didelė visuomenės sveikatos problema. Lietuvos vaikų ir paauglių antsvorio paplitimas per pastaruosius 15 metų reikšmingai nepakito: tarp vyresnių berniukų skaičiai nežymiai sumažėjo, o vyresnių paauglių mergaičių kategorijoje – akivaizdžiai sumažėjo. Apskritai, lyginant su kitų šalių vaikų antsvorio paplitimu, Lietuvoje šis skaičius yra mažas. Vis dėlto būtina ir toliau dėti pastangas

bei nuveikti šiuos darbus: didinti prieinamumą prie sveiko maisto visiems bendruomenės nariams, skatinti tiekti vaisius ir daržoves įvairiose aplinkose, propaguoti vandens vartojimą vietoje cukrumi saldintų gėrimų, taip pat užtikrinti, kad viešieji subjektai ir jų valdomos iniciatyvos, pvz. popamokinės programos, vaikų priežiūros įstaigos, poilsio centrai ir vietos valdžios darbuotojai įgyvendintų politiką ir praktiką, skatinančią sveiko maisto ir gėrimų vartojimą, mažinančią arba panaikinančią kaloringų, maistingų medžiagų mažai turinčių maisto produktų prieinamumą.

Taigi mokesčių politikos ir vietinių potvarkių, skirtų atgrasyti nuo kaloringų, maistingųjų medžiagų mažai turinčių maisto produktų ir gėrimų vartojimo, įgyvendinimas, taip pat žiniasklaidos ir socialinės rinkodaros kampanijų apie sveiką mitybą ir vaikų nutukimo prevenciją propagavimas, turėtų būti kasdienė institucijų, susijusių su šalies ir savivaldybių visuomenės sveikata, atsakomybė.

Literatūra

- [1] Raskilienė A. Antsvoris Lietuvos gyventojų populiacijoje: paplitimo pokyčiai, susiję veiksniai ir lėtinių ligų rizika. Doctoral dissertation. Kaunas: 2016.
- [2] Barzda A, Bartkevičiūtė R, Baltušytė I, Stukas R. Public Health 2016; 72 (1): 85–94.
- [3] WijnhovenTM, van Raaij JM, Spinelli A, Starc G, Hassapidou M, Spiroski I, et al. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: body mass index and level of overweight among 6-9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010. BMC Public Health 2014; 14: 806.
- [4] WijnhovenTM, van Raaij JM, Spinelli A, Starc G, Hassapidou M, Spiroski I, et al. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: body mass index and level of overweight among 6-9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010. BMC Public Health 2014; 14: 806.
- [5] Robert CA, Swinburn B, Hawkes C, Huang TT, Costa SA, Ashe M et al. Patchy progress on obesity prevention: emerging examples, entrenched barriers, and new thinking. Lancet 2015; 385 (9985): 2400–2409.
- [6] Elmadfa I, Meyer A, Nowak V, Hasenegger V, Putz P, Verstraeten R, et al. European Nutrition and Health Report 2009. Forum Nutr 2009; 62: 1–405; Vandevijvere S, Chow CC, Hall KD, Umali E, Swinburn BA. Increased food energy supply as a major driver of the obesity epidemic: a global analysis. Bull World Health Organ 2015; 93 (7): 446–456.
- [7] Beenackers MA, Kamphuis CB, Giskes K, Brug J, Kunst AE, Burdorf A, et al. Socioeconomic inequalities in occupational, leisure-time, and transport-related physical activity among European adults: a systematic review. Int J Behav Nutr Phys Act 2012; 9: 116.
- [8] Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Šakytė E, Kriaučionienė V, Veryga A. Lithuanian Adult Lifestyle Survey, 2014. Kaunas: Lithuanian Health University of Science, 2015.
- [9] Butkutė, U., Židonienė, I. "Vaikų sveikata". Vilnius: Higienos institutas, 2018+ pridėti pav. 2017 m. 7–17 m. amžiaus vaikų KMI įvertinimas.
- [10] Tutkuvienė J. (2007). Body mass index, the prevalence of overweight and obesity in Lithuanian children and adolescents, 1985-2002. Collegium antropologicum, 31(1), 109–121.
- [11] LR Sveikatos apsaugos ministerija. Vaikų mityba. <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/vaiku>.
- [12] <https://siauliuvsb.lt/2020/06/16/vaiku-sveikatai-palankios-mitybos-rekomendacijos-tevams/>.
- [13] <https://sveikataipalankus.lt/10-sveikatai-palankios-vaiku-mitybos-principu/>.
- [14] <https://sveikataipalankus.lt/ka-ideti-vaikams-i-mokykla-priespieciu-dezutes-planas-ir-receptai/>.

Portugalijos atvejo analizė

Anna Carolina Ribeiro¹, Manuela Meireles², Olívia Galvão³, Ana Machado¹, Diana Silva¹, Juliana Almeida-de-Souza², Vera Ferro-Lebres²

¹ Bragansos politechnikos institutas

² Montanos tyrimų centras (CIMO), Bragansos politechnikos institutas

³ Aukštoji sveikatos mokykla, Bragansos politechnikos institutas

Bragansa, Portugalija

annacortezribeiro@gmail.com; manuela.meireles@ipb.pt; oliviagalvao@terra.com.br; ana.machado@ipb.pt; diana.silva@ipb.pt; julianaalmeida@ipb.pt; vferrolebres@ipb.pt

Santrauka. Nutukimas yra viena iš pagrindinių visuomenės sveikatos problemų šiandieniniame pasaulyje. Portugalijoje daugiau nei pusė suaugusių gyventojų turi antsvorio, o nutukusių asmenų, vyresnių nei 18 metų, skaičius pasiekė 1,5 mln. Šio masto esmė – nesubalansuotas gyvenimo būdas: netinkami mitybos įpročiai ir fizinis pasyvumas. Analizuojant vaikų nutukimą, visuose Portugalijos regionuose sumažėjo antsvorio (įskaitant nutukimą) paplitimas, nors situacija vis vien kelia nerimą. Manoma, kad šios teigiamos tendencijos atsiradimą pastaraisiais metais paskatino palankios maisto politikos ir išskirtinių nacionalinių programų įgyvendinimas. Portugalija pristato savo maisto vadovą – Portugalijos maisto ratą ir gaires, kuriomis siekiama pagerinti gyventojų mitybą. Be viešosios politikos, pvz., kampanijų, etikečių dekodavimo ir maisto produktų sudėčių keitimo, yra regioninių ir vietos iniciatyvų, skirtų sveikos mitybos įpročiams ir aktyviam gyvenimo būdui skatinti.

Įžanga

Pasaulinis nutukimo lygis per pastaruosius 4 dešimtmečius didėjo ir yra viena iš pagrindinių visuomenės sveikatos problemų visame pasaulyje. Liga artimai siejasi su padidėjusiu sergamumu, mirtingumu ir išlaidomis. PSO teigimu, Europos regione vienas iš trijų mokyklinio amžiaus vaikų, kas ketvirtas paauglys ir beveik 60% suaugusių gyventojų susiduria su nutukimu [1]. Svorio stigma, su kuria susiduria nutukę žmonės, taip pat padidina valgymo sutrikimų riziką, kurie iš tikrųjų nėra taip gerai apibrėžti kaip nutukimas. Valstybėse narėse „realybės“ gali būti skirtingos. Tolimesniuose skyriuose pateikiame duomenis apie nutukimo ir valgymo sutrikimų paplitimą Portugalijoje, kartu su nacionalinėmis sveikos mitybos propagavimo gairėmis, kai kuriomis regioninėmis ir vietos iniciatyvomis, kuriomis siekiama palengvinti ir skatinti sveiką mitybą, bei kalbame apie iniciatyvą, susijusią su aktyvaus gyvenimo būdo įtvirtinimu siekiant išvengti nutukimo.

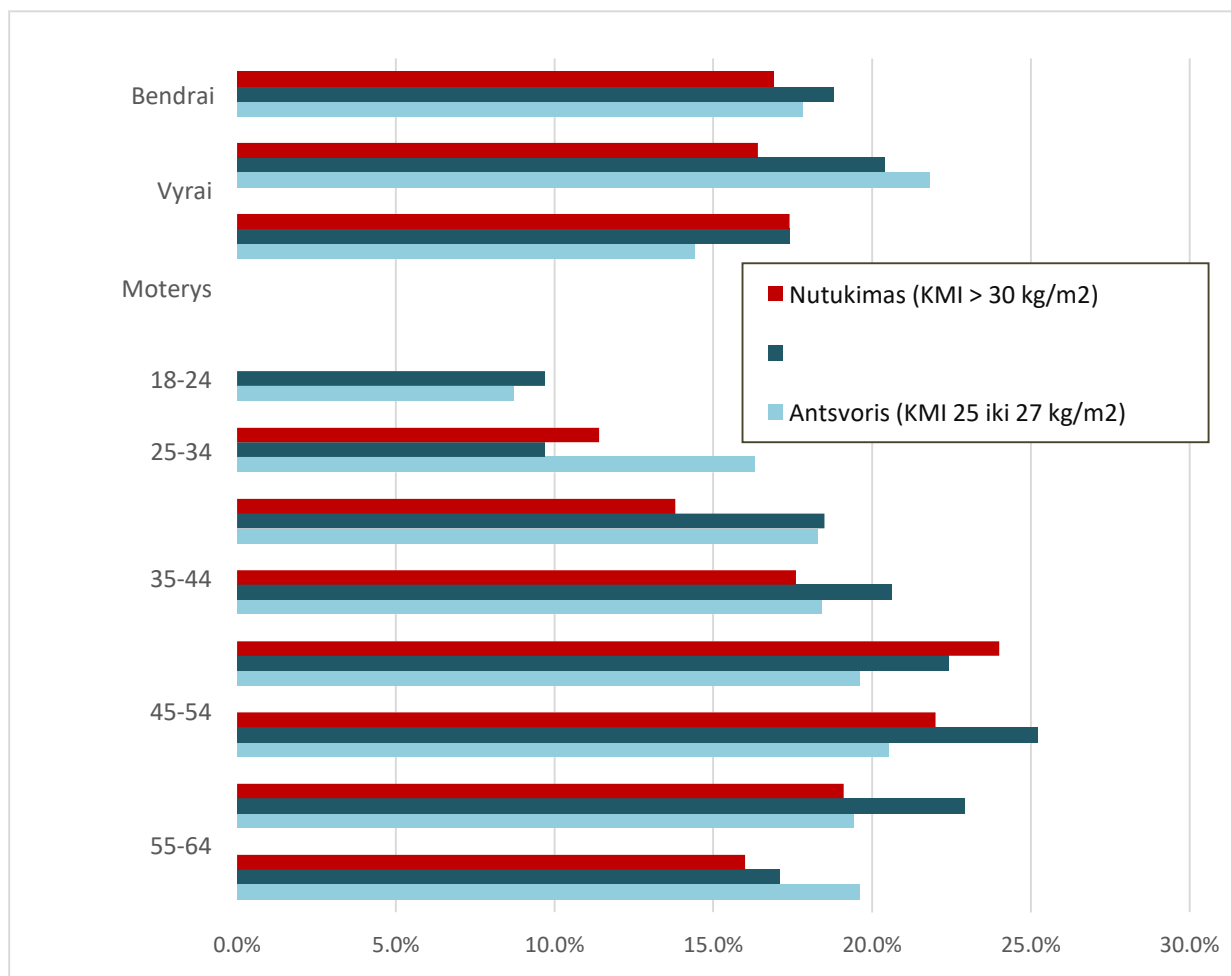
Nutukimo ir valgymo sutrikimų paplitimas Portugalijoje

Nutukimas

Suaugusiųjų nutukimo paplitimas Portugalijoje

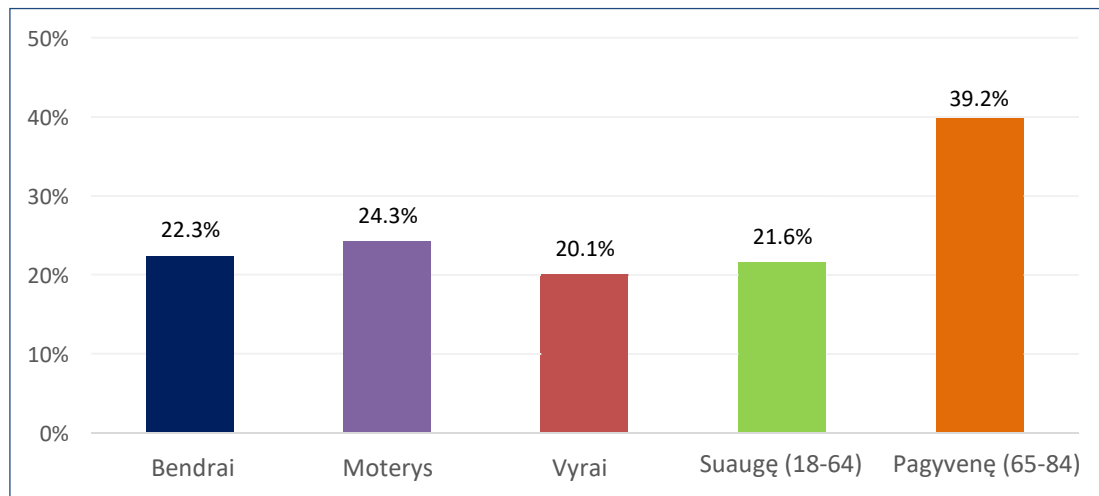
Nutukimo ir antsvorio vertinimas atliekamas naudojant kūno masės indeksą (KMI), skaičiuojamą pagal svorio ir ūgio santykį (kg / m^2). Nutukusiu žmogus laikomas, kuomet KMI yra didesnis nei $30 \text{ kg} / \text{m}^2$, o antsvorio asmuo turi, kai KMI yra didesnis nei $25 \text{ kg} / \text{m}^2$ (pagal PSO apibrėžtus ribinius rodiklius) [2].

Nacionalinio sveikatos tyrimo duomenimis, Portugalijoje 2019 m. daugiau nei pusė suaugusiųjų (53.6 proc.) turėjo antsvorio [3]. Nutukimas, t. y. kuomet KMI yra didesnis nei $30 \text{ kg} / \text{m}^2$, pasiekė 1.5 mln. skaičių vyresnių nei 18 metų asmenų kategorijoje (16.9 %), o moterys su šia sveikatos problema susiduria daugiau nei vyrai (17.4% ir 16.4%). Labiausiai paveikta yra 55-74 metų amžiaus gyventojų grupė – čia reikšmės viršija 20%. Lyginant 2019 metų tyrimo reikšmes su 2014 metų duomenimis, antsvorio (36.6% ir 36.4%) ir nutukimo (16.9% ir 16.4%) atvejų šiek tiek padaugėjo (1 pav.) [3].



1 paveikslas. 18 metų ir vyresnių gyventojų, turinčių antsvorio arba nutukusių, dalis pagal lytį ir amžiaus grupes (Portugalija). Sudaryta pagal: <https://www.ine.pt/>

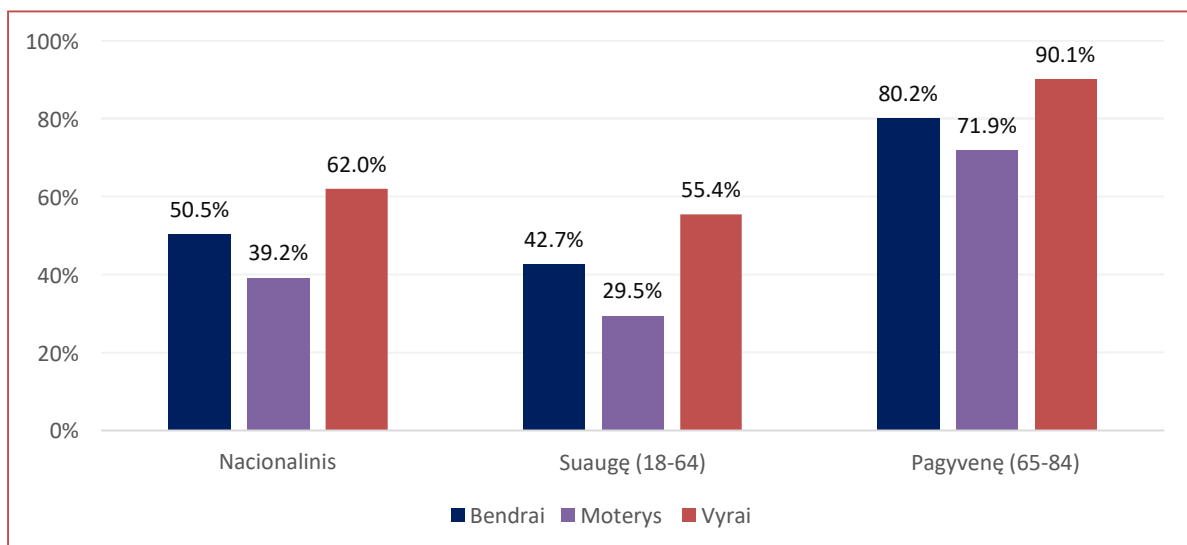
Kito tyrimo (Nacionalinio maisto ir fizinio aktyvumo tyrimo, „Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física -IAN-AF“, 2015-2016 m.) duomenimis, 57.1% Portugalijos gyventojų turėjo problemų su svoriu: 22.3% gyventojų buvo nutukę, o antsvorio turėjo 34.8% populiacijos (2 pav.) [4].



2 paveikslas. Nutukimo paplitimas pagal lytį ir amžiaus grupes (Portugalija). Sudaryta pagal: <https://ian-af.up.pt/>

Nutukimas ne tik klasifikuojamas pagal atsvorį, bet ir priklauso nuo riebalų buvimo ir pasiskirstymo visame kūne vietos. Pilvinis nutukimas, t. y. riebalinių audinių padaugėjimas pilvo srityje, didina širdies ir kraujagyslių ligų, diabeto, dislipidemijos ir metabolinio sindromo riziką [5]. Pilvinis nutukimas gali būti klasifikuojamas pagal juosmens ir klubų perimetrą, atsižvelgiant į PSO rekomenduojamus ribinius rodiklius (juosmens apimtis: ≥ 88 cm moterims ir >102 cm vyrams; juosmens ir klubų apimtis: $\geq 0,85$ moterims ir $\geq 0,90$ vyrams) [6].

Portugalijoje pilvinio nutukimo paplitimas siekia 50.5% suaugusiųjų kategorijoje (vyrų nutukimas yra didesnis nei moterų – 62.0% ir 39.2%) ir yra dar didesnis tarp vyresnio amžiaus žmonių (80.2%) (3 pav.) Paplitimas, standartizuotas pagal amžių ir lytį, yra didesnis Azorų autonominiame regione (61.7%) ir Vidurio regione (59.8%), mažesnis – Lisabonos metropolinėje zonoje (45.5%) ir Šiaurės regione (47.9%). Nutukimo, riboje iki nutukimo ir pilvinio nutukimo paplitimas visada yra didesnis tarp mažiau išsilavinusių asmenų, nors ties vyresnio amžiaus žmonių grupė išsilavinimo skirtumai yra mažesni [4].

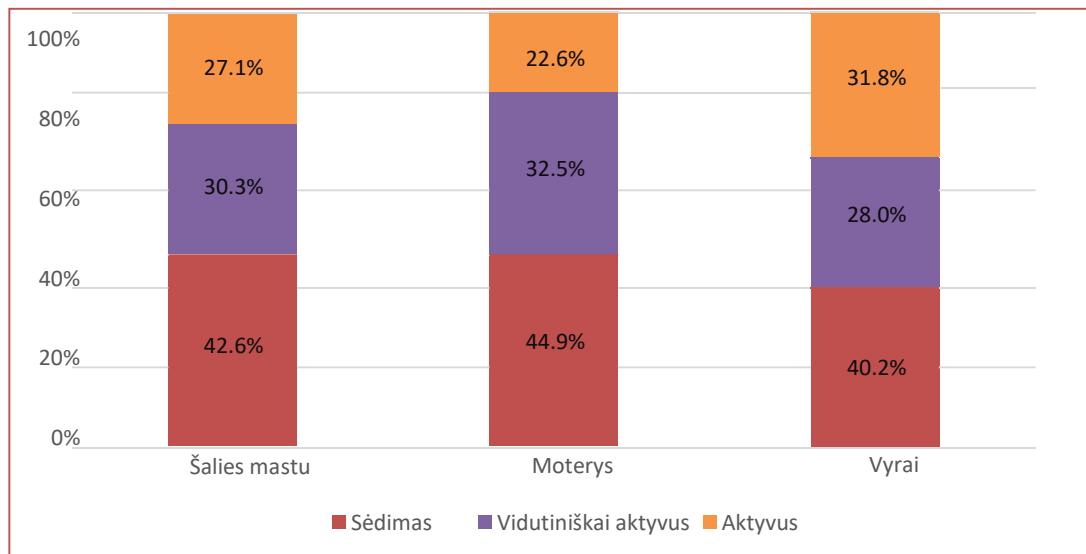


3 paveikslas. Padidėjusios pilvinio nutukimo rizikos paplitimas (liemens ir klubų perimetro santykis), šalies mastu ir amžiaus grupėse (Portugalija). Sudaryta pagal: <https://ian-af.up.pt/>

Šių skaičių esmė – nesubalansuotas gyvenimo būdas. Remiantis IAN-AF 2015-2016 m. tyrimu, tik 18% suaugusių Portugalijos gyventojų aktyviai laikosi Viduržemio jūros regiono mitybos modelio. Daugiau nei pusė Portugalijos gyventojų (56%) nesilaiko PSO rekomendacijos suvartoti daugiau nei 400 g vaisių ir daržovių per dieną. Maždaug 24% gyventojų suvartoja daugiau riebalų nei rekomenduojama, o 53% – daugiau nei rekomenduojama sočiųjų riebalų rūgščių. Kalbant apie cukraus suvartojimą, 24.4% Portugalijos gyventojų jų gauna iš saldumynų, gaiviųjų gėrimų, natūralių arba koncentruotų vaisių sulčių, pyragų, sausainių ir pusryčių dribsnių, kas sudaro daugiau nei 10% visos energinės vertės. Vidutinis natrio suvartojimas yra 7.4 g druskos, o tai viršija rekomenduojamą 5 g per dieną kiekį [4].

Kalbant apie fizinį aktyvumą, 43% portugalų pasižymėjo „sėdimuoju“ stiliumi, 30% buvo „vidutiniškai aktyvūs“ ir 27 % „aktyvūs“: tokie rezultatai gauti remiantis Tarptautiniu fizinio aktyvumo klausimynu (IPAQ) [7], kuriame vertinant atsižvelgiama į visas kasdienio gyvenimo sritis ir veiklų intensyvumą pagal tris lygius – lengvą, saikingą ir aktyvų (4 pav.) [4].

Fizinio aktyvumo ir mitybos derinimas su elgsenos palaikymu ir gretutinių ligų gydymu yra pripažįstami neatsiejama antsvorio turinčių ar nutukusių žmonių gydymo dalimi [8]. Atsižvelgiant į nerimą keliančią padėtį ties suaugusiųjų kategorija, svarbu su nutukimu kovoti nuo pat vaikystės – tai pastaraisiais metais taip pat daroma ir Portugalijoje.

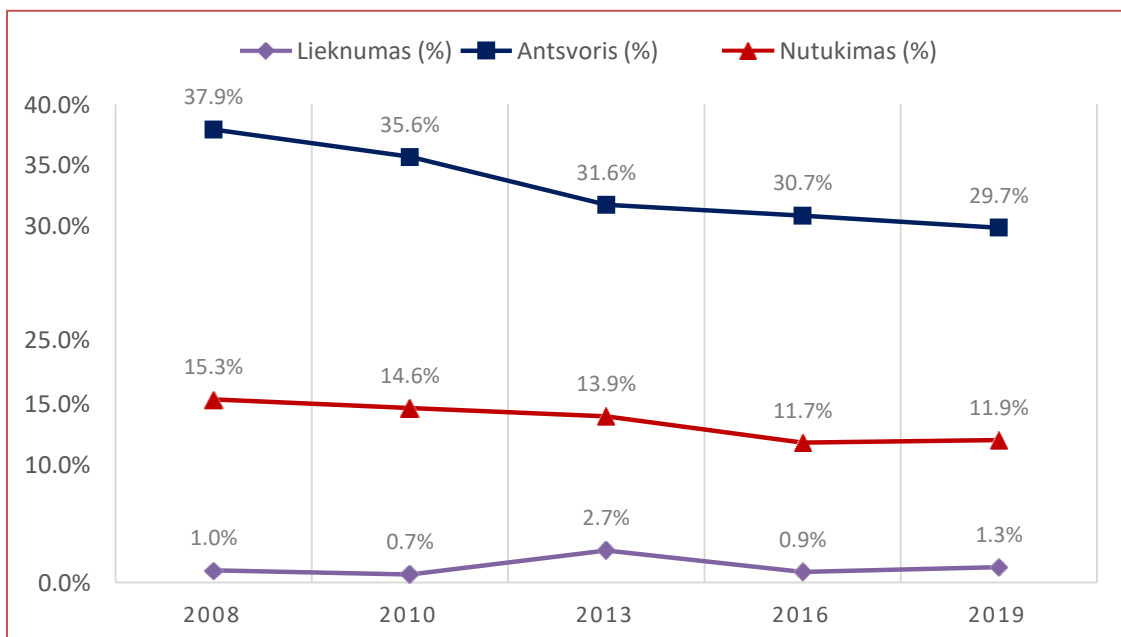


4 paveikslas. Fizinio aktyvumo lygių paplitimas pagal lytį (Portugalija). Sudaryta pagal: <https://ian-af.up.pt/>

Vaikų nutukimo paplitimas Portugalijoje

PSO Europos vaikų nutukimo priežiūros iniciatyva (arba COSI) daugiau nei 10 metų matavo pradinio mokyklinio amžiaus (6-8 metų) vaikų antsvorio ir nutukimo tendencijas. Tai buvo bendradarbiavimo tarp PSO ir daugelio Europos šalių mokslinių tyrimų institucijų pastangos surinkti aukštos kokybės duomenis apie vaikų antsvorio ir nutukimo paplitimą [9].

Naujausioje COSI Portugalijos ataskaitoje (2019 m.) minima, jog 11.9% 6-8 metų vaikų yra nutukę ir 29.7 % turi antsvorio (5 pav.). Nors situacija vis dar kelia nerimą – 1 iš 3 vaikų turi per didelio svorio problemų – duomenys rodo, kad antsvorio turinčių vaikų paplitimas sumažėjo nuo 2008 m., kuomet Portugalija buvo antra Europos šalis pagal didžiausią nutukusių ar antsvorio turinčių vaikų skaičių [9].



5 paveikslas. Vaikų (6-8 metų) lieknumo, antsvorio ir nutukimo paplitimas skirtingais COSI etapais (Portugalija, 2008-2016). Sudaryta pagal: <https://www.ceidss.com/wp-content/uploads/2020/03/COSI-2019-FactSheet.pdf>

Visuose Portugalijos regionuose antsvorio (įskaitant nutukimą) paplitimas sumažėjo, o Azorų ir Vidurio regionuose ši tendencija buvo ryškesnė [9]. Manoma, kad tai lėmė palankios maisto politikos ir išskirtinių nacionalinių programų įgyvendinimas pastaraisiais metais.

Nacionalinės Portugalijos gyventojų apklausos duomenys rodo, kad 17.3 % vaikų (iki 10 metų) ir 23.6 % paauglių (10-17 metų) jau turi antsvorio (vertinimo kriterijai, atitinkantys PSO KMI augimo kreives pagal amžių) ir 7.7% vaikų bei 8.7% paauglių atitinka nutukimo kriterijus. Antsvorio paplitimas yra didesnis tarp mažiau išsilavinusių asmenų [4].

Susijusios išlaidos

Per metus išlaidos, susijusios su nutukimo aspektu, Portugalijoje siekia 1.2 milijardo eurų, kas sudaro 0.6% šalyje BVP [10]. Remiantis naujausiais Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros

organizacijos (EBPO) duomenimis, išlaidos, susijusios su antsvorio ir kt. šia ligai giminingu susirgimų gydymu, sudaro 10% visų sveikatos išlaidų (atitinka 207 EUR vienam gyventojui per metus) [11].

Su nutukimu susijusios ligos, kurios labiausiai prisideda prie didžiausių tiesioginių išlaidų sveikatai, yra lėtinės neužkrečiamos ligos, tokios kaip diabetas, insultas, išeminė širdies liga ir lėtinė inkstų liga. Mokslininkai taip pat atkreipia dėmesį, kad šių ligų gydymo išlaidos yra 88 kartus didesnės nei nutukimo gydymo išlaidos. Pastarajame tyrime taip pat minima, kad 2018 m. nuo su nutukimu susijusių ligų mirė 46 269 žmonės, o tai sudaro 43% visų tų metų mirčių žemyninėje Portugalijoje [10, 11].

Privalu skirti daugiau dėmesio prevencijai, stiprinti pirminės sveikatos priežiūros intervencijas, taikyti daugiadisciplininį metodą, užtikrinti vienodas galimybes gauti tinkamą chirurginį ir (arba) farmakologinį gydymą ir visiškai netoleruoti diskriminacijos, nuo kurios su nutukimu gyvenantys žmonės vis dar kenčia.

Valgymo sutrikimai

Valgymo sutrikimai apima nervinę anoreksiją, nervinę bulimiją ir persivalgymo sutrikimą, taip pat keletą kitų būklių, išvardintų penktojo „Diagnostikos vadovas ir psichikos sutrikimų statistika“ leidimo skyriuje „Kiti aprašyti maitinimo ir valgymo sutrikimai (OSFED)“ [12].

Valgymo sutrikimų dažniau turi moterys iš išsivysčiusių šalių ir aukštesnių socialinių klasių. Sutrikimų atsiradimo amžius yra 19-20 metų kalbant apie nervinę anoreksiją ir nuo 16 iki 20 metų nervinė bulimijos atveju [13]. Portugalijoje duomenų apie valgymo sutrikimų paplitimą yra nedaug arba jie gaunami mažose bendruomenėse. Atliekant retrospektyvinį stebėjimo tyrimą [13] buvo įvertinti visi hospitalizacijos Portugalijoje atvejai nuo 2000 iki 2014 m. (įskaitant ir pirmąją, ir antrąją valgymo sutrikimų diagnozę). Šiuo laikotarpiu iš viso buvo hospitalizuoti 4 485 pacientai. Nervinė anoreksija buvo dažniausia (n= 2806). Hospitalizacija dėl bandymo nusižudyti buvo dažnesnė tarp pacientų, sergančių nervine bulimija (10.1% hospitalizuotų dėl šios ligos) arba nervine anoreksija (5.2% hospitalizuotų dėl šio sutrikimo).

Kita apklausa [14], atlikta su moksleivėmis ir studentėmis nuo 12 iki 23 metų, parodė, kad valgymo sutrikimų paplitimas siekia 3.06 proc. Nervinės anoreksijos paplitimas buvo 0.39%, nervinės bulimijos – 0.30%, kitų maitinimosi ir valgymo sutrikimų – 2.37%. OSFED sudarė 77.4% visų diagnozuotų valgymo sutrikimų atvejų bendruomenėje, palyginti su 13% nervinės anoreksijos ir 10% nervinės bulimijos atvejų. Išvados patvirtina ankstesnius klinikinės aplinkos tyrimus, rodančius, kad dauguma pagalbos ieškančių asmenų pagal dabartinius diagnostikos kriterijus neserga nervine anoreksija ar bulimija. Naujausiame tyrime [15], atliktame su paaugliais nuo 12 iki 18 metų iš Manteigas savivaldybės, nustatytas 0.96% nervinės anoreksijos ir 3.85% nervinės bulimijos paplitimas, skaičiuotas remiantis pagal Valgymo sutrikimų tyrimo anketoje (EDE-Q) savarankiškai pateiktus duomenis.

Ryškiausi rizikos veiksniai buvo: moteriška lytis, sociokultūrinių grožio idealų interiorizavimas ir santykiai su mama.

Gairės ir standartai

Maisto vadovas Portugalijos gyventojams

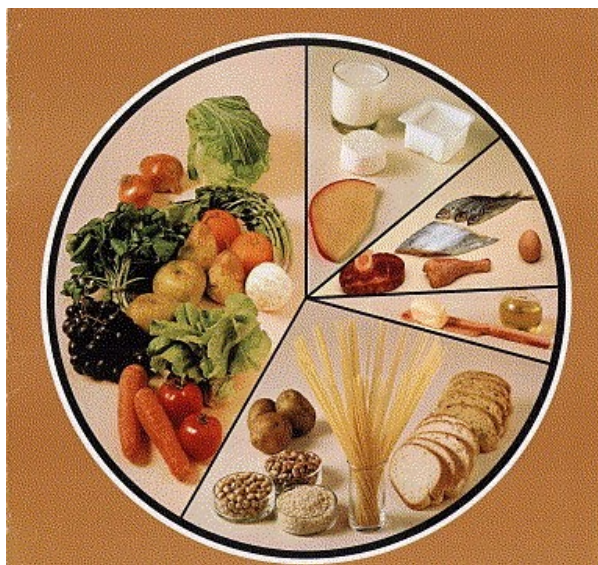
Aštuntojo dešimtmečio pabaigoje buvo įkurta institucinė darbo grupė, kurios tikslas buvo

identifikuoti pagrindines su sveikata ir maistu susijusias problemas, su kuriomis susiduria Portugalijos gyventojai. Jos rėmuose buvo įgyvendinta kampanija „Mokėti valgyti – tai žinoti, kaip gyventi“, į kurią buvo įtrauktas ir „Maisto rato vadovas“ (6 pav.) [16]. Portugališkajame „maisto rate“ grafiškai vaizduojama, kaip reikėtų pasirinkti kasdienės mitybos produktus [17].

Maisto ratas – tai apskritimo formos simbolis, suskirstytas į penkis skirtingų dydžių segmentus, nurodantis rekomenduojamą tam tikrų maisto grupių proporciją, bet ne tikslų produktų kiekį. Formoje vaizduojami dažniausiai naudojami patiekalai ir, skirtingai nei maisto piramidėje, apskritime maisto produktai nehierarchizuojami – visiems suteikiama vienoda svarba [17, 18].

Sociodemografiniai ir ekonominiai pokyčiai, susiję su maisto prieinamumo ir paskirstymo skirtumais, paskatino pertvarkyti maisto vadovą, todėl buvo sukurta nauja jo portugališka versija [18].

Į naująjį maisto rato vadovą buvo įtrauktos septynios maisto produktų grupės. Daržovės ir vaisiai buvo suskirstyti į atskiras grupes pagal energijos ir maistinių medžiagų kiekio skirtumus bei įvairų panaudojimą maistui. Taip pat, atsižvelgiant į portugalų mitybos įpročius ir siekiant mažinti gyvulinių baltymų vartojimą, buvo įtraukta nauja grupė, skirta tik ankštiniams daržovėms. Ties kiekviena maisto grupe buvo pateikti: standartinės maisto porcijos, lygiavertės porcijos ir dienos porcijų skaičiaus aprašymai. Šio naujo rato tikslas – skatinti sveikesnę mitybą: visavertę, subalansuotą ir įvairią [18, 19].



6 paveikslas. A) Anksčiau galiojęs Portugalijos maisto vadovas ir B) Naujasis Portugalijos maisto vadovas Šaltinis: [https://www.jneb.org/article/S1499-4046\(06\)00030-3/fulltext](https://www.jneb.org/article/S1499-4046(06)00030-3/fulltext)

Kadangi Portugalija yra Viduržemio jūros regiono bruožų turinti šalis, 2016 m. buvo sukurtas pagal Viduržemio jūros dietos koncepciją pritaikytas maisto ratas [20]. Vadovas pateikiamas interaktyvioje versijoje, kurioje galima susipažinti su įvairiomis maisto produktų grupėmis: vadovas pasiekiamas čia: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica/>.

Pastaroji adaptacija leidžia priderinti portugališkąjį maisto vadovą prie Viduržemio jūros dietos principų, o tai ne tik praturtino patį vadovą, bet ir sustiprino jį kaip mokymo apie maistą priemonę.

Mitybos gairės

Be maisto rato rekomendacijų, taip pat yra gairės, skirtos specifiniams požūriams pagal individualius gyvenimo etapus ir mitybos ligas.

„Trumpasis sveikos mitybos vadovas pirminėje sveikatos priežiūroje“ („Manual Aconselhamento Breve para a Alimentação Saudável nos Cuidados de Saúde Primária“) [21] ir atitinkamos pagalbos priemonės („10-ies žingsnių sveikos mitybos vadovas“, „Guia com os 10 passos“) [22], optimizuodami susitikimui skirtą laiką padeda standartizuoti klinikinį požūrį ir susisteminti maisto rekomendacijas.

Igyvendinant sveiką mitybą skatinančias priemones, skirtas sveikos mitybos aplinkai sukurti, tinkamos mitybos ankstyvaisiais gyvenimo metais ir mokyklos erdvėse svarba išsiskiria: „Sveika mityba nuo 0 iki 6 metų“ („Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos“ [23]), „Maistas ir mityba nėštumo metu“ („Alimentação e Nutrição na Gravidez“ [24]), „Tinkama hidratacija mokyklos aplinkoje“ („Hidratação adequada em Meio Escolar“ [25]), „Gairės mokyklų valgykloms“ („Orientações para Bufetes Escolares“) [26].

Kalbant apie valgymo įpročių keitimą, tai yra sudėtingas procesas, reikalaujantis intervencijos.

„Nutukimas: terapinio požūrio nacionalinėse sveikatos priežiūros paslaugose optimizavimas“ („Obesidade: Otimização da abordagem terapêutica no Serviço Nacional de Saúde“) padeda kontekstualizuoti naujausiais moksliniais įrodymais pagrįstas mitybos terapijos strategijas nutukimo gydymui ties šiais elementais: energijos tankiu, valgymo įpročiais, vartojimo greičiu ir fiziniu aktyvumu [27].

Grįžtant prie valgymo sutrikimų, Portugalija nepateikia tarptautinėmis rekomendacijomis grįstų konkrečių gairių. Amerikos dietologų asociacijos rekomendacijose, skirtose valgymo sutrikimų turinčių pacientų gydymui, numatoma mitybos rehabilitacijos programa bei tęstinė medicininė ir psichiatrinė priežiūra [28].

Nacionalinės ir vietos sveikatos gerinimo iniciatyvos

Nacionalinės sveikos mitybos iniciatyvos

Tinkama valstybinė politika turi potencialo pagerinti gyventojų mitybą keičiant maisto aplinką, kas labiau tikėtina gali atnešti pokyčių dėl sąsajų su fiziniu ir ekonominiu pieinamumu [29]. Viešosios politikos plėtojimo šia kryptimi svarba Portugalijoje išryškėjo 2012 m., sukūrus

Nacionalinę sveikos mitybos skatinimo programą („Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável“ – PNPAS). Tai viena iš prioritetinių Sveikatos generalinio direktorato Nacionalinio sveikatos plano programų, kuria siekiama gerinti gyventojų sveikatos būklę, veikiant vieną iš jos veiksnių – maistą [30].

Sveikatos generalinis direktoratas taip pat koordinuoja Integruotą sveikos mitybos skatinimo strategiją („Estratégias Integradas de Promoção da Alimentação Saudável“ – EIPAS), kuri apima intervencijos priemonių rinkinį per sveikatos politiką [31]. Pagal sveiko maisto aplinkos politikos indeksą (FOOD-EPI), skirtą įvertinti viešosios politikos, turinčios poveikį maisto aplinkai, įgyvendinimo laipsniui, Portugalija yra tarp geriausių balus turinčių šalių: 77% į šią analizę įtrauktų rodiklių Portugalijos atžvilgiu buvo įvertinti kaip turintys vidutinį arba aukštą įgyvendinimo lygį (56% vidutinį ir 21% aukštą). Maisto ir mitybos politika yra tarptautiniu mastu pripažinta dėl visapusiško požiūrio, apimančio priemones, skatinančias keisti maisto produktų etiketes bei priemones, reguliuojančias į vaikus orientuotą maisto reklamą ir maisto tiekimą įvairiose viešosiose erdvėse [29].

Kampanijos

Vykdydami edukacines kampanijas, Nacionalinės sveikos mitybos skatinimo programos rengėjai siekia pakeisti portugalų maisto pasirinkimą.

Naujausia kampanija „Valgyti geriau, gyvenimo receptas“ („Comer melhor, uma receita para vida“) siekiama pridėti vertės portugalų mityboje vis dar nepakankamai vertinamiems ir vartojamiems maisto produktams, pavyzdžiui, vaisiams, daržovėms, ankštinėms daržovėms, vandeniui (7 pav.).



7 paveikslas. A) Plakatas „Valgyti geriau, gyvenimo receptas“. B) Plakatas „Vanduo, mega gėrimas“

Šaltinis: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>

Ankstesniais metais buvo sukurta ir kitų kampanijų, daugiausia dėmesio skiriant:

vandens vartojimo skatinimui „Vanduo, mega gėrimas“ („Água, a mega bebida“), druskos „Kartu prieš druską“ („Juntos contra o sal“) ir cukrų vartojimo mažinimui „Maiste paslėptas cukrus“ („Açúcar Escondido dos Alimentos“). Pranešimų ir plakatų sklaidai pasitelkiamos publikacijos skaitmeninės žiniasklaidos priemonėse, o televizijoje žinutės viešinamos per reklamas, dalyvaujant gerai žinomiems visuomenės veikėjams. Svetainėje galima rasti kampanijų, vaizdo įrašų ir plakatų: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/pnpas/modificacao-da-procure-educacao/campanhas-sobre-alimentacao-saudavel/>


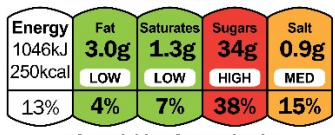
Etikečių dekodavimas

Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas Nr. 1169/2011 dėl informacijos apie maisto teikimą vartotojams nustato naujus maisto produktų ženklinimo reikalavimus, taip užtikrinant, kad piliečiai gautų aiškesnę, išsamesnę ir tikslesnę informaciją apie maisto produktų sudėtį [32].

Pakuotės priekinės dalies ženklinimo funkcija yra nukreipti vartotoją į maisto sudedamąsias dalis, taip skatinant rinktis sveikesnį maistą [33]. Tačiau tai nereiškia, kad vartotojai jį naudoja kaip įrankį renkantis jų mitybą turinčius sudaryti produktus. Moksliniai tyrimai rodo, kad 40% portugalų nesupranta dabartinės maisto produktų etiketėse nurodytos informacijos apie maistingumą, todėl yra didelis poreikis šią informaciją supaprastinti [34].

Siekiant padėti vartotojams buvo sukurti savanoriški maistingumo ženklinimo modeliai. Portugalijos Žemės ūkio ir maisto pramonės federacija ir kai kurie mažmeninės prekybos prekių ženklai 2002 m. pateikė informacijos apie maistingumą modelį, kurį taip pat savanoriškai įgyvendino kai kurie mažmeninės prekybos prekės ženklai, pvz. Pingo Doce. Kitas Portugalijoje naudojamas savanoriško maistingumo ženklinimo modelis yra mitybos šviesoforas, sukurtas Jungtinės Karalystės Maisto standartų agentūros. Jis Portugalijoje buvo pristatytas 2009 m., o prekės ženklas „Continente“ jį pritaikė savo produktams [35].

Kitas nemažos svarbos įgijęs modelis yra Nutri-Score. Jį sudaro spalvingas grafinis vaizdas, kuriame taip pat naudojamos raidės, o maisto produkto maistinis profilis suskirstytas į penkias kategorijas: nuo žalios (A raidė) iki raudonos (E raidė) [36] (8 pav.).

<p>Portugalijos žemės ūkio ir maisto pramonės federacijos modelis</p>	<p>Por porção 40g (2 Barr)</p>  <p>Valor energético 167 Açúcar 9 g Lípidos 6 g</p>
<p>Šviesoforo modelis</p>	<p>Each serving (150g) contains</p>  <p>Energy 1046kJ / 250kcal Fat 3.0g (LOW) Saturates 1.3g (LOW) Sugars 34g (HIGH) Salt 0.9g (MED)</p> <p>13% 4% 7% 38% 15%</p> <p>of an adult's reference intake Typical values (as sold) per 100g:697kJ/167kcal</p>



8 paveikslas. Įvairios maisto ženklavimo sistemos

Portugalija buvo viena iš šešių Europos šalių, turėjusių daugiausiai maisto ženklavimo schemų, tačiau dėl maistingumo ženklavimo įvairovės gali kilti sunkumų vartotojams, kurie labiau norėtų vieningos sistemos [37]. Siekiant išspręsti šią problemą, viena iš strateginių Nacionalinės sveikos mitybos skatinimo programos Portugalijoje ašių buvo etikečių dekodavimas [38] (9 pav.), padedantis vartotojams interpretuoti maisto produktų etiketes ir suskirstyti į kategorijas jų bendrą riebalų („gordura“), sočiųjų riebalų („gordura saturada“), cukrų („açúcares“) ir druskos („sal“) kiekį pagal lygius: aukštas, vidutinis arba žemas.

ALIMENTOS por 100g				BEBIDAS por 100ml					
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g	ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g	MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

9 paveikslas. Portugalijos etikečių dekodavimas

Šaltinis: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>

Tebėra milžiniškas poreikis priimti teisės aktus, kad maistingumo informacijos skelbimas priekinės pakuočių dalies etiketėse būtų standartizuotas. Bazinius kriterijus turėtų sukurti Vyriausybė, remdamasi nacionaline rekomenduojama sistema. Nutri-Score, kurį parengė ir kaip nacionaliniu atskaitos tašku pripažino Prancūzijos sveikatos apsaugos ministerija bei priėmė kai kurios kitos šalys (pavyzdžiui, Belgija ir Ispanija), rodo patobulėjusį vartotojų gebėjimą geriau suprasti maistingumo informaciją ir pasirinkti maistą, lyginant su kitais modeliais. Nutri-score taip pat sulaukia tvirtos Europos vartotojų asociacijos paramos [39].

Supaprastintų maistingumo ženklavimo modelių naudojimas padidina valgomo maisto skaidrumą ir gali prisidėti prie sveikesnės mitybos įsitvirtinimo, kadangi tokie modeliai ne tik leidžia vartotojams priimti pagrįstesnius sprendimus, bet ir skatina gamintojus pertvarkyti esamą produkciją bei kurti sveikesnes alternatyvas [33].

Maisto sudėties keitimas

Maistinės maisto produktų sudėties gerinimas yra nacionalinės maisto ir mitybos strategijos, parengtos Nacionalinės sveikos mitybos skatinimo programos (PNPAS) ir Integruotos sveikos mitybos skatinimo strategijos (EIPAS) pagrindu, dalis. Dėl druskos, cukraus ir transriebalų

rūgščių kiekio skirtingose maisto produktų kategorijose performulavimo, 2018 m. tarp Sveikatos generalinio direktorato, gydytojo Ricardo Jorge vardo Nacionalinio sveikatos instituto, Portugalijos platinimo įmonių asociacijos, Portugalijos žemės ūkio ir maisto pramonės federacijos bei NielsenIQ buvo pasirašytas bendradarbiavimo protokolas [40].

Anksčiau, 2016 metais, buvo pasirašytas kitas protokolas, pabrėžiantis, kad atskirų cukraus dozių grynasis svoris produktuose neviršytų 5 / 6 g, o 2018 metais svoris sumažintas iki 4 g. Kalbant apie druską, 2017 metais buvo pasirašytas protokolas, skatinantis mažinti druskos kiekį duonoje. Tuo pat metu buvo nustatyti metiniai druskos kiekio mažinimo šiame gaminyje tikslai – galutinis tikslas pasiektas 2021 m., reiškęs, kad 100 g duonos turėtų būti tik 1 g druskos. Bendradarbiavimo protokole taip pat buvo nustatytos transriebalų rūgščių kiekio konditerijos gaminiuose ribos, kadangi šioje produkcijoje transriebalų rūgščių kiekis yra didžiausias. Kepyklos ir konditerijos gamintojai buvo skatinami sumažinti transriebalų rūgščių kiekį produkcijoje iki mažesnių nei 2 g ir 1 g transriebalų rūgščių reikšmių 100 g riebalų [40].

Minėtų subjektų bendradarbiavimas 2018-2020 m. laikotarpyje leido nemenkai sumažinti suvartojamos druskos (25 tonomis) ir cukraus (6 256 tonomis) kiekį.

Regioninės sveikos mitybos iniciatyvos

Portugalijos Sveikatos apsaugos sistemą organizuoja 5 pagrindiniai sveikatos administravimo regionai („Administração regional de saúde“ – ARS). Portugalija taip pat turi du autonominius administracinius regionus: Madeirą ir Azorų salas su savitomis nutukimo realijomis ir kovos su juo programomis.

Žemyninės dalies sveikatos apsaugos sistema organizuojama pagal penkis pagrindinius Portugalijos regionus: Šiaurės, Vidurio, Lisabonos ir Tejo slėnio, Alentežo ir Algarvės. Pradėjus įgalinti Nacionalinę sveikos mitybos skatinimo programą, visi Portugalijos regionai ėmėsi įgyvendinti tam tikrų nacionalinių – ar net tarptautinių – iniciatyvų (kaip minėjome pateikdami COSI pavyzdį), o regioniniai subjektai laikui bėgant ėmė kurti savas.

1 lentelėje matome kai kurias su sveika mityba ir kova su nutukimu susijusias iniciatyvas, kurių buvo imtasi regioniniu ar vietos lygiu.

1 lentelė. Sveikatos administravimo regionai ir jų programos, susijusios su sveika mityba arba kova su nutukimu

Sveikatos administravimo regionai	Intervencinės programos
Šiaurės ARS	“PASSE – Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar” (Moksleivių sveikos mitybos programa)
Vidurio ARS	“Pão.come” („Duona, valgyk); “Aguarela Alimentar” („Maisto akvarelė“)
Lisabonos ir Tejo slėnio ARS	Nėra konkrečios programos
Alentežo ARS	“A minha lancheira” („Mano priešpiečių dėžutė“); “Lancheira Sorriso em Movimento” („Pabėgusi priešpiečių dėžutė“); “Crescer com peso saudável” („Užaugti ir būti sveiko svorio“); “5 ao dia, fazcrescer com energia” („5 per dieną padeda turėti energijos“); “Da caneta até ao prato” („Nuo raškio iki lėkštės“); “Sopas e Aromas” („Sriubos ir kvapai“)

PASSE programa yra geras intervencinės programos, egzistuojančios nuo 2008 m., pavyzdys. Šią programą įgyvendino mažiausiai 63% Šiaurės regiono mokyklų. Daugiau nei 380 326 absolventai iš 18 787 klasių gavo naudos iš programos pagrindu vykdytos intervencijos. Sveikos mitybos įpročių įgijimas ir mitybos įpročių keitimas yra pagrindiniai ateities kartų tikslai. Siekiant įtraukti kuo daugiau veikėjų, ši programa yra skirta ir tėvams bei „maisto manipulatoriams“. Daugiau informacijos apie PASSE turinį ir įrankius galima rasti šioje svetainėje: <https://passe.com.pt/destaques>

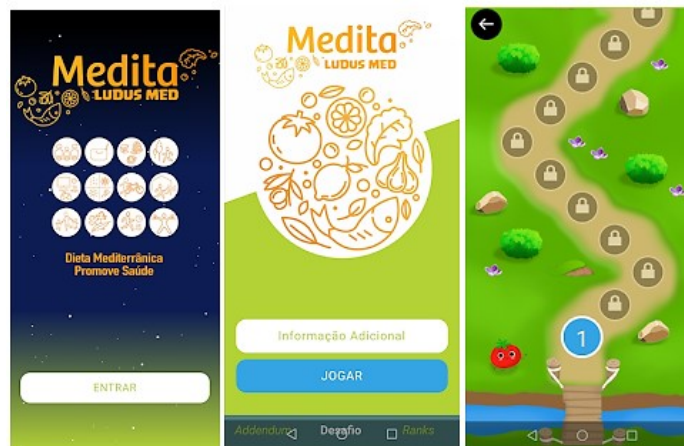
Vidurio ARS kai kurie su maisto sritimi susiję projektai ir strategijos, skirti įsitraukti į lėtinių ligų ir jas lemiančių veiksnių kontekstą, buvo parengti sveikos mitybos, fizinio aktyvumo ir diabeto temomis, pvz.: „Pão.come“ [41] buvo atliktos 10 595 druskos kiekio duonoje analitinės stebėsenos analizės 900 regiono kepyklų, o projektu „Aguarela Alimentar“ [42] buvo siekiama tobulinti sveikatos specialistų žinias mitybos srityje.

Lisabonos ir Tejo slėnio ARS turi tam tikrų sveikatos programų, tačiau konkrečios informacijos apie mitybos intervencijas ar sveikos mitybos programų skatinimą savo svetainėje nepateikia. Priešingai negu šis regionas, Alentežo ARS yra bent keletas pastaraisiais metais įgyvendintų regioninių / vietinių programų, skirtų kovoti su užkandžiais, kuriuos vaikai ir paaugliai iš namų atsineša į mokyklą arba iniciatyvų, susijusių su priešpiečių dėžutėmis ar mokyklų valgyklose tiekiamu maistu [43].

Algarvės ARS dalyvavo COSI iniciatyvoje, o neseniai kartu su projektu MEDITA taip pat pristatė mobiliąją programėlę, skirtą Viduržemio jūros dietos mitybos raštingumo skatinimui. MEDITA projektas yra Europos Komisijos finansuojamas projektas, kuriuo siekiama skatinti sveikos mitybos įpročius Algarvės regione (Portugalijoje) ir Andalūzijoje (Ispanijoje). Projektas apima regiono vaikų ir paauglių mitybos įpročių identifikavimą bei mokslininkų intervencijų jiems koreguoti nustatymą. Jo tikslas – tobulinti mitybos modelius, pagerinti vaikų mitybos būklę ir užkirsti kelią nutukimui [44]. Programa yra vienas iš projekte sukurtos medžiagos, visiems prieinamos mobiliųjų programų parduotuvėje „Google Play“, pavyzdžių:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.magiklabs.g_ludusmed&hl=en&gl=US

Žinių apie sveiką mitybą skatinimas pasitelkiant žaidybines formas sukuria laisvą erdvę klaidoms ir padeda mokytis apie mitybą.



10 paveikslas. Algarvės ARS sukurta programėlė projektui MEDITA – sveikatą skatinanti Viduržemio jūros dieta

Asociacijos

Taip pat yra gerų asociacijų, įkurtų propaguoti sveiką mitybą Portugalijoje, pavyzdžių. Asociacija „Vitamimos“ buvo sukurta kaip sveikos mitybos centras ir yra gavusi bent kelias nacionalines bei tarptautines nominacijas: „Geriausias jaunimo mitybos švietimo centras“, „Inovacijų apdovanojimas už nutukimo prevencijos iniciatyvas 2019 m.“ ir pelnusi žurnalo „Pasaulinė sveikata ir farmacija“ pripažinimą [45].



11 paveikslas. A) Užsiėmimų „ekovirėjas“ plakatas. B) Švietimo centro įvaizdinė nuotrauka

Šaltinis: <https://www.vitamimos.pt/>

Kita svarbi asociacija Portugalijoje yra ADEXO – nutukusių esamų pacientų ir nutukusių buvusių pacientų asociacija: <https://www.adexo.pt/>. Ši asociacija atlieka aktyvų vaidmenį padedant savo nariams gauti gydymo ir draudimo paslaugas bei kovoti su patiriama diskriminacija. Be kelių lygių paramos, ji taip pat veikia prevencijos srityje ties vaikų ir jaunimo kategorija. Į naujausios „Adexo“ informacinės kampanijos sudėtį yra įtraukta bendradarbiaujant su garsia portugalų dainininke Ana Bacalhau sukurta daina „Aš einu“ („eu vou“). Šia portugalų daina siekiama paskatinti veikti, ieškant profesionalios pagalbos, ne klausant išorinio spaudimo, o sąmoningai ir aktyviai valdant gyvenimą bei ieškant gerovės sau: www.truthaboutweight.global/pt/pt/mude-o-ritmo-da-sua-vida.html.

Aktyvaus gyvenimo būdo iniciatyvos

Fizinis aktyvumas gerina pažinimo funkcijas ir savireguliaciją, savęs suvokimą, bendrą gyvenimo kokybę bei didina pasitikėjimą savimi. Teigiamas fizinio aktyvumo poveikis atsiskleidžia valgymo elgesio ir savireguliacijos progresu [8].

Kartu su mityba, elgsenos palaikymu ir gretutinių ligų gydymu fizinis aktyvumas yra pripažįstamas neatskiriama antsvorio turinčių ar nutukusių žmonių gydymo dalimi [4]. Siekiant kovoti ir įveikti šią visuotinę problemą imamasi sportuoti skatinančių iniciatyvų ir projektų.

2016 m. buvo sukurta Nacionalinė fizinio aktyvumo skatinimo programa („Programa

Nacional para a Promoção da Atividade Física” – PNPAF) (Isakymo Nr. 6401/2016), esanti viena iš prioritetinių sveikatos programų. Ji veikia išvien su Nacionalinio sveikatos plano tikslais ir pagrindinėmis tarptautinėmis gairėmis šioje srityje, t. y. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) [46].

Didžiausia Portugalijoje vykdoma vieša fizinio aktyvumo skatinimo kampanija buvo „Sek paskui švilpuką – fizinis aktyvumas tave kviečia“ („Siga o assobio – a atividade fisica chama por si“), kurios tikslas buvo didinti 35-65 metų amžiaus Portugalijos gyventojų pasirengimą užsiimti fizine veikla. Pagrindinę kampanijos informaciją galima rasti paspaudus šią nuorodą: <https://www.sigaoassobio.pt/pt>.

Mokyklos, be įprastų kūno kultūros pamokų, paprastai vykstančių du kartus per savaitę, taip pat gali pasirinkti siūlyti galimybę į ugdymo procesą integruoti *mokyklinį sportą*. Mokyklinis sportas – tai programa, apimanti 44 skirtingus modelius, skatinančius užsiimti sportine veikla žaisminga ir pramogine forma, t. y. tokiu būdu ugdyti sveikus jaunimo įpročius ir kovoti su vaikų ir jaunimo nutukimu. Kai kurios savivaldybės taip pat siūlo per moksleivių atostogas vykstančias programas, vadinamas *sporto atostogomis* [48]. Vasarą programoje dalyvaujantys jaunuoliai atostogas praleidžia užsiimami rekreacinėmis ir sportinėmis veiklomis.

Literatūra

- [1] World Health Organization. Who European Regional Obesity Report 2022. 2022. 1–220 p.
- [2] World Health Organization. Body Mass Index (BMI) [Internet]. Available from: https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index?introPage=intro_3.html.
- [3] Instituto Nacional de Estatística. Inquérito Nacional de Saúde [Internet]. Instituto Nacional de Estatística. 2019. p. 1–12. Available from: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUES_dest_boui=414434213&DESTAQUESmodo=2.
- [4] Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto, editor. Universidade do Porto. 2017.
- [5] Olinto MTA, Nácul LC, Dias-da-Costa JS, Gigante DP, Menezes A, Macedo S. Níveis de intervenção para obesidade abdominal: prevalência e fatores associados. *Cad Saúde Pública*. 2006;22(6):1207–15.
- [6] World Health Organization. Waist Circumference and Waist–Hip Ratio: Report of a WHO Expert Consultation. 2011;(1):8–11.
- [7] Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sport Exerc*. 2003;35(8):1381–95.
- [8] Mathisen TF, Rosenvinge JH, Friberg O, Vrabel KA, Bratland-Sanda S, Pettersen G, et al. Is physical exercise and dietary therapy a feasible alternative to

- cognitive behavior therapy in treatment of eating disorders? A randomized controlled trial of two group therapies. *Int J EatDisord.* 2020;53(4):574–85.
- [9] World Health Organization. Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Highlights 2015-17. *World Heal Organ.* 2018;1–8.
- [10] LUSA. Diário de Notícias [Internet]. 2021. Available from: <https://www.dn.pt/sociedade/excesso-de-peso-e-obesidade-custam-12-mil-milhoes-de-euros-por-ano-em-portugal-14234164.html>
- [11] OECD. The Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention. OECD Publishing, editor. OECD Health Policy Studies. Paris; 2019.
- [12] American Psychiatric Association. DSM-5: manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 2014. 948 p.
- [13] Cruz AM, Gonçalves-Pinho M, Santos JV, Coutinho F, Brandão I, Freitas A. Eating disorders—Related hospitalizations in Portugal: A nationwide study from 2000 to 2014. *Int J Eat Disord.* 2018;51(10):1201–6.
- [14] Machado P, Machado B, Gonçalves S, Hoek H. The Prevalence of Eating Disorders Not Otherwise Specified. *InterScience.* 2007;27–30.
- [15] Sebastião J, Sampaio D, Barbosa MR. Prevalência e Fatores de Risco das Perturbações do Comportamento Alimentar, em Adolescentes dos 12 aos 18 Anos, no Concelho de Manteigas. *Psi Logos.* 2020;16.
- [16] Graça P, Gregório MJ. Strategy for the promotion of healthy eating in Portugal. *Heal byNumbers Port.* 2015;4(5):36–40.
- [17] A Roda ajuda a escolher e a combinar os Roda dos alimentos: o que é? As proporções Grupo de alimentos Uma alimentação completa, e equilibrada e A nova Roda dos Alimentos Mediterrânica é agora apresentada numa versão. 2022;2022.
- [18] Rodrigues SSP, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV. A New Food Guide for the Portuguese Population: Development and Technical Considerations. *J Nutr Educ Behav.* 2006;38(3):189–95.
- [19] Franchini B, Rodrigues S, Graça P, de Almeida MDV. A nova Roda dos Alimentos. *Nutricias.* 2004;54–5.
- [20] Barbosa C, Pimenta P, Real H. Roda da Alimentação Mediterrânica e Pirâmide da Dieta Mediterrânica: comparação entre os dois guias alimentares. *Acta Port Nutr.* 2017;11:6–14.
- [21] Gregório MJ, Teixeira D, Monteiro R, de Sousa SM, Irving S, Graça P. Aconselhamento Breve para a Alimentação Saudável nos Cuidados de Saúde Primários: Modelo de Intervenção e Ferramentas. Programa Nacional

- Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde, editor. Lisboa: 2020; 2020.
- [22] Programa Nacional Promoção da Alimentação Saudável. 10 passos para uma Alimentação Saudável - Utentes. Saúde D-G da, editor. 2021.
- [23] Rêgo C, Lopes C, Durão C, Pinto E, Mansilha H, Pereira-da-Silva L, et al. Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos - Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores. 1^a-Outub. Saúde M da SD-G da, editor. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Lisboa; 2019. 137 p.
- [24] Teixeira D, Marinho R, Mota I, Castela I, Pestana D, Calhau C, et al. Alimentação E Nutrição Na Gravidez: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Ge. Lisboa; 2021.
- [25] Padrão P, Lopes A, Lima RM, Graça P. Hidratação adequada em meio escolar. Programa Nacional Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde, editor. 2014. 1–11 p.
- [26] Ladeiras L, Lima RM, Lopes A. Bufetes Escolares - Orientações. Educação M de E e CD-G da, editor. Direção - Geral da Educação. 2012. 28 p.
- [27] Camolas J, Gregório MJ, Sousa SM, Graça P. Obesidade: Otimização Da Abordagem Terapêutica No Serviço Nacional De Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde, editor. Lisboa; 2017.
- [28] American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: Nutrition intervention in the treatment of anorexia nervosa, bulimia nervosa, and other eating disorders. J Am Diet Assoc. 2006;106(12):2073–82.
- [29] Gregório MJ, Salvador C, Bica M, Graça P, Arriaga MT de. The Healthy Food Environment Policy Index (Food-EPI): Relatório de resultados para Portugal. 2022. Programa Nacional Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde, editor. Science and Technology in Childhood Obesity Policy. 2022; 2022.
- [30] Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável [Internet]. Available from: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt>
- [31] Direção-Geral da Saúde. Estratégias Integradas de Promoção da Alimentação Saudável [Internet]. Available from: <https://eipas.pt>
- [32] Parlamento Europeu; Conselho da União Europeia. Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de Outubro de 2011 relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, que altera os Regulamentos (CE) n.º 1924/2006 e (CE) n.º 1925/2006 do Parlamento. Vol. L 304, Jornal Oficial da União Europeia. 2011.
- [33] The Lancet Diabetes & Endocrinology. Food nutritional information: transparency and public health. Lancet Diabetes Endocrinol. 2018 Jul;6(7):515.

- [34] Gomes S, Nogueira M, Ferreira M, Gregório MJ. Portuguese Consumers' Attitudes Towards Food Labelling. *World Heal Organ Eur*. 2017;(February 2019):58.
- [35] Cordeiro T, Silva C, Bento A. Rotulagem Nutricional, sua importância. *Cad Estud Mediáticos -Nº 07*. 2010;109–21.
- [36] Hercberg S, Touvier M, Salas-salvadó J. The Nutri-Score nutrition label: A public health tool based on rigorous scientific evidence aiming to improve the nutritional status of the population. *Int J Vitam Nutr Res*. 2021;
- [37] London Economics EAHC. Consumer market Study on the functioning of voluntary food labelling schemes for consumers in the European Union EAHC/FWC/2012 86 04. Ipsos -London Economics, editor. 2012; 2012.
- [38] Programa Nacional Promoção da Alimentação Saudável. Descodificador de Rótulos [Internet]. Available from: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/descodificador-de-rotulos/>
- [39] Goiana-Da-Silva F, Cruz-E-Silva D, Gregório MJ, Nunes AM, Calhau C, Hercberg S, et al. Nutri-Score: A public health tool to improve eating habits in Portugal. *Acta Med Port*. 2019;32(3):175–8.
- [40] Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. Redução do teor de sal e açúcar nos alimentos - Relatório de progresso da reformulação dos produtos alimentares em Portugal 2018-2021. Direção-Geral da Saúde, editor. Lisboa: 2022; 2022.
- [41] Administração Regional de Saúde do Centro. Projeto de Intervenção comunitária Pão.come [Internet]. 2008. p. 1–15. Available from: https://www.arscentro.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/6/2020/05/Pao.come_Dezembro2008_FINAL.pdf
- [42] Departamento de Saúde Pública e Planeamento de ARSC. Projeto Agurela Alimentar. p. 1–17.
- [43] ARS Alentejo. Projetos Regionais - Alimentação Saudável [Internet]. Available from: <http://www.arsalentejo.min-saude.pt/utentes/saudepublica/AreasSaude/Alimentacao/ProjetosRegionais/Paginas/Projetos-Regionais.aspx>
- [44] MEDITA. Projeto MEDITA [Internet]. Available from: <https://www.projetomedita.eu/sobre-o-medita.html>.
- [45] Vitamimos. Vitamimos [Internet]. Available from: <https://www.vitamimos.pt>
- [46] Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física [Internet]. Available from: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/apresentacao.aspx>.
- [47] Direção-Geral da Educação. Desporto Escolar [Internet]. Available from: <https://desportoescolar.dge.mec.pt>.



Project Number: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

[48] Camara Municipal de Bragança. Férias Desportivas e Culturais [Internet].
Available from: <https://www.cm-braganca.pt/servicos-e-informacoes/desporto-e-juventude/ferias-desportivas-e-culturais> .

Rumunijos atvejis

Monica Tarcea, Roxana Maria Martin-Hadmaş

George Emil Palade Tirgu Mureşo medicinos, farmacijos, mokslo ir technologijos universitetas, Rumunija
monica.tarcea@umfst.ro, roxana.hadmas@umfst.ro

Santrauka. Nutukimas yra itin didelė pasaulinė sveikatos problema. EUROSTAT duomenimis, 2019 m. 0.8% Rumunijos gyventojų turėjo nuosvorio, 40.6 % pasižymėjo normaliu svoriu, o 10.9% gyventojų buvo diagnozuotas nutukimas. Pasaulio nutukimo federacijos 2019 m. ataskaitos parodė, kad 47.7% suaugusių gyventojų (+18 metų) turėjo nedidelį antsvorį. Laikui bėgant Rumunija sukūrė daugybę nacionalinių ir vietos programų, skirtų nutukimo prevencijai ir informuotumui apie šią problemą didinti, pvz.: Kepinio ir pieno programa, Vaisių vartojimo skatinimo mokykloje programa arba Karšto maisto programa. Nors šalyje vykdoma nemažai vietos ir nacionalinių projektų, skirtų nutukimo prevencijai, sveikatos ugdymui ir gyvenimo kokybės gerinimui, statistikos duomenimis, nutukimo atvejų vis dar daugėja visose amžiaus grupėse.

Nutukimas yra viena didžiausių sveikatos problemų pasaulyje. Dėl jos masto daugelis tarptautinių strategijų yra nukreiptos į šios patologijos raidos sulėtinimą ir gyvenimo kokybės gerinimą.

Valgymo sutrikimų gali turėti įvairių amžiaus grupių asmenys, tačiau vidutinis tokių ligų atsiradimo amžius siekia paauglystės laikotarpį, o dažnis šiame metų tarpsnyje taip pat yra didėjantis. Neigiama stigma apie nutukimą verčia paauglius vadovautis blogo elgesio stiliumi, kas gali lemti netinkamos mitybos įpročių įsigalėjimą ar mitybos sutrikimus – viskas dėl siekio pritaipyti prie bendraamžių. Todėl jauniems žmonėms yra būtina socialinė, informacinė ir medicininė parama.

Pastaraisiais metais Rumunijoje švietimo, bendruomenės intervencijos ir elgesio terapijos tikslais pradėtos vykdyti nacionalinės programos ir didelio masto tarptautiniai ar vietiniai projektai, įtraukiant įvairių sričių ekspertus ir specialistus: įvairių specializacijų gydytojus, slaugytojus, dietologus, kineziterapeutus, mokytojus, sporto trenerius, psichologus, vaistinininkus, maisto pramonės ekspertus, profesines ar tarpdisciplinines mitybos asociacijas, virėjus, žiniasklaidą.

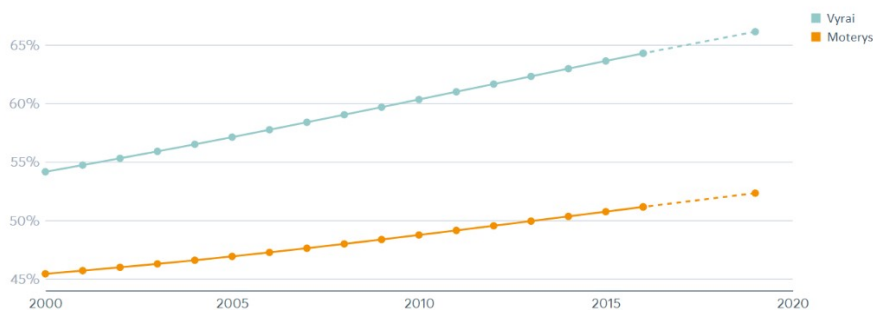
Paplitimas

Pasak EUROSTAT, 2019 m. 0.8% Rumunijos gyventojų turėjo nuosvorio, 40.6 % pasižymėjo normaliu svoriu, o 10.9% gyventojų buvo diagnozuotas nutukimas [1]. Pasaulio nutukimo federacijos 2019 m. ataskaitos parodė, kad 47.7% suaugusių gyventojų (+18 metų) turėjo nedidelį antsvorį. Kalbant apie pasiskirstymą pagal lytį, antsvorio turinčių vyrų dažnumas yra didesnis (55.9%); nutukę yra 11.1% vyrų. Antsvorio turinčių moterų yra mažiau (40.1%) nei vyrų, o nutukimo procentas yra beveik toks pat – siekia 10.8% [2,3].

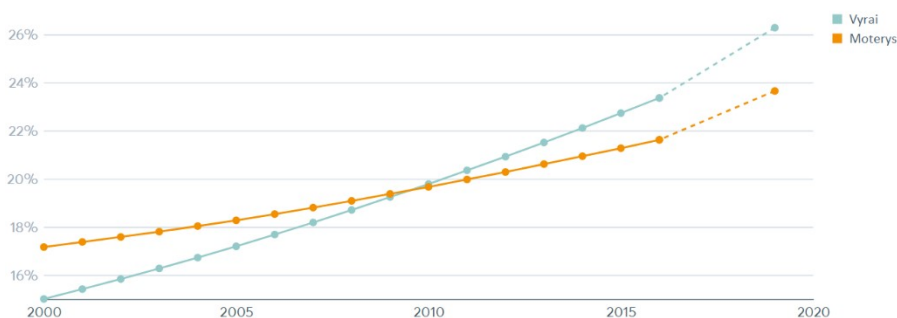
Valgymo sutrikimų paplitimas statistikoje nėra gerai atspindėtas – svyruoja apie 0.8% ties bulimijos atvejais ir 1.2 % ties anoreksija (su dideliais skirtumais pagal šalis). Rumunijoje

orientaciniai skaičiai siekia 0.6-0.9%, tačiau iš tikrųjų vyravimas gali būti daug didesnis. Nutukimas, stresas, brendimas ir psichoemocinės traumos yra pagrindiniai valgymo sutrikimus lemiantys veiksniai [4,5].

2017 m., atlikus antropometrinius vertinimus, 52.5% suaugusiųjų buvo diagnozuotas antsvoris, o 10.4 % – nutukimas. Ne mažiau kaip 59.2% vyrų turėjo antsvorio ir 10.4% buvo nutukę. Moterų atveju 46.3% papuolė į antsvorio kategoriją, o 10.4% – į nutukimo kategoriją (tiksliai neidentifikuojant nei nutukimo tipo, nei kūno masės indekso (KMI)). Šios kategorijos visais ataskaitiniais metais buvo sudarytos remiantis tarptautiniais standartais, įskaitant antsvorio turinčių suaugusiųjų, kurių KMI siekia nuo 25 iki 29.9 kg / m² kategoriją ir nutukimo kategoriją tiems, kurių KMI didesnis nei 30 kg / m² [3].

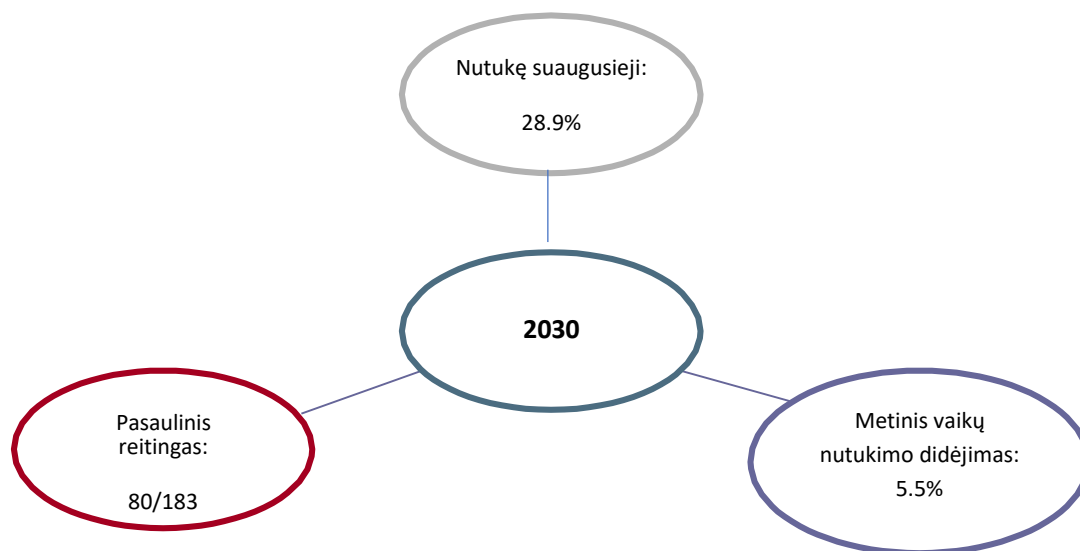


1 paveikslas. Antsvorio paplitimas suaugusiųjų populiacijoje [4]



2 paveikslas. Nutukimo paplitimas suaugusiųjų populiacijoje [4]

Remiantis dabartiniais duomenimis skaičiuojama, kad be atitinkamų intervencijų suaugusių gyventojų nutukimo dažnumas pasieks 28.9 proc. [7].



3 paveikslas. Prognozės 2030-iesiems [7]

Prognozės vyrams rodo žymų pacientų su I laipsnio nutukimu ($KMI \geq 30$) skaičiaus padidėjimą (31.46%), kas atitinka daugiau nei 2 mln. žmonių. II laipsnio ($KMI \geq 35$) ir III laipsnio ($KMI \geq 40$) nutukimas siekia iki 10 proc. Apskaičiavimai moterų grupei sufleruoja mažesnį I laipsnio nutukimo dažnumą, kas procentais siekia 26.46% ir sudaro virš 2 milijonų žmonių. Kalbant apie II laipsnio nutukimą, lyginant su vyrais, procentas yra šiek tiek didesnis ir siekia 9.45%. Patologinio arba III laipsnio nutukimo kiekvienai lyčiai reikšmė išlieka 2-3% [7].

1 lentelė. Prognozių 2030 m. pagal lytis reikšmės [5]

	<i>Moteriškoji lytis</i>	<i>Vyriškoji lytis</i>
<i>KMI ≥ 30</i>	26.46%	31.46%
<i>KMI ≥ 35</i>	9.45%	7.93%
<i>KMI ≥ 40</i>	2.71%	2.04%

Prognozės 2030-iesiems metams rodo, kad vaikų nutukimo dažnis padidės atitinkamai iki 20.06% ties 5-9 metų ir 14.3% ties 10-19 metų kategorijomis [7].

2 lentelė. Nutukimo paplitimo prognozės 2030 m. [7]

<i>I kategoriją įtraukta šalis</i>	<i>Paplitimas, %</i>
<i>Turkija</i>	19%
<i>Kroatija</i>	
<i>Vengrija</i>	
<i>Graikija</i>	18%
<i>Serbija</i>	
<i>Bulgarija</i>	
<i>Slovėnija</i>	17%
<i>Šiaurės Makedonija</i>	
<i>Rumunija</i>	16%

Taigi 2010-2030 metų laikotarpiu suaugusiųjų nutukimo metinis padidėjimas siekia 1.7%, o ties vaikais – iki 5.5%. Remiantis šiais pateiktais duomenimis, 31.1% mirčių yra susijusios su neužkrečiamosiomis ligomis ir patologijomis, apimančiomis ir visų amžiaus grupių nutukimą [7].

Sveikatos metrikos ir vertinimo institutas kartu su Pasaulio nutukimo federacija 2020 m. Rumuniją įtraukė į 10-tuką Europos šalių, kuriose KMI reikšmingai paveikė gyvenimo trukmę (negalios pakoreguoti gyvenimo metai, DALY) ir mirtinumą. Rumunija šiame vertinime atsidūrė kartu su Bulgarija, Ukraina, Serbija, Vengrija, Baltarusija, Latvija, Sakartvelu ir Šiaurės Makedonija. Be to, vertinant vaikų nutukimo raidą, Rumunija yra 10-tuke su didžiausiomis problemomis susiduriančių Europos šalių sąrašo viršuje, kartu su Slovėnija, Albanija, Serbija, Bulgarija, Turkija, Vengrija, Kroatija, Graikija ir kt. [7]

3 lentelė. Reikšminga KMI įtaka negalios pakoreguotiems gyvenimo metams [5]

<i>I kategoriją įtraukta šalis</i>	<i>Įtaka</i>
<i>Bulgarija</i>	7.97
<i>Ukraina</i>	6.58

<i>Šiaurės Makedonija</i>	5.91
<i>Sakartvelas</i>	5.78
<i>Serbija</i>	5.58
<i>Juodkalnija</i>	5.40
<i>Vengrija</i>	5.35
Rumunija	5.35
<i>Latvija</i>	5.26
<i>Baltarusija</i>	5.07

Kalbant apie metodus ir intervencijas nutukimui mažinti, Rumunija yra viena iš mažiausiai pasirengusių šalių, kartu su Azerbaidžanu, Uzbekistanu, Turkmėnistanu, Tadžikistanu, Ukraina, Moldovos Respublika ir Sakartvelu – Rumunijos vertinimas siekia 80% [7].

4 lentelė. Bendras metodų ir intervencijų nutukimui mažinti reitingas [7]

<i>J kategoriją įtraukta šalis</i>	<i>Pasaulinis reitingas</i>
<i>Turkmėnistanas</i>	126
<i>Tadžikistanas</i>	126
<i>Uzbekistanas</i>	121
<i>Azerbaidžanas</i>	101
Rumunija	80
<i>Ukraina</i>	79
<i>Moldovos Respublika</i>	77
<i>Sakartvelas</i>	74
<i>Serbija</i>	60

Valgymo sutrikimai gali būti kelių tipų, tačiau labiausiai žinomi ir dažniausiai diagnozuojami yra anoreksija ir bulimija. Jomis daugiausia serga jauni paaugliai; apie 10%

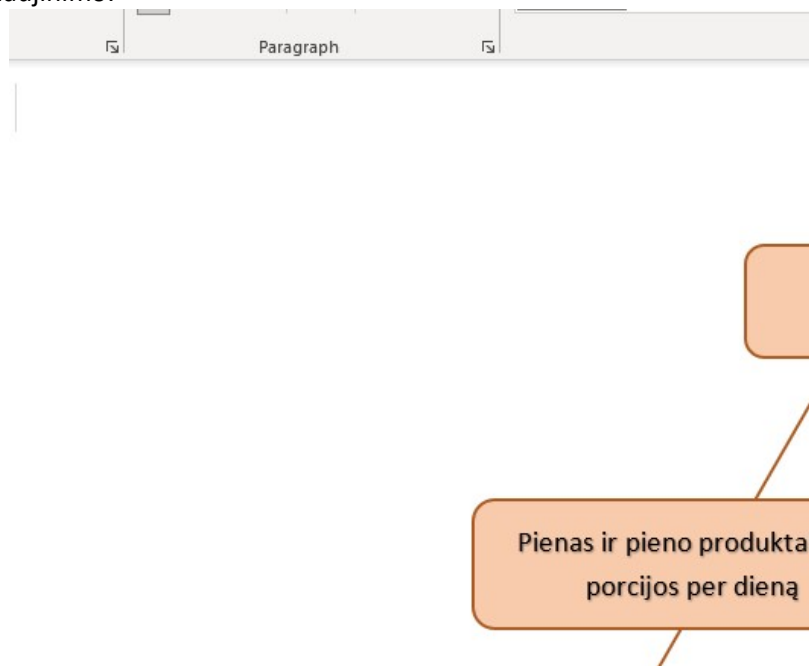
atvejų pasitaiko ties jaunais vyrais. Tai sudėtingi psichosomatiniai-fiziologiniai sutrikimai, apimantys psichologinius, neurobiologinius ir sociokultūrinius komponentus, kurių gydymui reikalinga ilgalaikė tarpdisciplininė parama ir intervencija. Vienas iš tokios pagalbos pavyzdžių Rumunijoje yra Valgymo sutrikimų prevencijos ir gydymo asociacija – APTTA, įsteigta 2012 m. Jos misija – gerinti valgymo sutrikimų prevencijos, šių ligų nustatymo ir gydymo Rumunijoje veiksmus, teikiant informaciją bei specializuotą pagalbą ir priežiūrą pacientams bei jų šeimos nariams internetu, per paramos grupes, konsultacijų ir psichoterapijos metu (<http://www.anorexie-bulimie.ro/>).

Vadovai ir standartai

Sveikos mitybos vadovas

Rumunijos mitybos rekomendacijos yra pagrįstos 2006 m. išleistu „Sveikos mitybos vadovu“, kurį parengė Rumunijos mitybos draugija ir remia Sveikatos apsaugos ministerija. Vadovas apima pagrindinę informaciją, pvz., teorinius duomenis apie energijos apykaitą, makroelementų ir (arba) mikroelementų poreikį ir šaltinius, vandens poreikį, įtakas ir pokyčius per visą gyvenimo ciklą, mitybos vertinimus ir pagrindines nacionalines mitybos rekomendacijas [8].

Mitybos rekomendacijos yra pagrįstos trumpai pristatyta maisto piramide, bet be reguliaraus atnaujinimo.



4 paveikslas. Maisto piramidė pagal sveikos mitybos vadovą, 2006 [8]

Išsamesnės mitybos rekomendacijos, apimančios makroelementų ir energijos poreikį, pateiktos 5 lentelėje.

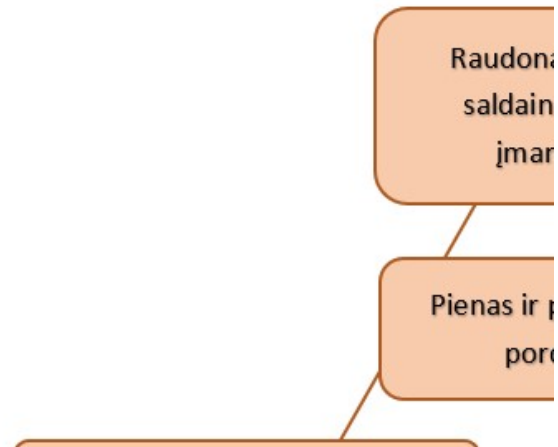
5 lentelė. Makroelementų poreikis pagal sveikos mitybos vadovą, 2006 [8]

<i>Amžius ir lytis</i>	<i>Energijos poreikis / dienai</i>	<i>Proteinų poreikis, %</i>	<i>Angliavandenių poreikis, %</i>	<i>Lipidų poreikis, %</i>
<i>1-3 metai, abi lytis</i>	1300	15	55	30
<i>4-6 metai, abi lytis</i>	1830	14	54	31
<i>7-9 metai, abi lytis</i>	2190	13	55	3 2
<i>10-12 metai, berniukai *</i>	2600			
<i>13-15 metų, vaikiniai*</i>	2490		58	3 0
<i>16-19 metų, vaikiniai*</i>	2310			
<i>Suaugusieji, moterys</i>	2200			
<i>Suaugusieji, vyrai</i>	2900			
<i>* vadove trūksta rekomendacijų moterims</i>				

Sveikos gyvensenos ir kitos prioritetinės neinfekcinių ligų prevencinės intervencijos pirminėje sveikatos priežiūros srityje

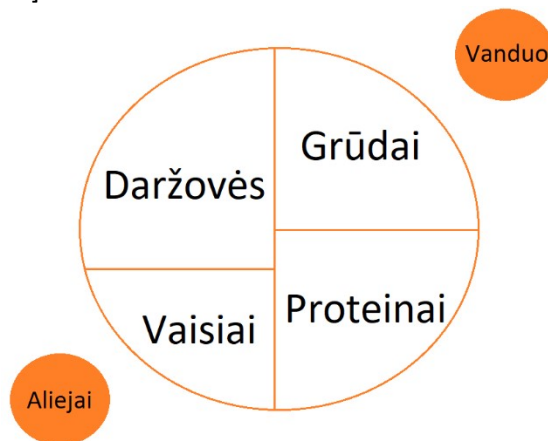
2016 metais pagal Visuomenės sveikatos iniciatyvų programą išleistas prevencijos vadovas pirminės sveikatos priežiūros sričiai „Sveika gyvensena ir kitos prioritetinės neinfekcinių ligų prevencinės intervencijos“. Joje pagrindiniai metodai yra orientuoti į mitybą ir fizinį aktyvumą [9].

Pateiktoje maisto piramidėje vaizduojamos pagrindinės maisto produktų grupės – atkreiptinas dėmesys, jog lyginant su ankstesniame vadove išryškintais produktais, šioje piramidėje yra skirtumų.



5 paveikslas. Maisto piramidė pagal prevencijos vadovą, 2016 [9]

Kitaip nei ankstesniame vadove, šiame vadove be kitų rekomendacijų taip pat pateikiama *sveikos mitybos lėkštė* – schema, atitinkanti tarptautines ir oficialias Harvardo visuomenės sveikatos mokyklos gaires [9,10].



6 paveikslas. Sveikos mitybos lėkštė pagal prevencijos vadovą, 2016 [9]

Nors abu metodai daugiausia apima visaėdžių mitybos indikacijas, dabartiniame vadove taip pat pateikiamos rekomendacijos žmonėms, besilaikantiems vegetariškos ar veganiškos dietos. Jame taip pat galima rasti įvairių sveikos mitybos laikymosi rekomendacijų pagal tarptautinių ir nacionalinių gairių principus, pvz.: DASH dieta, Viduržemio jūros dieta, mokyklose nerekomenduojamų maisto produktų sąrašas, subalansuotos vaikų mitybos principai vaikams virš 2 metų ir t. t. [9].

Svarbu paminėti, kad priedų skyriuje pateiktas nutukimo intervencijų standartizavimo principas, kurio pagrindu suformuluotos tikslingos, detaliu antropometriniu vertinimu grįstos rekomendacijos: svorio, ūgio ir jų santykio (KMI) nustatymas, pilvo apimties nustatymas ir įvertinimas, bei galimas ryšys tarp šių dviejų parametrų. Vadove taip pat galima rasti rekomendacijų dėl maisto įvertinimo remiantis maisto dienoraščiu ir gairių, kaip teisingai sudaryti patį dienoraštį [9].

Pereinant prie fizinio aktyvumo, vadovas skatina jo lygį vertinti įvairiais metodais, pvz., išsamia anamneze, dažnumo klausimynais ir sportinio aktyvumo apibūdinimais, taip pat žingsniamačiais ir kitais stebėjimo prietaisais. Pagrindinės fizinio aktyvumo rekomendacijos pateiktos 6 lentelėje [9].

6 lentelė. Rekomendacijos sportinei veiklai [9]

Amžiaus grupė	Rekomendacijos
Vaikai iki 5 metų	Ne mažiau kaip 3 valandos per dieną, kasdien, atliekant amžių atitinkančias veiklas (daugiausia žaidimo ir pramoginės veiklos forma) (su priežiūra)
Vaikai nuo 5 iki 17 metų	Vidutinio intensyvumo / intensyvi veikla, ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę
Suaugusieji	2.5-5 valandos per savaitę vidutinio intensyvumo veiklos arba 1-2.5 valandos per savaitę intensyvios veiklos

Kiti vadovai

Tais pačiais 2016 m. visoje šalyje buvo paskelbti dar keli vadovai, skirti palaikyti sveiko gyvenimo būdo idėją ir sumažinti nutukimo riziką, pavyzdžiui:

- Prevencijos vadovas – Sveika gyvensena ir kitos prioritetinės neinfekcinių ligų prevencinės intervencijos pirminėje sveikatos priežiūros sistemoje [11];
- Prevencijos vadovas – Gyvenimo būdo prevencinės intervencijos. Alkoholio vartojimas [12];
- Prevencijos vadovas – Gyvenimo būdo prevencinės intervencijos. Rūkymas [13];
- Prevencijos vadovas – Vaikų mitybos, augimo ir vystymosi problemos: valgymas 0-2 m., augimo ir vystymosi sutrikimai [14];

- Prevencijos vadovas – Integruota prevencinė konsultacija. Rekomenduojamos intervencijos vaikui. Suaugusiesiems rekomenduojamos intervencijos [15].

2021 m. George Emil Palade Tirgu Murešo medicinos, farmacijos, mokslo ir technologijos universitetas publikavo bendruomenės mitybos vadovą, skirtą bendruomenės prevencinės mitybos intervencijų į gyvenimo ciklą, ypač vaikystėje, strategijoms [16].

Nacionalinės ir vietos iniciatyvos

Palaipsniui Rumunijoje buvo sukurta nemažai nacionalinių ir vietos programų, skirtų nutukimo prevencijai ir informuotumui apie šią problemą didinti. 2014-2020 metais Sveikatos apsaugos ministerija vykdė nacionalinę suaugusiųjų ir vaikų nutukimo prevencijos bei kovos su šia liga sveikatos strategiją, taip pat finansavo ir organizavo įvairias akcijas gyventojams.

Nacionalinės kampanijos

- Nacionalinė informacinė mėnesio kampanija apie mitybos įtaką: Sveikatos apsaugos ministerijos programa, vykdoma vietos lygmeniu per Visuomenės sveikatos direkcijas, siekiant didinti gyventojų informuotumo lygį bei gerinti gyvenimo būdą, įpročius ir sveikatos būklę [17];
- Kasmet Europos dienos prieš nutukimą (ZEIO) proga Visuomenės sveikatos direkcijų organizuojamos akcijos ir kampanijos. Tai projektas, kurio metu apie šios patologijos diagnozę, pasekmes, galimas komplikacijas ir kt. yra informuojamos tikslinės grupės [18];
- *Kepinio ir pieno programa* – tai 2002 m. inicijuota nacionalinė programa, pagal kurią pradinė ir vidurinė mokyklų vaikai kasdien gauna po vieną pieno produktą ir kepinį [19, 20];
- *Vaisių vartojimo skatinimo mokykloje programa* yra 2008 m. sukurta nacionalinė programa, kurios pagrindu vaikams du kartus per savaitę vyksta mokymai apie mitybą bei dalinami švieži vaisiai. Programa skirta ikimokyklinukams ir moksleiviams [19, 20];
- *Karšto maisto programa*. Mokyklose vykdoma programa, pradėta 2016 m. ir šiuo metu sėkmingai besiplečianti [21].

Vietos kampanijos

Kitos organizacijos, įgyvendinusios ir (arba) rėmusios nacionalinę veiklą šios ligos mastų mažinimui: Nacionalinė kovos su nutukimu koalicija; Rumunijos nutukimo forumas; Rumunijos mitybos draugija; Sveikos mitybos fondas; Sveikatos konsultavimo ir švietimo asociacija – Iasi; Gyvenimo būdo prevencijos medicinos asociacija (Bukareštas); ASCOTID Mureš; Rumunijos dietologų asociacija; Rumunijos mitybos ir dietetikos asociacija; ProNutrition asociacija (Tirgu Murešas); taip pat šalies universitetai, siūlantys Mitybos ir dietetikos studijų programas, ir kt.

Žymūs projektai, orientuoti į nutukimo prevenciją ir jo gydymą vietos lygmeniu:

- *Sănătos de mic programa* („Sveikas nuo ankstyvo amžiaus“) – Klužo-Napokos motinų ir kūdikių sveikatos asociacijos įkurta programa, kurios tikslas buvo ikimokyklinukų, jų šeimų ir ugdymo įstaigų darbuotojų mitybos ugdymas; programa įgyvendinta daugiau negu 200 vaikų darželių. Šiuo metu programos rėmuose siūlomas mitybos vadovas tėvams ir mokomieji žaidimai vaikams [22];
- *Și eu trăiesc sănătos programa* („Aš taip pat gyvenu sveiką gyvenimą“) sukurta PRAIS asociacijos Bukarešte. Ja ekiama kovoti su neužkrečiamųjų ligų plėtra; programa daugiausiai grindžiama įvairia popamokine veikla, skatinančia subalansuotą pradinių klasių vaikų ir jų artimųjų gyvenimo būdą [23];
- Švietimo programa, skirta vaikų nutukimo prevencijai Jasai mieste, pavadinta *Traista cu sănătate* („Sveikos tradicijos sveikiems vaikams“). Programa apima vadovus ir edukacines kampanijas, skirtas vidurinių mokyklų mokiniams. 2021 m. Europos Komisija sveikos gyvensenos miestų kategorijoje iniciatyvai suteikė ES Sveikatos apdovanojimą [24].

Nors Rumunija vykdo daugybę vietinių ir nacionalinių projektų, skirtų nutukimo prevencijai, sveikatos ugdymui ir gyvenimo kokybės gerinimui, pagal statistiką šalyje nutukimo atvejų visose amžiaus grupėse vis dar daugėja. Taigi, manome, kad mitybos intervencija yra būtina:

- Siekiant sumažinti atsvorį turinčių vaikų ir suaugusiųjų skaičių, apmokyti medicinos personalą, kaip identifikuoti, įvertinti ir gydyti vaikų nutukimą.
- Siekiant padidinti vaikų informuotumą ugdymo įstaigose, mitybos srityje apmokyti švietimo darbuotojus.
- Ugdyti visų amžiaus grupių vaikus per privalomus ir (arba) pasirenkamus mitybos ir sveikatos mokymo kursus.
- Keisti teisės aktų normas maisto kokybės ugdymo įstaigose.
- Atnaujinti esamas mitybos gaires ir parengti naujas, remiantis dabartinėmis mitybos rekomendacijomis.
- Mitybos ir sveikatos ugdymo kampanijų bei programų, orientuotų į egzistuojančias problemas vietos / nacionaliniu lygmeniu, įgyvendinimas ir esamų kampanijų bei programų pritaikymas, atsižvelgiant į stebimą raidą ir efektyvumą.
- Lengvai suprantamos medžiagos gyventojams apie mitybą rašymas ir platinimas, siekiant didinti žmonių informuotumą.

Tiek nutukimas, tiek valgymo sutrikimai yra sudėtingos, daugiafaktorinės būklės, kurių dažnumas nuolat auga, o jų prevencijos ir gydymo metodai turi apimti daugiadisciplininius veiklos tinklus, individualizuotą dietą, psichologinį konsultavimą, nuolatinę stebėjimą, elgesio terapiją, efektyvų bendravimą, ir, ypač, atjautą.

Literatură

- [1] Eurostat. "Body mass index (BMI) by sex, age and income quintile" 2019. at https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=hlth_ehis_bmi&lang=en
- [2] World Obesity Federation. "Romania", 2019, at https://data.worldobesity.org/country/romania-178/#data_prevalence
- [3] EUROSTAT. "Health statistics – Atlas on mortality in the European Union", Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities, Belgium, 2009, ISBN 978-92-79- 08763-9
- [4] Kessler RC, Shahly V, Hudson JI, et al. "A comparative analysis of role attainment and impairment in binge-eating disorders and bulimia nervosa: results from the WHO World mental Health Surveys", *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 2014, 23:27-41.
- [5] Iorga M, Manole I, Pop L, Muraru ID, Petrariu FD. "Eating Disorders in relationship with Dietary Habits among Pharmacy Students in Romania", *Pharmacy*, 2018, 6:97-109.
- [6] NCD Risk Factor Collaboration. "Values for 2000 to 2016", at <http://ncdrisc.org/data-downloads.html>
- [7] World Obesity Federation. "World Obesity Atlas 2022", London, 2022
- [8] Societatea de Nutriție din România. "Ghid pentru alimentația sănătoasă", Edit. Performantica, Iași, 2006, ISBN 973-730-240-4
- [9] Centrul Național de Studii pentru Medicina Familiei. "Ghid de prevenție - Stilul de viață sănătos și alte intervenții preventive prioritare pentru boli netransmisibile, în asistența medicală primară", București, 2016, ISBN 978-973-0-22797-0
- [10] Harvard Health Publications. "Comparison of the Healthy Eating Plate and the USDA's MyPlate", Disponibil la <http://www.health.harvard.edu/plate/comparison-of-healthy-eating-plate-and-usda-myplate>
- [11] Centrul Național de Studii pentru Medicina Familiei. "Ghidul de prevenție - Stilul de viață sănătos și alte intervenții preventive prioritare pentru boli netransmisibile, în asistența medicală primară", București, 2016, ISBN 978-973-0-22796-3
- [12] Centrul Național de Studii pentru Medicina Familiei. "Ghid de prevenție - Intervențiile preventive adresate stilului de viață. Consumul de alcool", București, 2016, ISBN 978-973-0- 22798-7
- [13] Centrul Național de Studii pentru Medicina Familiei. "Ghid de prevenție - Intervențiile preventive adresate stilului de viață. Fumatul", București, 2016, ISBN 978-973-0-22799- 4
- [14] Centrul Național de Studii pentru Medicina Familiei. "Ghid de prevenție - Probleme de nutriție, creștere și dezvoltare la copil: alimentația 0-2 ani, tulburările de creștere și dezvoltare", București, 2016, ISBN 978-973-0-22801-4
- [15] Centrul Național de Studii pentru Medicina Familiei. "Ghid de prevenție - Consultația preventivă integrată. Intervențiile recomandate la copil. Intervențiile recomandate la adult", București, 2016, ISBN 978-973-0-22802-1
- [16] Martin ȘA, Hădmaș R, Tarcea M. "Ghid de Nutriție comunitară", Edit. University Press Târgu Mureș, 2021, ISBN 978-973-169-737-6

- [17] Ministerul Sănătății. "Campania Luna națională a informării despre efectele nutriției/ alimentației", 2021, Disponibil la <https://www.ms.ro/2021/10/27/campania-luna-nationala-a-informarii-despre-efectele-nutritiei-alimentatiei/>
- [18] Institutul Național de Sănătate Publică, "Ziua europeană împotriva obezității", România, 2019 disponibil la www.insp.gov.ro
- [19] Curtea de Conturi Europeană. "Raportul special nr 10 – Sunt eficiente programele „Lapte în școli” și „Fructe în școli”, 2011
- [20] Consiliul Județean Cluj. "Ghid privind derularea programului pentru școli al României (lapte, corn, fructe și legume) în instituțiile de învățământ școlar și preșcolar de stat și privat acreditat din județul Cluj", Cluj Napoca, 2017
- [21] Guvernul României. "Hotărârea de Guvern nr. 92/2017 privind aprobarea Programului pilot de acordare a unui suport alimentar pentru preșcolari și elevi din 50 de unități de învățământ preuniversitar de stat", București, 2017
- [22] Asociația SAMAS. "Sănătos de mic", at <https://sanatosedemic.ro/>
- [23] Fundația PRAIS. "Și eu trăiesc sănătos", at www.sets.ro
- [24] Fundația Tradiții sănătoase și Universitatea de Medicină și Farmacie Iași. „Traista cu sănătate”, disponibil la <https://traditii-sanatoase.ro/programul-traista-cu-sanatate/>

Nutukimas ir valgymo sutrikimai – Serbijos atvejis

Sanja Mazić

Belgrado Universitetas, Medicinos fakultetas
Belgradas, Serbija
sanja.mazic@med.bg.ac.rs

Danka Sinadinović

Belgrado Universitetas, Medicinos fakultetas
Belgradas, Serbija
danka.sinadinovic@med.bg.ac.rs

Stevan Mijomanović

Belgrado Universitetas, Medicinos fakultetas
Belgradas, Serbija
stevan.mijomanovic@med.bg.ac.rs

Santrauka. *Skyriuje aptariama situacija Serbijoje, susijusi su nutukimu ir valgymo sutrikimais nacionaliniu ir vietos mastu. Šioje dalyje daug dėmesio skiriama statistiniams duomenims, gairėms, taisyklėms ir rekomendacijoms bei gerovės, susijusios su sveika mityba, tinkama mityba ir fizine veikla, skatinimui. Pateikta informacija apima visą Serbijos populiaciją, tačiau orientuota daugiausia į vaikų ir paauglių kategorijas. Viena iš pagrindinių autorių išvadų yra ta, kad nors duomenų, iniciatyvų ir rekomendacijų, susijusių su nutukimu ir sveikos mitybos aspektais yra nemažai, stebimas didelis atotrūkis ties valgymo sutrikimų tema.*

Raktažodžiai: nutukimas, nervinė anoreksija, nervinė bulimija, persivalgymas, Serbija

Ižanga

Greitas gyvenimo tempas šiuolaikiniams vyrams, moterims ir vaikams meta daugybę iššūkių. Viena iš pagrindinių tokio gyvenimo būdo pasekmių – pavojus gerovei ir sveikatai. Sveikata daugeliui žmonių tapo preke, o dauguma neturi lėšų, laiko ar reikalingos informacijos siekti sveiko gyvenimo būdo, kas itin dažnai lemia drastišką mitybos ir mitybos įpročių pa(si)keitimą. Būtent šių laikų gyventojams itin būdinga praleisti pusryčius, per daug užkandžiauti, vengti vaisių ir daržovių, vartoti mažai skaidulų ir sudėtinių angliavandenių bei dažnai rinktis jau paruoštą vartoti arba itin kaloringą greitąjį maistą. Be to, dėl industrializacijos ir globalizacijos, t. y. interneto dominavimo ir to, kad daugelis darbų apima užduotis prie kompiuterio, sėdimasis gyvenimo būdas išpopuliarėjo ir atsirado fizinio aktyvumo stoka – viena to priežasčių be greito gyvenimo tempo yra ir laisvalaikio sumažėjimas. Šie faktoriai paveikė ne tik suaugusiuosius, bet ir vaikus bei paauglius, kurie vis labiau pasikliauja technologijomis (pvz., vaizdo žaidimais, mobiliosiomis programėlėmis, socialine medija ir kt.); laiko leidimas

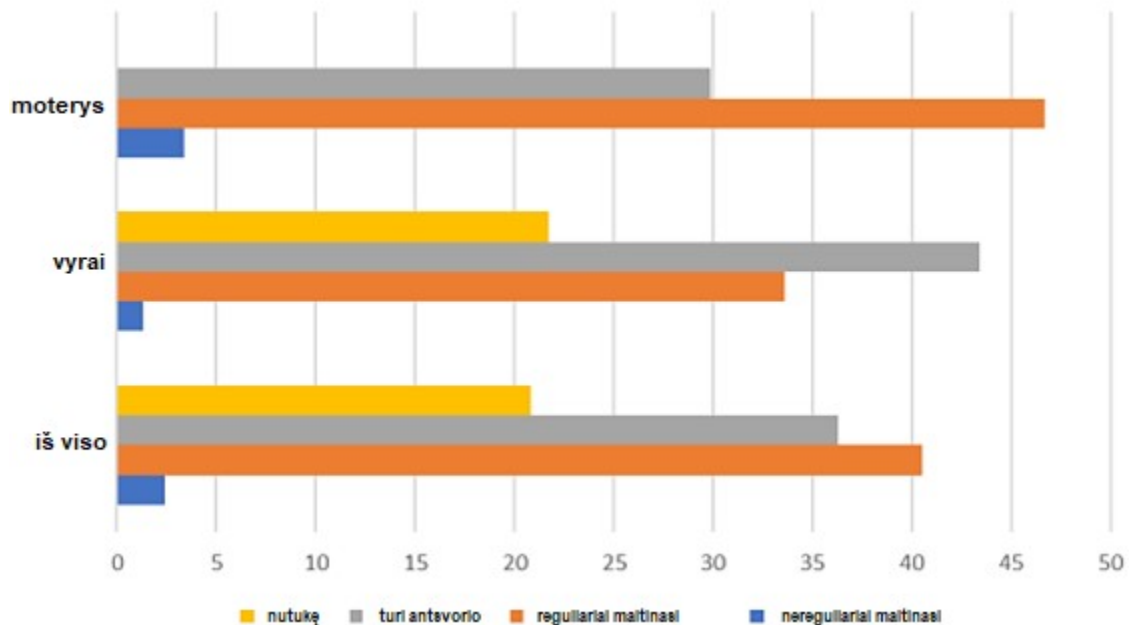
prie ekranų gali sukelti nuobodulį ir net nerimą, kas dažnai iššaukia nuolatinio užkandžiavimo ar persivalgymo epizodus [1].

Jauniems suaugusiesiems ir paaugliams trauminiai ar kokie nors svarbūs ir dideli gyvenimo įvykiai gali sukelti arba paaštrinti tokias būsenas kaip nerimą, depresiją, fobijas ir kt., kurios gali būti lyg vartai į persivalgymą ir nutukimą arba kitas psichikos problemas ir būkles, pvz. valgymo, sutrikimus (nervinė anoreksija ir nervinė bulimija) [1][2]. Be šių išorinių veiksnių, genetiniai ir biologiniai faktoriai taip pat gali būti nutukimo ir valgymo sutrikimus lemiančiomis sąlygomis. Tiek nutukimas, tiek valgymo sutrikimai tampa svarbiomis Serbijos visuomenės sveikatos problemomis, ypač kalbant apie vaikus, paauglius ir jaunos suaugusiuosius [3][4].

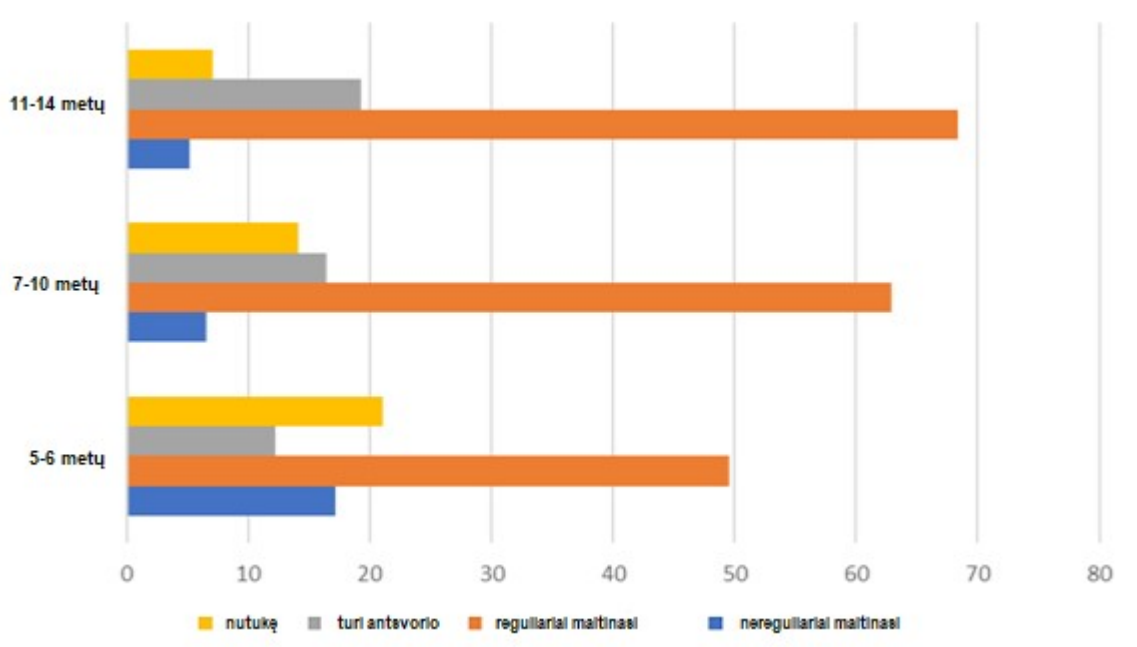
Šio skyriaus tikslas yra apžvelgti su nutukimu ir valgymo sutrikimais susijusius duomenis Serbijoje, ypatingą dėmesį skiriant vaikams ir paaugliams. Be to, skyriuje bus aptarta esama situacija ir tendencijos, taip pat pateikiamos galiojančios gairės ir standartai, susiję su pastarųjų būklių gydymu, bei nagrinėjamos sveiką mitybą ir gerovę skatinančios nacionalinės ir vietos iniciatyvos.

Sveika mityba valgymo sutrikimų turintiems ir nutukusiems jaunuoliams – Serbijos perspektyva

2019 m. [5] Serbijoje atliktu tyrimu buvo siekiama įvertinti vyresnių nei 15 metų amžiaus gyventojų KMI – rezultatai parodė, kad daugiau nei pusė dalyvių turėjo antsvorio arba buvo nutukę (1 pav.). Taip pat buvo tiriama 5-14 metų vaikų mityba. Šios grupės rezultatai atskleidė, kad 12.9% vaikų yra nutukę, o 16.6% turi antsvorio [5]. Labiausiai paveikta yra 5-6 metų amžiaus vaikų grupė (2 pav.).



1 paveikslas. Vyresnių nei 15 metų amžiaus Serbijos gyventojų mitybos būklė (2019)¹⁶



2 paveikslas. Serbijos vaikų mitybos būklė (2019)²

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad maždaug pusė 5-14 metų amžiaus vaikų Serbijoje kasdien valgo vaisius ir daržoves, o kita pusė šiuos maisto produktus vartoja retai arba niekada. Ties vaikų kategorija pastebimi reikšmingi skirtumai dėl socialinės ir geografinės padėties aspektų: būtent sostinėje gyvenantys ar iš pasiturinčių šeimų kilę vaikai žymiai dažniau valgo vaisius ir daržoves. Beveik pusė apklaustųjų saldintų nealkoholinių gėrimų geria bent 4 kartus per savaitę, o kone penktadalis – kasdien [5].

Tyrimo metu buvo išsiaiškinta, jog daugiau negu trečdalis Serbijos vaikų užsiima tam tikra fizine veikla kartą per savaitę (maždaug 4.8 val. per savaitę); berniukai šia veikla užsiima reguliariau.

Nutukimas Serbijoje

Panašu, kad nutukimas tapo epidemija ir viena mažiausiai pripažintų grėsmių visuomenės sveikatai tiek Serbijoje, tiek visame pasaulyje [4][6].

Remiantis oficialiais duomenimis, 2000 metais Serbijoje 8.2% vaikų ir paauglių (7-17 metų) turėjo antsvorio, o 4.4% buvo nutukę. 2006 m. paplitimas išaugo: antsvorį turinčių vaikų ir paauglių padaugėjo iki 11.6 proc., o nutukusių – iki 6.4 proc. Galiausiai, 2013 m. antsvorį turinčių asmenų procentas 7-14 metų vaikų populiacijoje siekė 13.7 % [3]. Tačiau, pasak Serbijos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerijos, rezultatai kelia dar didesnį nerimą, nes jų duomenimis 2013 m. antsvorio turėjo 20.2%, o nutukę buvo net 8.9% paauglių

¹⁶ Sudaryta remiantis 2019 m. Serbijos gyventojų sveikatos tyrimu (Istraživanje zdravlja stanovništva Srbije, 2019), Serbijos Respublikos statistikos tarnyba, Serbijos visuomenės sveikatos institutu ir Serbijos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija [5] (Milic ir kt. 2021)

[7]. Remdamasi šiais pranešimais, 2018 m. Serbijos Respublikos Vyriausybė priėmė Nacionalinę vaikų ir suaugusiųjų nutukimo prevencijos programą.

Kaip atskleidžia duomenys iš nacionalinės su sveikata susijusios mokyklinio amžiaus vaikų elgsenos Serbijoje ataskaitos (2017, HBSC; jungtinis PSO tyrimas), parengtos Serbijai ir publikuotos šalies visuomenės sveikatos instituto, beveik penktadalis moksleivių turi antsvorio (18.2%), o kas šeštas mokinys yra nutukęs (5.7%). Daugiausia nuosvorio turinčių (4.4%) ir nutukusių (7.8%) vaikų yra 11-mečių mergaičių kategorijoje, o daugiausiai antsvorio turinčių moksleivių – tarp 13 metų berniukų (21.1%). Kalbant apie kūno įvaizdį, 13.7% mokinių manė, kad jų svoris yra mažesnis nei jie norėtų, o 26.1% galvoja esantys nutukę.

Be to, 17.2% moksleivių laikėsi dietos arba ėmėsi kokių nors kitų veiksmų svoriui mažinti. Darbo savaitę kasdien pusryčiauja 58.8% vaikų, o 7.5% moksleivių niekada nevalgo pusryčių. Kas dešimta 15 metų mergina per darbo savaitę niekada nepusryčiauja. 42.2% vaikų vaisius vartoja kasdien (45.3% mergaičių, 39.1% berniukų), o 2.6% – niekada (2% mergaičių, 3.2% berniukų). Daržoves kasdien vartoja 42 proc. mokinių (merginų – 46.7%, berniukų – 37.3%), o daržovių niekada nevalgo 4.3% (merginų – 3.5 proc., vaikinų – 5 proc.). Saldintus nealkoholinius gėrimus kasdien geria apie penktadalis mokinių (22.4%), berniukai dažniau nei mergaitės. Saldžių nealkoholinių gėrimų vartojimas proporcingai didėja su amžiumi. Daugiau nei trečdalis mokinių kasdien valgo saldumynus (35.8%), berniukai dažniau nei mergaitės. Su amžiumi saldintų nealkoholinių gėrimų ir saldumynų suvartojimas didėja tiek ties mergaitėmis, tiek ties berniukais.

Trečdalis mokinių kasdien po vieną valandą buvo fiziškai aktyvūs (33.6%), o ne pamokų metu pusė mokinių užsiėmė fizine veikla keturis ar daugiau kartų per savaitę (51.1%). Visose amžiaus grupėse berniukai buvo fiziškai aktyvesni nei mergaitės, o su amžiumi akivaizdžiai mažėjo fizinio aktyvumo lygis, ypač mergaičių. Keturi penktadaliai vaikų (82.5%) kasdien vartoja pieno produktus / išgeria bent puodelį pieno. Nuo 2006 m. (60.4%) pieno ir pieno produktų suvartojimas išaugo, lyginant su 2013 m. (74.2%) duomenimis. Kas antras vaikas kasdien valgo vaisius (52.3%) ir daržoves (53.9%). Du trečdaliai vaikų (68.5%) laisvalaikiu užsiima fizine veikla, bet palyginus su ankstesne apklausa (2013 m.), mokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas sumažėjo [8].

Pagal 2019 m. Serbijos gyventojų sveikatos tyrimą, kurį (finansškai remiant ES) atliko Serbijos Respublikos statistikos tarnyba, bendradarbiaudama su Serbijos visuomenės sveikatos institutu ir Serbijos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija, tarp 5-14 metų amžiaus vaikų 16.6% yra vidutiniškai nutukę, o 12.9% nutukę. Žymiai daugiau nutukusių vaikų užregistruota ikimokyklinio amžiaus vaikų populiacijoje. Nuo 2013 m. atlikto tyrimo mokyklinio amžiaus vaikų populiacijoje nutukusių vaikų daugėjo. 2013 m. 10-19 metų amžiaus vaikų populiacijoje antsvorį turinčių paauglių buvo 20.2%, o nutukusių – 8.9%. Lyginant su 2000 m. atlikta apklausa, antsvorio turinčių paauglių (5.9%) ir nutukusių vaikų (4.5%) padaugėjo [5].

Naujausią informaciją ir nutukimo statistiką Serbijoje galima rasti „Nacionaliniame geros klinikinės praktikos vadove – nutukimo gydymas“ (2022), kuriame buvo pateiktos Pasaulio nutukimo federacijos prognozės Serbijai. Manoma, kad 2030 m. šalyje 27.8% suaugusiųjų bus nutukę, o 2010–2030 m. suaugusiųjų svoris kasmet padidės po 1.7%, o vaikų – 4.5%. [4]

2013 m. su Jaunimo ir sporto ministerijos parama įgyvendinant projektą „Parama jaunų žmonių psichinei sveikatai Serbijoje“ [9] Švietimo, tyrimų ir plėtros centras atliko tyrimą, kuriame dalyvavo 1 000 moksleivių (46% berniukų ir 54% mergaičių) iš 40 Serbijos vidurinių mokyklų. Rezultatai atskleidė, kad: 1) 22% dalyvių gana dažnai nerimavo, kad priaugs svorio

arba manė, kad jau yra per stori; kas trečia mergina nerimavo dėl savo svorio; 2) 22% dalyvių patyrė persivalgymo epizodus; 3) 14% dalyvių galvojo, kad jų pasitikėjimas savimi priklauso nuo gebėjimo išlikti lieknam, kas ne tik rodo padidėjusį susirūpinimą dėl fizinės išvaizdos, bet ir atspindi socialinio spaudimo įtaką ir jo reikšmę vystymosi laikotarpiu; 4) 18% per dieną gana dažnai apskritai nevalgydavo dėl apetito stokos; 5) 6% dalyvių nerimavo, kad yra per liesi; 6) 7% dalyvių teigė, kad valgymo priepuolių metu per greitai valgydavo, bet netgi jausdami pykinimą valgyti jie nenustodavo; 7) rūpinimasis fizine išvaizda buvo dažnesnis ties tais dalyviais, kurių savęs vertinimas buvo neigiamas.

Be to, pagal Serbijos Respublikos jaunimo sveikatos plėtros strategiją apie 25% visų jaunuolių ir apie 50% jaunų žmonių iš marginalių ir socialiai pažeidžiamų grupių neturi žinių ir įgūdžių nei apie sveiką gyvenimo būdą, nei apie valgymo sutrikimus [10].

Valgymo sutrikimai Serbijoje

Valgymo sutrikimai yra ne tik itin reikšmingos psichinės ligos, bet ir aktualūs sociomedicininiai bei ekonominiai iššūkiai, bei nerimą kelianti visuomenės sveikatos problema visame pasaulyje [11]. Dažniausi valgymo sutrikimai yra nervinė anoreksija (AN), nervinė bulimija (BN) ir persivalgymo sutrikimas. Nervinei anoreksijai būdingas atsisakymas išlaikyti sveiką ir amžių atitinkantį kūno svorį, t. y. ne apetito stoka, o nuolatinė kova su noru valgyti [12][13]. Be to, moterims būdinga neracionali baimė priaugti svorio, iškreiptas kūno vaizdas ir amenorėja. Anoreksija yra vienas iš psichikos sutrikimų, pasižyminčių didžiausiu mirtingumu, ir dažniausiai pasireiškiantis jaunoms 13-20 metų [13] arba 15-24 metų [14] merginoms ir moterims. Serbijoje šis sutrikimas yra paplitęs, ypač tarp paauglių mergaičių [15][16].

Nervinė bulimija yra dažnas psichikos sutrikimas, kuriam būdingi pasikartojantys persivalgymo epizodai bei siekiant išvengti svorio priaugimo [12], savęs sukeltas žarnyno ištuštinimas, svorio metimo produktų, vidurius laisvinančių vaistų ir diuretikų vartojimas bei per didelis fizinis krūvis [13]. Išoriniai nervinės bulimijos požymiai yra dantų emalio nykimas, suskeldinėjusios lūpos, skyd liaukės problemos, nereguliarus menstruacinis ciklas ir kt. [13]. BN yra labiau paplitusi nei AN, nors šis sutrikimas yra švelnesnis ir rečiau sukelia mirtį [17]. Panašiai kaip ir AN, BN yra labiau paplitusi tarp jaunų merginų ir 20% atvejų pasireiškia kartu su AN [13].

Persivalgymo sutrikimas paprastai pasireiškia žmonėms, kurie ir taip turi trapų savo kūno suvokimą, t. y. kūno įvaizdį, ir yra ypač būdingas tam tikroje svorio metimo programoje dalyvavusiems žmonėms arba nutukusiems asmenims [14]. Labiausiai nuo šio sutrikimo kenčia vidutinio amžiaus asmenys (40-50 metų), dažniau moterys [14][18]. Šiai ligai būdingas kompulsyvus valgymas. Studentų populiacijoje persivalgymas ir ribojančios dietos yra labai dažni „susidorojimo mechanizmai“, naudojami siekiant įveikti naujų užduočių ir įsipareigojimų sukeltą stresą [19].

Kragujevace (mieste centrinėje Serbijoje), naudojant Valgymo elgesio klausimyną (EAT-26), buvo atliktas skerspjūvio tyrimas, susijęs su elgesiu ir požiūriu į kūno įvaizdį ir valgymo sutrikimus; tyrime dalyvavo 220 žmonių (16-25 metų amžiaus). Rezultatai parodė, kad 17.6% dalyvių maitinosi netinkamai. 4.4% dalyvių buvo priskirta subklinikinės bulimijos diagnozė, 13.7% turėjo neklasifikuojamą kitą valgymo sutrikimą, o 8.8% sirgo subklinicine anoreksija. Tyrimo metu padaryta išvada, kad išsiskyrusių tėvų vaikai ir vaikai, nepatenkinti savo socioekonominėmis padėtimis, dažniau sirgo valgymo sutrikimų ligomis. Be to, lyginant su merginomis iš kaimo vietovių, miestietės merginos turi mažesnį svorį (su polinkiu į itin ryškų lieknumą) ir dažniau kenčia nuo valgymo sutrikimų. Įdomu tai, jog palyginus su seniau atliktais

tyrimais, atsvario turinčių merginų skaičius buvo labai mažas. Nepaisant to, jog tam tikrų apklaustųjų svoris buvo normos ribose, daugiau nei pusė dalyvių išreiškė norą numesti svorio. Ypač nerimą kelianti išvada buvo ta, jog 30.4% tyrime dalyvavusių merginų EAT-26 klausimyne surinko daugiau nei 20 balų, kas reiškia, kad Serbija yra viena iš didžiausių valgymo sutrikimų paplitimą turinčių šalių [15].

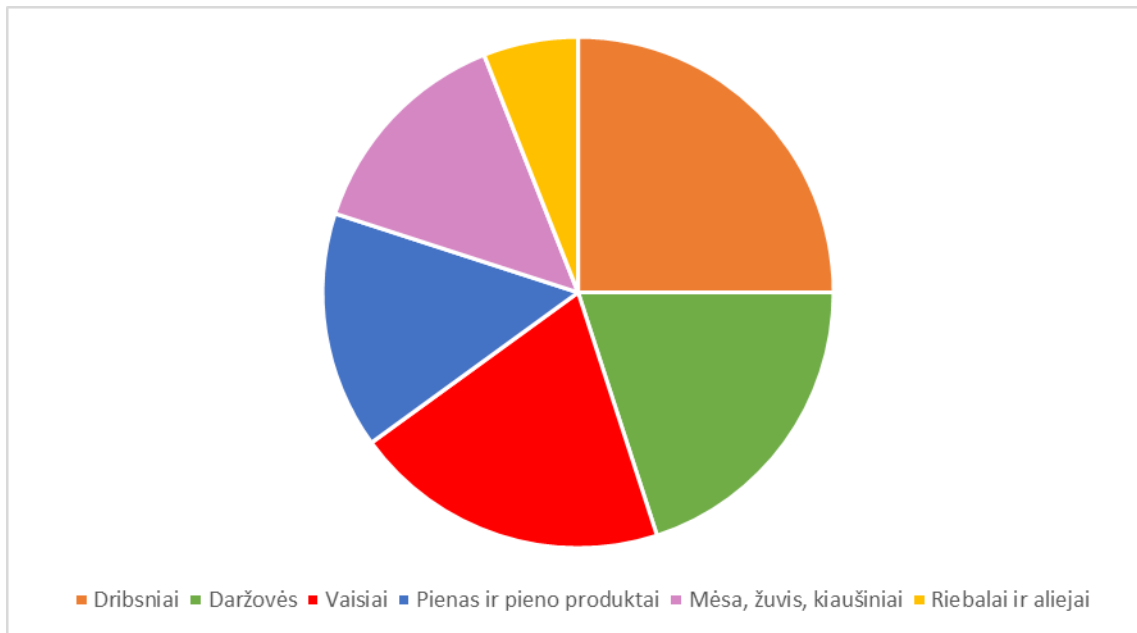
Kitame tyrime, susijusiame su valgymo sutrikimų paplitimo lygiu universitetų studentų populiacijoje (n= 1059; vidutinis amžius 22,14±2,29 metai), buvo tiriami dažniausiai pasitaikantys valgymo sutrikimai: nervinė anoreksija, nervinė bulimija ir persivalgymo sutrikimas. Rezultatai, susiję su AN, parodė, kad 1.9% studentų gali būti pritaikyta AN diagnozė; ties merginomis paplitimas buvo didesnis ir siekė 3.2%. Didžiausias AN paplitimas nustatytas tarp depresija sergančių asmenų. Iširta, kad 13.5% studentų atitiko visus BN diagnostinius kriterijus. Paplitimas buvo šiek tiek didesnis tarp studentų vaikinų (14%) negu merginų (13.2%). Panašiai kaip ir AN atveju, depresijos simptomų turintiems studentams taip pat galėjo būti pritaikoma ir BN diagnozė. Persivalgymo sutrikimo paplitimas tarp studentų siekė 14.4% ir tarp vaikinų pasireiškė dažniau (15.2%; merginų – 13.8%) [20]. Atliekant kitą tyrimą buvo pastebėta, kad trečia pagal intensyvumą didžiausia simptomų grupė yra nerimas dėl valgymo įpročių, o nepasitenkinimas savo kūno svoriu ir nekontroliuojamas apetitas buvo dažniausiai pasitaikančios problemos [21].

Galiausiai, tyrime, kuriame buvo nagrinėjamas nuo valgymo sutrikimų kenčiančių asmenų stigmatizavimo aspektas, buvo padaryta išvada, kad 12.9% dalyvių turėjo neigiamą požiūrį į valgymo sutrikimų turinčius asmenis, 58.9% pasižymėjo neutraliu, o 28.1% teigiamu požiūriu (n= 575; vyresni nei 16 metų amžiaus). Stebėtina, kad daugiausiai neigiamu požiūriu į šiuos asmenis pasižymėjo vyresni nei 45 metų amžiaus respondentai, o mažiausiai – jauniausi. Ypač įdomių rezultatų gauta, kuomet buvo siekiama išsiaiškinti apie sau ir / arba kitiems keliamo pavojaus lygio suvokimą (kalbant apie respondentų požiūrį į valgymo sutrikimais sergančius asmenis). Dauguma dalyvių (76.1 proc.) nelaiko šių asmenų pavojingais aplinkiniams, 53.3 proc. mano, kad dėl savo būklės kalti yra jie patys, 70.9 proc. mano, kad gydymas gali jiems padėti, o 60.2 proc. tiki, kad savo būklę jie galėtų pagerinti patys, jeigu tik to norėtų („jeigu susiimtų) [22].

Gairės ir standartai

Sveika mityba

Remiantis Bendraamžių švietimo vadovu „Tinkama mityba ir valgymo sutrikimai“ [13] sveikos mitybos tikslas yra palaikyti ir (arba) pasiekti norimą svorį kartu su fizine veikla (mažiausiai 60 minučių per dieną). Galutinis tokio įpročio tikslas turėtų būti gerovės užtikrinimo ir blogos sveikatos prevencijos tęstinumas. Bendrieji principai, kurių reikia laikytis, yra šie: kasdien vartoti šviežius vaisius ir daržoves, valgyti liesą mėsą ir žuvį, vengti riebios mėsos, teikti pirmenybę viso grūdo grūdams, vengti gruzdintų ir riebių kepinų bei užkandžių, desertui pasirenkant vaisių salotas / kompotus, riešutus, džiovintus vaisius. Be to, kasdien reikia išgerti 1.5–2.5 litro skysčių (pvz., vandens, arbatos).



3 paveikslas. Maisto grupės – rekomenduojamas produktų santykis

Bendraamžių švietimo vadove „Tinkama mityba ir valgymo sutrikimai“ dviem skirtingoms vaikų grupėms siūlomos sveikos mitybos gairės: 2000 kcal / per dieną fiziškai neaktyviems vaikams ir 2300 kcal / per dieną fiziškai aktyviems vaikams. Abi šios sveikos mitybos rekomendacijos apima penkias maisto produktų grupes (3 paveikslas) ir skiriasi tik porcijų skaičiumi – pvz. keturios dribsnių porcijos fiziškai neaktyviems vaikams ir penkios porcijos fiziškai aktyviems vaikams [13].

Nutukimo gydymas

„Nacionaliniame geros klinikinės praktikos vadove – nutukimo gydymas“ (2022) komunikacija pabrėžiama kaip vienas iš pagrindinių sėkmingo nutukusių pacientų gydymo veiksnių; lygiai taip pat svarbu laikytis nediskriminuojančios ir nestigmatizuojančios metodikos. Be to, vadove pabrėžiama daugiadalykinio požiūrio, apimančio įvairių specializacijų ir orientacijų sveikatos priežiūros darbuotojus (pvz., slaugytojus, bendrosios praktikos gydytojus, psichologus ir psichiatrus ir kt.), svarba.

Kalbant apie bendravimą, vadovas išskiria dvi pacientų grupes: tuos, kurių pagrindinis nusiskundimas yra nutukimas, ir tuos, kurių pagrindinis nusiskundimas yra kažkas kita. Pastarosios grupės atveju pirmiausia rekomenduojama paprašyti paciento leidimo pasikalbėti apie KMI. Abiejose grupėse svarbu vengti teisti ir žeminti pacientą, o vietoje to kurti malonią atmosferą, vartoti motyvacinę kalbą bei būti empatišku viso susitikimo metu. Be to, reikia įvertinti paciento pasirengimą gyvenimo būdo pokyčiams. Gydytojas gali nukreipti pacientą pirmiausia klausdamas apie neigiamus pokyčių aspektus, o po to – apie teigiamus pokyčius; siekti leisti išvardinti kuo daugiau teigiamų aspektų.

Stigmatizacija yra didelė problema su dar rimtesnėmis pasekmėmis – ji siejama su

didesne depresijos rizika, žemu pasitikėjimu savimi, neigiamu kūno įvaizdžiu, valgymo sutrikimų rizika, fizinio aktyvumo atsisakymu, KMI padidėjimu, vengimu kreiptis medicininės pagalbos, savižudybe. Be jau minėto empatiško ir nesmerkiančio požiūrio, medicinos specialistams patariama vengti įžeidžiančio žodyno, o pasakymą „nutukęs pacientas“ pakeisti į „nutukimą turintis pacientas“ ar „nutukimu sergantis pacientas“. Kai kurie šeimos gydytojai ir specialistai mano, kad nutukę pacientai yra tingūs, nebendradarbiaujantys, neprotingi ir pan., todėl vadovas ragina medicinos darbuotojus nepamiršti, kad: nutukimas gali turėti sudėtingą etiologiją; pacientas ne visada sąmoningai ligą kontroliuoja; šie pacientai su medicinos specialistais dažniausiai turi neigiamos patirties.

Klinikinis nutukusių pacientų įvertinimas turėtų apimti dvylikos žingsnių „anamnezę“: 1) paciento lūkesčiai ir noras keistis; 2) chronologinis KMI įvertinimas; 3) nutukimą sukėlusių priežasčių nustatymas (pvz., nėštumas, patirtas žiaurus elgesys ir nepriežiūra vaikystėje ir kt.); 4) ankstesnių gydymo metodų ir jų sėkmės rodiklių įvertinimas; 5) paciento motyvacijos mesti svorį laipsnis; 6) lūkesčių lygis dėl KMI ir juosmens apimties mažinimo; 7) gyvenimo būdo įpročių, susijusių su fiziniu aktyvumu, svarbiais gyvenimo etapais ir kt., identifikavimas; 8) šeimos istorija; 9) psichologinis neigiamo kūno įvaizdžio poveikio žmogui įvertinimas; 10) socialinė istorija ir tendencijų į valgymo sutrikimus, depresiją, nerimą, stresą ir kt. įvertinimas; 11) maisto vartojimo profilis (valgymo elgsena); 12) dėmesingumo ir sąmoningumo, kiek ir koku būdu pacientas valgo, lygis (pvz., alkio ir sotumo lygis) bei galimi bulimijos, naktinio valgymo sindromo (NES), hiperfagijos ir kt. epizodai.

Medicinos specialistai ir pacientas, dalyvaudami nutukimo gydymo procese, turėtų siekti šių tikslų: gretutinių ligų profilaktika / gydymas; paciento medžiagų apykaitos sveikatos palaikymas; teigiamo kūno įvaizdžio, pasitikėjimo ir pasitenkinimo savimi atgavimas. Svorio metimas neturėtų būti pagrindinis tikslas, tačiau bet kokie paciento sveikatos pokyčiai turi turėti ilgalaikį poveikį. Be to, kadangi medicinos terminologija yra paini ir netgi gali neleisti iki galo pacientui suprasti savo būklės, pacientų švietimas atlieka svarbų vaidmenį nutukimo gydyme. Švietimas suteikia jiems daugiau informacijos apie jų pačių būklę ir įgalina priimti sprendimus, kurie gali turėti teigiamos įtakos motyvacijai ir ilgalaikiam gydymo tvarumui. Nutukimo gydymas yra trikampis: mityba ir mitybos įpročiai, fizinis aktyvumas ir psichologiniai aspektai.

Kalbant apie mitybą ir valgymo įpročius, pirmasis ir svarbiausias žingsnis yra atgauti fiziologinius alkio ir sotumo jausmus, kurie nutukimu sergančių asmenų atveju yra sutrikdyti ir iškreipti. Svarbus šių pojūčių atgavimo aspektas yra valgymo grafiko laikymasis, padedantis išvengti keisto jausmo pilve. Kai kurios rekomendacijos apima patarimus lėtai valgyti ir kramtyti, nesiblaškyti (pvz. nežiūrėti televizoriaus, nenaršyti išmaniajame telefone ir pan.), valgyti prie stalo, mažinti energijos suvartojimą, pildyti mitybos įpročių dienoraštį ir kt.

Kuomet pereiname prie fizinio (ne)aktyvumo temos, svarbus mankštinimosi aspektas siekiant sumažinti įvairių gretutinių ligų atsiradimo riziką yra visceralinių riebalų mažinimas. Vadovo gairės numato ne mažiau kaip 150 minučių per savaitę vidutinio sunkumo anaerobinio aktyvumo (pvz., ėjimo 5-6 km / h greičiu). Pacientas dėl mankštos intensyvumo gali spręsti savarankiškai, tačiau bendras mankštos laikas turėtų būti palaipsniui didinamas, nes tęsiant gydymą mankšta pacientai yra linkę atsipalaiduoti ir aptingti. Taip pat, siekiant suaktyvinti didžiųjų raumenų grupes, į dienvartę reikėtų įtraukti jėgos pratimus – 2-3 užsiėmimai bent du kartus per savaitę po 8-10 pratimų per užsiėmimą. Nors sportu užsiimti nebūtina, kai kurios sporto šakos nutukusiems pacientams tinka labiau (pvz., plaukimas, važiavimas dviračiu, šiaurietiškas ėjimas ir kt.). Įtempti pratimai pacientams turėtų būti skiriami tik

kardiologui įvertinus jo būklę, o streso testas turėtų būti taikomas gretutinėmis ligomis (pvz., II tipo cukriniu diabetu) sergantiems pacientams.

Vadove ne tik akcentuojami nutukimą lydintys valgymo sutrikimai, tokie kaip persivalgymas, naktinio valgymo sindromas, nuolatinis užkandžiavimas, bet ir pabrėžiama, juos gydyti turėtų patyrę specialistai (psichiatrai, psichologai, nutukimo specialistai), kartu taikant kognityvinę-elgesio terapiją. Pastaroji terapija duoda itin gerų rezultatų, o kai kurie žingsniai apima: motyvacijos didinimą, kasdienio maisto suvartojimo (pvz., tris kartus per dieną) restruktūrizavimą, tam tikrų triggerių ir stimuliatorių atpažinimą, strategijų, kaip išvengti užkandžiavimo ir kompulsinio persivalgymo, kūrimą, neigiamų minčių atpažinimą, nerimo lygio įvertinimą ir kt. Taip pat rekomenduojama psichoterapija, dailės terapija, hipnozė, geštalo terapija, dramos terapija ir kt. Bendras tikslas – individualios arba grupinės terapijos būdu pagerinti savo kūno įvaizdį.

Galiausiai, jeigu būtina, į nutukimo ir gretutinių ligų gydymą galima įtraukti farmakoterapiją. Svarbu paminėti, jog sergant gretutinėmis ligomis, pirmiausia turi būti orientuojamasi į jų gydymą, o ne KMI mažinimą. Kalbant apie nutukimui gydyti naudojamus vaistus,rinka pripažįsta tik tris: orlistatą, bupropiono ir naltreksono derinį bei liraglutidą. Farmakoterapijos ir bariatrinės chirurgijos pasirinkimą galima apsvarstyti, jeigu nesikeičia gyvenimo būdo įpročiai arba jeigu nepadeda gydymas elgesio terapija [4].

Valgymo sutrikimų gydymas

Skirtingai negu nutukimo atveju, Serbijoje iki šiol nėra nacionalinių vadovų ar rekomendacijų dėl valgymo sutrikimų – ypač nervinės anoreksijos, nervinės bulimijos ir persivalgymo sutrikimo – gydymo. Tačiau Bendraamžių švietimo vadovas „Tinkama mityba ir valgymo sutrikimai“ (2019 m.) yra naudingas, siekiant atpažinti problemas bei didinti mokinių sąmoningumą ir juos lavinti. Jis pagrįstas bendraamžių ugdymu ir susideda iš penkių seminarų, kurių metu pagrindinis dėmesys skiriamas šiems klausimams: tinkama mityba – mitybos kaloringumas ir maistingumas; vandens, cukraus ir druskų suvartojimas; nervinė anoreksija ir nervinė bulimija; žiniasklaidos raštingumas ir mityba; tinkamos mitybos sistemos diegimas mokyklose.

Seminaro, kuriame pagrindinis dėmesys skiriamas nervinei anoreksijai ir nervinei bulimijai tikslas yra mokiniams suteikti informacijos apie dažniausiai jų amžiaus grupėje pasitaikančius valgymo sutrikimus, perėjimą prie sveikos mitybos įpročių ir dietų nepasitarus su gydytoju vengimą. Be to, šiame seminare dėmesys skiriamas emociniam vystymuisi, savo emocijų atpažinimui ir jų verbalizavimui bei bendraamžių palaikymo suteikimui. Tikslinę grupę sudaro mokiniai (14-19 m.) ir mokyklų darbuotojai. Taikomi metodai apima interaktyvų grupinį darbą ir atvejo analizę. Seminaro vedėjas žinyne gali rasti visą reikalingą ir aktualią informaciją [13].

Pereinant prie klinikinės praktikos, diferencinė nervinės anoreksijos diagnozė yra ypač sudėtinga dėl pacientų polinkio slėpti simptomus ir nenoro būti gydomais, kadangi juos supanti aplinka stigmatizuoja jų būklę ir priima ją kaip tiesiog keistą elgesį. Paprastai ši liga diagnozuojama pacientams, kurie numetė svorio laikydamiesi griežtų dietų ir (arba) per daug mankštindamiesi ir kurių svorio netekimas nėra kitų būklių (pvz., diabeto, hipertiroidizmo, navikų ir kt.) požymis. Šių pacientų prognozė gali drastiškai skirtis: nuo ketvirtadalio iki pusės pacientų visiškai pasveiksta, o apie 5% pacientų miršta dėl lėtinių badavimo pasekmių arba nusižudo; tam tikra dalis pacientų taip pat patiria būklės pagerėjimo ir pablogėjimo epizodus.

Beveik visus nervinės anoreksijos sukeltus fiziologinius nukrypimus galima pagerinti,

išskyrus kaulų masės sumažėjimą. Nervinės anoreksijos terapijos tikslas – atgauti bent 90% „tikimojo“ (normalaus tam žmogui) KMI. Pacientai, kurių KMI yra mažesnis nei 75% „tikimojo“ KMI, turi būti hospitalizuoti. Itin nepakankamai besimaitinantiems pacientams per dieną turėtų būti skiriama suvartoti 1200-1800 kcal maisto arba skysčio pavidalu kelis kartus per dieną, palaipsniui kalorijas didinant iki 3000-4000 kcal per dieną. Tikslas yra, kad pacientas per savaitę priaugtų 1-2 kg. Nervine anoreksija sergančius pacientus turi gydyti specialistų komanda – endokrinologas, dietologas, neuropsichiatras. Papildomas psichiatrinis gydymas turėtų būti taikomas tiems pacientams, kuriems taip pat atsiranda depresijos, savęs žalojimo, obsesinio-kompulsinio sutrikimo ir polinkio į savižudybę požymių bei simptomų [23].

Gerovės skatinimas – nacionalinės ir vietos iniciatyvos

Nacionalinės vaikų ir suaugusiųjų nutukimo prevencijos programos reglamente akcentuojami du tikslai: sveikos gyvensenos skatinimas ir visų gyventojų sveikatos gerinimas bei vaikų, jaunimo, suaugusiųjų ir pagyvenusių žmonių sergamumo nutukimu mažinimas. Nacionalinės politikos prioritetai sutelkti į kelias sritis: sveiką mitybą, fizinę ir prevencinę veiklą, visuomenės sveikatą, švietimą, bendradarbiavimą ir teisėkūros reglamentus.

Sveikos mitybos kontekste, nacionaliniai politiniai prioritetai yra šie: sveikos mitybos propagavimas pagal mitybos gaires; didesnis skaidulų suvartojimas ir sumažintas riebaus bei cukringo maisto suvartojimas; kūdikių, vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų mitybos įpročių gerinimas; vaikų maitinimo gerinimas ikimokyklinėse įstaigose ir mokyklose; nacionalinių rekomendacijų vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų mitybai rengimas; vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų mitybos įpročių stebėjimas; sveikos mitybos sistemos, naudojant įvairias spalvas, sukūrimas, kad sveikas maistas būtų lengvai atpažįstamas.

Nacionaliniai politiniai prioritetai prevencinės ir fizinės veiklos srityje yra: sveikos gyvensenos ir reguliaraus fizinio aktyvumo skatinimas; normalų kūno svorį turinčių asmenų svorio didėjimo prevencija; nutukimo, kitų ligų ir nutukimo komplikacijų paplitimo mažinimas; antsvorio turinčių ir nutukusių asmenų svorio metimo skatinimas bei jų pasiekto sveikesnio svorio išlaikymas ir aukštą KMI turinčių asmenų svorio priaugimo prevencija; fizinio aktyvumo skatinimas palaikant sveiką aplinką; vaikų ir jaunimo adekvataus fizinio aktyvumo lygio rekomendacijų kūrimas; parama vietos valdžios institucijoms, siekiant fizinį aktyvumą didinti suteikiant galimybę žmonėms naudotis atviromis ir uždaromis erdvėmis.

Kalbant apie visuomenės sveikatą, valstybės politiniai prioritetai yra šie: sveikos kultūros, sutelktos į tinkamos mitybos ir fizinių pajėgumų išlaikymo svarbą, plėtra ir skatinimas; antsvorio turinčių vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų skaičiaus didėjimo tendencijos stabdymas; sveikos mitybos skatinimo ir prevencinių veiksnių pirminėje sveikatos priežiūroje skatinimas ir intensyvinimas; sveikatos stiprinimo įvairiuose sektoriuose skatinimas. Švietimo atveju vartotojų edukavimas apie sveiką ir saikingą mitybą yra vienas pagrindinių nacionalinės politikos prioritetų.

Bendradarbiavimo srityje nacionalinės politikos prioritetai yra: bendradarbiavimo su maisto gamintojais gerinimas, siekiant iš jų gauti sveikesnių produktų (su mažesniu druskos ir cukraus kiekiu, ribotu sočiųjų riebalų kiekiu ir be transriebalų) bei tarptautinio bendradarbiavimo dėl vieningos metodikos mitybos įpročių tyrimuose ir mitybos būklės stebėjime taikymo.

Galiausiai, teisinių reglamentų srityje nacionaliniai politiniai prioritetai yra tokie: teisės

aktų, susijusių su maisto produktų etiketėmis, tobulinimas ir teisės akto projekto dėl maisto produktų, kuriuose yra daug cukraus, druskos, sočiųjų ir transriebalų, reklamų, orientuotų į vaikus ir jaunimą, ribojimo, atsižvelgiant į Europos veiksmų tinklo rekomendacijas dėl rinkodaros spaudimo vaikams mažinimo, parengimas [24].

Belgrado universiteto Mitybos ir medžiagų apykaitos kompetencijos centras (CENM) užsiima tyrimais, kurie turi tris kryptis: 1) biocheminiai tyrimai; 2) moksliniai tyrimai visuomenės sveikatos ir mitybos srityje; 3) bioaktyvių maistinių ir nemaistinių komponentų maiste poveikio tyrimai. Visuomenės sveikatos srityje CENM intensyviai dirba ugdant gebėjimus, plėtojant ir valdant Serbijos ir Balkanų regiono maisto sudėties duomenų bazę, vienijant mitybos rekomendacijas dėl mikroelementų suvartojimo ir kuriant programinę įrangą, kurios tikslas – validuoti mokslinius metodus mitybos vertinimo taikyme. Centras, dalyvaudamas daugelyje FP6 ir 7BP projektų, sukūrė pirmąją elektroninę Serbijos maisto sudėties duomenų bazę, kuri yra suderinta su kitų Europos šalių duomenų bazėmis.

Kitas svarbus centras šalyje – Serbijos vaikų ir paauglių nutukimo prevencijos ir gydymo centras (įsteigtas Specialiosios skydliaukės ir medžiagų apykaitos ligų ligoninės „Zlatibor“). Šio centro programa orientuota į nutukimo paplitimo, su nutukimu susijusių ligų ir nutukusių asmenų mirtingumo mažinimą. Programa pradėta įgyvendinti 1989 m. ir nuo tada tapo viena iš pirmaujančių institucijų šioje srityje. Įstaigoje dirbanti daugiadalykė komanda pasikliauja kiekvienu nariu, siekiant padėti užtikrinti nutukimo prevenciją, anksti nustatyti nutukimą ir intensyviai gydyti šia liga sergančius pacientus [25].

Belgrado universiteto Medicinos fakulteto dėstytojai yra daugybės ekspertų grupių, priimančių šią sritį reglamentuojančias nacionalines strategijas, reglamentus ir programas, nariai. Jie taip pat bendradarbiauja su pramonės sektoriumi maisto sudėties klausimais. Belgrade kasmet organizuojamas Sveikatos festivalis be kitų veiklų taip pat siūlo Belgrado universiteto Medicinos fakulteto medicinos ekspertų mitybos būklės vertinimą ir mitybos patarimus bei apskritojo stalo diskusijas ir paskaitas, skirtas tiek medicinos specialistams, tiek plačiajai visuomenei. Šiose veiklose nuolat dalyvauja Medicinos fakulteto dėstytojai. Be to, yra keletas projektų ir iniciatyvų, kuriuos sukūrė ir vykdo šio fakulteto studentai. Vienas iš tokių – projektas „Valgyti ar nevalgyti – štai kur klausimas“, vykdomas nuo 2010 m., kurį organizuoja Belgrado universiteto Medicinos fakulteto Medicinos studentų sąjunga. Šiame projekte gimnazistai per interaktyvius seminarus informuojami apie sveiką ir tinkamą mitybą, fizinio aktyvumo svarbą, klaidingas nuostatas apie redukcionistines dietas, maisto papildus ir produktus svorio metimui, neadekvataus kiekio maisto vartojimo pasekmes ir jų įtaką įvairių ligų (pvz., nutukimo, aterosklerozės, II tipo diabeto ir kt.) atsiradimui bei valgymo sutrikimus.

Be to, Belgrado universiteto Medicinos fakulteto studentai taip pat buvo įsitraukę į didžiuosiuose prekybos centruose besilankančių gyventojų švietimą apie būtinybę skaityti maistingumo aprašymus. Universiteto medicinos ekspertai ir medicinos studentai taip pat dalyvauja mokant pradinių klasių vaikus apie sveikos mitybos ir reguliaraus fizinio aktyvumo svarbą. Įstaiga bendradarbiauja su vaikų ligoninėmis, organizuoja sveikos mitybos seminarus, kuriuose vaikai ne tik mokosi apie sveiką maistą, bet ir gamina žaislus iš maisto produktų. Taip pat tęsiamas bendradarbiavimas su Specialiosios skydliaukės ir medžiagų apykaitos ligų ligonine „Zlatibor“. Be to, Medicinos fakulteto medicinos ekspertai ir studentai dalyvauja šviečiant mokyklų kūno kultūros mokytojus apie sveikos mitybos ir reguliaraus fizinio aktyvumo svarbą.

Galiausiai, vienas iš visai neseniai baigtų projektų yra „Suaugusiųjų pacientų nutukimo rizikos veiksniai ir pasekmės Serbijos Respublikoje (prevencija dėl COVID-19 pandemijos ir

gydymo gerinimas)“, kurį bendradarbiaudama su Serbijos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija vykdė Mokslinių tyrimų ir gerosios praktikos plėtros institutas „Well-Being International“. Projekto tikslas – remti valstybę kuriant ir įgyvendinant veiksmingą nacionalinę suaugusiųjų gyventojų nutukimo prevencijos sistemą bei įvertinti Serbijos suaugusiųjų gyventojų nutukimo paplitimo didėjimo rizikos veiksnius, siekiant sukurti veiksmingą, žmonių informuotumą apie nutukimo žalą didinančią ir nutukimo sukeltas pasekmes mažinančią kampaniją. Projektas atitinka Sveikatos apsaugos ministerijos ir Nacionalinės vaikų ir suaugusiųjų nutukimo prevencijos programos reglamentą.

Šio projekto rezultatai apima priemones, patenkančias į medicinos, ekonomikos ir visuomenės sritis. Medicinos srities priemonės apima: „Nacionalinio geros klinikinės praktikos – nutukimo gydymo vadovo (2022 m.)“ viešinimo veiklas ir šiuo vadovu pagrįstą medicinos specialistų mokymąsi visą gyvenimą; privalomą visų pacientų svėrimą ir jų KMI registravimą medicininiuose įrašuose; nutukusių asmenų registro saugojimą; kūno riebalų analizatorių įtraukimą į ambulatorinės priežiūros įrangos sąrašus; daugiadisciplininių nutukimo centrų įkūrimą pagrindinių Serbijos regionų klinikiniuose centruose.

Ekonominės priemonės suponuoja: nutukimo išlaidų apskaičiavimą; sveiko maisto programos ir prie nutukimo atsiradimo prisidedančių maisto produktų programos sukūrimą; sveiko maisto propagavimą ir specialų ženklavimą; nutukimą sukeliančių ir skatinančių maisto produktų išskirtinį apmokestinimą; aiškių maistingumo aprašymų etiketėse užtikrinimą; draudimo platinti prie nutukimo prisidedančių maisto produktų viešosiose įstaigose ir mokyklose įtvirtinimą; subsidijų nutukimu sergančių asmenų gydymui skyrimą; nutukimui gydyti skirtų vaistų sąrašo išplėtimą, orientuojantis į ekonomiškai pažeidžiamiausius piliečius. Galiausiai, socialinių priemonių tikslas – didinti informuotumą apie nutukimą ir jo žalą; nutukimą pripažinti lėtine liga; destigmatizuoti nutukusius žmones; parengti edukacinę programą moksleiviams; rengti ir skatinti fizinio aktyvumo programas. [6]

Išvados

Šiame skyriuje buvo bandoma pateikti vietinės ir nacionalinės su nutukimu ir valgymo sutrikimais susijusios situacijos Serbijoje aprašymą. Pastebėjome, kad šalyje nutukimas, ypač vaikų kategorijoje, didėja, ir 2030 m. prognozuojama, jog suaugusiųjų nutukimas padidės 1.7 proc., o vaikų – net 4,5 proc. Viename tyrime [15] teigiama, kad Serbija yra viena iš šalių, kurioje valgymo sutrikimų paplitimas yra didžiausias, o kitas tyrimas [22] atskleidžia, kad nuo valgymo sutrikimų kenčiantys asmenys šalyje vis dar susiduria su stigmatizavimu.

Panašu, kad sveika mityba, ypač vaikų ir paauglių, atitinka bendrosios maisto piramidės principus ir pasaulinius standartus, susijusius su rekomenduojamomis visų penkių maisto grupių porcijomis ir skysčių vartojimu. Kalbant apie nutukimą, gairės yra orientuotos į medicinos specialisto ir paciento partnerystės užmezgimą, empatišką bendravimą, motyvacinę ilgalaikiams gyvenimo būdo pokyčiams, nutukusių pacientų destigmatizavimą, į pacientą orientuotą anamnezės rinkimą pagrįstą klinikinį įvertinimą, gretutinių ligų prevenciją ir farmakoterapijos bei bariatrinės chirurgijos įtraukimą (tuo atveju, jeigu nepadedą jokios kitos priemonės). Kita vertus, nėra nacionalinių vadovų, rekomendacijų ar taisyklių, susijusių su valgymo sutrikimų aspektais. Tik Bendraamžių švietimo vadove „Tinkama mityba ir valgymo sutrikimai“ (2019) klinikinės praktikos požiūriu galima atrasti tam tikrų nervinės anoreksijos diagnozavimo, prognozavimo ir gydymo žingsnių aprašymų. Galime daryti išvadą, kad Serbijai

trūksta oficialių duomenų ir rekomendacijų, susijusių su nervine anoreksija, nervine bulimija, persivalgymo sutrikimu ir valgymo sutrikimais apskritai.

Geros savijautos bei sveikos ir tinkamos mitybos skatinimas nutukimo kontekste Serbijoje buvo aktualizuotas vykdant daugybę vietos ir nacionalinių projektų bei iniciatyvų, taip pat įkuriant centrus, tačiau valgymo sutrikimai bendru požiūriu nebuvo pripažinti aktualia problema.

Todėl galime daryti išvadą, kad nors tiriant ir standartizuojant medicininį požiūrį į nutukimą bei skatinant sveiką mitybą buvo nuveikta nemažai, dar daug užduočių nacionaliniame ir vietos lygmenyse reikia atlikti valgymo sutrikimų srityje.

Literatūra

- [1] Ćurčić, V. „Psihološki odnos prema telu i gojaznost adolescenata“, Medicinski glasnik. 16, 39, 2011, 94–100.
- [2] Butor, P. M. “Some psychological viewpoints on obesity” in: Kiess W., Marcus C., Wabitsch M. (eds.) Obesity in childhood and adolescence, Karger, 9, 2004, 124–136.
- [3] Lešović, S., Smiljanić, J., Ševkušić, J. „Deset godina uspešnog rada multidisciplinarnog centra za prevenciju i lečenje gojaznosti kod dece i adolescenata“, Medicinski glasnik Specijalne bolnice za bolesti štitaste žlezde i bolesti metabolizma, Zlatibor, vol. 23, no. 69, 2018, 7-29.
- [4] Šumarac-Dumanović, M., Polovina, S. (Ur.), „Nacionalni vodič dobre kliničke prakse – Lečenje gojaznosti“, Beograd: Ministarstvo zdravlja Republike Srbije, 2022.
- [5] Milić, N., Stanisavljević, D., Krstić, M. (Ur.), „Istraživanje zdravlja stanovništva Srbije 2019. godine“, Beograd, 2021.
- [6] Institut za istraživanje i razvoj dobrih praksi Well-being International, „Projekat: Faktori rizikai posledice gojaznosti medju odraslim pacijentima u Republici Srbiji (Prevenција usled pandemije COVID-19 I unapredjenje tretmana)“, Beograd, 2022.
- [7] Savić, N. et al. “Eating habits and antifat attitudes among adolescents: West Serbian experience”, UUMSZTRS, br. 8, 2021, 26-33.
- [8] Gudelj Rakić, S., Kilibarda, B., "Health Behaviour in School-Aged Children, HBSC" („Osnovni rezultati istraživanja ponašanja u vezi sa zdravljem kod dece školskog uzrasta u Republici Srbiji 2017.godine“), Beograd: Institut za javno zdravlje „Dr Milan Jovanović Batut“, 2018.
- [9] Popić, M., Savić, S., Branković, I., „Mentalno zdravlje mladih u Srbiji“, Centar za edukaciju, istraživanje i razvoj, Beograd, 2014.
- [10] The Strategy of the development of health of the youth of Serbia: 104/2006-51 (Strategija razvoja zdravlja mladih u Republici Srbiji: 104/2006-51), Official Gazette of the Republic of Serbia, 104/2006.
- [11] American Psychiatric Association, "Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV TR", Washington D.C., American Psychiatric Association, 2000.
- [12] Ambrosi-Randić, N. et al. „Poremećaj hranjenja i internet: analize sadržaja

- hrvatskih web stranica", *Psiholgijske teme*, 17, 1, 2008, 37-55.
- [13] Kosić Bibić, N., Berenji, K, Macura, N., „Priručnik za vršnjačke edukatore: Pravilna ishrana i poremećaji ishrane”, Zavod za javno zdravlje Subotica, 2019.
- [14] Djurović, D. et al. „Evaluacija programa za prevenciju poremećaja ishrane kod adolescenata”, *Primenjena psihologija*, Vol. 9 (3), 2016, 243-260.
- [15] Jovanović, M. “Behaviours and attitudes about body image and eating disorders among adolescent females in Kragujevac”, *Ser J Exp Clin Res*, 16 (3), 2015, 235-239.
- [16] Kontić, O. et al „Poremećaji ishrane”, *Srpski arhiv za celokupno lekarstvo*, 140, 2012, 673–678.
- [17] Turnbull, S. et al., "The demand for eating disorder care: epidemiological study using the General Practice Research Database", *British Journal of Psychiatry*, 169, 1996, 705-712.
- [18] De Zwaan, M., "Binge eating disorder and obesity", *Int J Obes Relat Metab Disord*, 25 (Suppl 1), 2001, 51-55.
- [19] Goldschen et. al, "Navigating the university transition among women who self-report an eating disorder: A qualitative study", *International Journal of Eating Disorders*, 52(7), 2019, 795-800.
- [20] Mladenović, O., „Analiza učestalosti poremećaja u ishrani u studentskoj populaciji”, Unpublished doctoral dissertation, Univerzitet u Beogradu: Medicinski fakultet, 2018.
- [21] Cvjetković, S. „Istraživanje prediktora psihološkog distresa i spremnosti na traženje profesionalne psihološke pomoći kod studenata Beogradskog univerziteta”, Unpublished doctoral dissertation, Univerzitet u Beogradu: Medicinski fakultet, 2020.
- [22] Milačić Vidojević, I., Čolić, M. Dragojević, N. „Stigmatizacija osoba sa poremećajima ishrane”, *Beogradska defektološka škola*, Vol. 19 (2), br. 56, 2013, 299-312.
- [23] Nikolić-Djurović, M. „Zašto gojaznost postaje anoreksija?”, *Medicinski glasnik Specijalne bolnice za bolesti štitaste žlezde i bolesti metabolizma „Zlatibor”*, 22(67), 2017, 48-53.
- [24] The Regulation of the National program for the prevention of obesity in children and adults: 9/2018-3 (Uredba o nacionalnom programu za prevenciju gojaznosti kod dece i odraslih:9/2018-3), *Official Gazette of the Republic of Serbia*, 09/2018.
- [25] Zdravković, D. et al., "Project of 'Prevention and treatment of obesity in children and adolescents in Serbia'", Institute for Thyroid gland and metabolism Zlatibor, Belgrade, 2007.

Nutukimu sergančio ir valgymo sutrikimų turinčio Europos jaunimo epidemiologiniai duomenys ir mitybos programos – tarptautinė ataskaita

Monica Tarcea

George Emil Palade Tirgu Murešo medicinos, farmacijos, mokslo ir technologijos universitetas, Rumunija

***Santrauka.** Nutukimas ir valgymo sutrikimai yra milžiniška pasaulinė sveikatos problema, ypač **Santrauka.** Nutukimas ir valgymo sutrikimai yra milžiniška pasaulinė sveikatos problema, ypač paauglių ir jaunų suaugusiųjų grupėse. Nepaisant daugybės tarptautinių strategijų ir bendruomenės intervencijų, skirtų šios patologijos raidai švelninti ir gyvenimo kokybei gerinti, ES ir visame pasaulyje šios ligos dažnumas didėja. Tiek nutukimas, tiek valgymo sutrikimai yra ne tik sudėtingi ir turi įvairių veiksnių, bet ir pasižymi didėjančiu paplitimu, o šių ligų prevencijos ir gydymo metodai turi apimti daugiadisciplininius veiklos tinklus, individualizuotą dietą, psichologinį konsultavimą, nuolatinį stebėjimą, elgesio terapiją ir bendravimo įgūdžius.*

Įžanga

Nutukimas ir valgymo sutrikimai yra milžiniška pasaulinė sveikatos problema, ypač paauglių ir jaunų suaugusiųjų grupėse.

Dėl jos masto daugelis tarptautinių strategijų ir bendruomenės intervencijų yra nukreiptos į šios patologijos raidos sulėtinimą ir gyvenimo kokybės gerinimą, tačiau efektyvių globalių protokolų ir sprendimų dar nėra sukurta, kadangi šalys tarpusavyje skiriasi įvairiais aspektais: geografija, kultūra, etnine priklausomybe, epigenetiniais trikdžiais. Siekiant išsiaiškinti globalų situacijos mastą ir rizikos veiksnius, yra būtina sukurti daugiau programų ir intervencinių priemonių.

Valgymo sutrikimų gali turėti įvairių amžiaus grupių asmenys, tačiau vidutinis tokių ligų atsiradimo amžius siekia paauglystės laikotarpį, o dažnumas šiame metų tarpsnyje taip pat yra didėjantis. Neigiama stigma apie nutukimą verčia paauglius vadovautis blogo elgesio stiliumi, kas gali lemti netinkamos mitybos įpročių įsigalėjimą ar mitybos sutrikimus – viskas dėl siekio pritaikyti prie bendraamžių. Todėl jauniems žmonėms yra būtina socialinė, informacinė ir medicininė parama.

Šioje ataskaitoje pateikiamas šių dviejų veiksnių rizikos profilių valdymo priemonių ir nacionalinių programų apibendrinimas, parengtas 6 projekte dalyvaujančiose šalyse.

Statistika

EUROSTAT duomenimis, 2019 m. 0.8% **Rumunijos** gyventojų turėjo nuosvorio, 40.6 % pasižymėjo normaliu svoriu, o 10.9% gyventojų buvo diagnozuotas nutukimas [1]. Prognozės 2030 m. rodo, kad vaikų nutukimo dažnumas padidės iki 20.06 % (5-9 m. grupėje) ir 14.3% (10-19 m. grupėje).

Be to, vertinant vaikų nutukimo raidą, Rumunija yra tarp 10-ies su didžiausiomis problemomis susiduriančių Europos šalių, kartu su Slovėnija, Albanija, Serbija, Bulgarija,

Turkija, Vengrija, Kroatija, Graikija ir kt. [2].

Kalbant apie pasiskirstymą pagal lytį, didesnis antsvorio turinčių vyrų dažnumas: nutukusių vyrų yra 55.9%, o antsvorio turi 11.1% vyrų. Moterų nutukimas yra mažesnis (40.1%), o antsvorio turi 10.8% šios lyties atstovų [3,4].

Valgymo sutrikimų paplitimas statistikoje nėra gerai atspindėtas – svyruoja apie 0.8% ties bulimijos atvejais ir 1.2 % ties anoreksija, tačiau iš tikrųjų vyravimas gali būti daug didesnis. Nutukimas, stresas, brendimas ir psichoemocinės traumos yra pagrindiniai valgymo sutrikimus lemiantys veiksniai [5,6].

2019 m. atliktu tyrimu **Serbijoje** buvo siekiama išsiaiškinti vyresnių nei 15 metų amžiaus gyventojų KMI. Rezultatai atskleidė, kad daugiau nei pusė dalyvių turėjo antsvorio arba buvo nutukę, 12.9% vaikų buvo nutukę, o 16.6% turėjo antsvorio. Labiausiai paveikta yra 5-6 metų vaikų grupė. Naujausią informaciją apie nutukimą Serbijoje galima rasti *Nacionaliniame geros klinikinės praktikos vadove – nutukimo gydymas* (2022), kuriame buvo pateiktos Pasaulio nutukimo federacijos prognozės Serbijai. Manoma, jog iki 2030 metų 27.8 % suaugusiųjų bus nutukę, o 2010-2030 m. suaugusiųjų svoris kasmet didės 1.7%, vaikų – 4.5% [7]. Be to, pagal Serbijos Respublikos jaunimo sveikatos plėtros strategiją apie 25% visų jaunuolių ir apie 50% jaunų žmonių iš marginalių ir socialiai pažeidžiamų grupių neturi žinių ir įgūdžių nei apie sveiką gyvenimo būdą, nei apie valgymo sutrikimus [8].

Remiantis naujausiais 2018 m. duomenimis, 15% **Čekijos** paauglių turi antsvorio, o 6% yra nutukę. Tiek antsvorio, tiek nutukimo atvejų daugiau pasitaiko ties vaikiniais, o nutukimo mastai šioje grupėje tik auga. Lyginant su 2014 m. duomenimis, ženkliai išaugę nutukimo skaičiai penkiolikmečių grupėje. Taip pat ryški antsvorio turinčių merginų skaičiaus augimo tendencija (13-15 metų). Šiame kontekste taip pat pasitvirtina socialinio ir ekonominio statuso svarba: tarp mažesnes pajamas gaunančių ir žemesnį išsilavinimą turinčių šeimų vaikų nutukimo paplitimas yra iki 3 kartų didesnis.

Duomenų apie valgymo sutrikimus rasti sunkiau. Skirtingai nuo antropometrinių jrašų ar savarankiškai apklausose pateiktų duomenų, valgymo sutrikimai registruojami diagnostiniais kodais (F50.0-F50.9) ir patenka į sveikatos ligų kategoriją. 2020 m. ambulatorinėse klinikose dėl valgymo sutrikimų iš viso buvo gydyti 5 167 žmonės, o 606 hospitalizuoti [9].

Per dešimt metų atvejų skaičius padidėjo apie 15%. Labiausiai sergančiųjų padaugėjo tarp 15-17 metų amžiaus paauglių: 2020 m. buvo gydomi 1 093 jaunuoliai – net 89% daugiau nei 2010 m. Daugumą pacientų (87%) sudarė moterys ir merginos. Bendras mirtingumas viršija 10%, o mirę pacientai buvo vidutiniškai 25 metų amžiaus. Mirtingumas nuo šių diagnozių yra du kartus didesnis, lyginant su kitomis psichiatrinėmis diagnozėmis, ir dešimt kartų didesnis nei visos populiacijos. Savižudybės rizikos padidėjimas matuojamas iki 200 kartų.

Lietuvos sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro atliktu tyrimo duomenimis, vienas iš penkių suaugusių lietuvių ir kas trečias šalies senjoras buvo nutukę, o 35.7% suaugusių gyventojų (19-64 m.) ir 40.7% vyresnio amžiaus gyventojų (65-75 m.) turėjo antsvorio [10]. PSO koordinuojamo Vaikų nutukimo priežiūros iniciatyvos (COSI) tyrimo duomenimis, 11 procentų Lietuvos septynmečių turėjo antsvorio ir 5 procentai buvo nutukę [11]. Pagal nutukimo paplitimo Europoje prognozes, 2025 metais Lietuvos vyrai bus tarp labiausiai nutukusių, t. y. trečioje vietoje po Airijos ir Jungtinės Karalystės. Antsvorio paplitimas tarp jaunesnių Lietuvos paauglių per pastaruosius 15 metų reikšmingai nepakito: vyresnių berniukų tarpe šiek tiek sumažėjo, o vyresnių paauglių mergaičių kategorijoje akivaizdžiai sumažėjo. Apskritai, lyginant su paplitimu kitose šalyse, Lietuvoje antsvorio paplitimas tarp paauglių yra mažas [12].

EUROSTAT duomenimis, 2019 m. 2% **Ispanijos** gyventojų turėjo nuosvorio, o 16% buvo diagnozuotas nutukimas [13]. Pasaulio nutukimo federacija [14] pranešė, kad tais pačiais 2019 m. 37.8% suaugusių Ispanijos gyventojų (vyresnių nei 18 metų) turėjo antsvorio, o pasiskirstymas pagal lytį buvo daug didesnis vyrų kategorijoje: antsvorio turinčių vyrų buvo 44.9%, o moterų – 30.6%; nutukimo atveju skirtumas yra kur kas mažesnis: 16.5% vyrų ir 15.5% moterų. Siekdami palyginti „Connected4Health“ projekte dalyvaujančių šalių duomenis, rėmėmės Pasaulio nutukimo federacijos 2030 m. nutukimo rodiklių prognozėmis šiose trijose kategorijose [15]: 1) Nutukę suaugusieji iki 2030 m.; 2) Kasmetinis vaikų nutukimo padidėjimas 2010-2030 m.; 3) Pasauliniai pasirengimo reitingai.

Pastebėtina, kad Ispanija su 30% reikšme yra trečioje vietoje pagal suaugusiųjų nutukimo rodiklį (prognozė 2030 metams) – pagal Pasaulio nutukimo federaciją, tai aukšta reikšmė. Vienintelės dvi šalys, kuriose nutukimo paplitimas didesnis, yra Čekija ir Lietuva. Kita vertus, kalbant apie metinį vaikų nutukimo padidėjimą, Ispanijai sekasi daug geriau nei daugumai C4H šalių ir ji įvertinta „vidutiniškai“ kol kitos valstybės – „labai aukštai“. Pagal parengties rodiklį Ispanija iš visų C4H šalių yra žemiau vidurkio – jai „sekasi“ 8 kartus blogiau nei labiausiai pasirengusiai šaliai, kuri yra Portugalija, ir užima aštuntą vietą iš 183 tirtų šalių.

Užfiksavome šalyje itin padidėjusį anoreksijos ir bulimijos atvejų skaičių: nuo 14 659 atvejų 2011 m. iki 79 202 atvejų 2020 m., kas reiškia penkių kartų padidėjimą [16, 17].

Nacionalinio sveikatos tyrimo duomenimis, **Portugalijoje** 2019 metais daugiau nei pusė suaugusiųjų (53.6 proc.) turėjo antsvorio. Nutukimas paveikė 1,5 mln. vyresnių nei 18 metų žmonių (16.9%), o moterys nukentėjo labiau nei vyrai (17.4% ir 16.4%). Lyginant 2019 metų apklausos išvadas su 2014 metų duomenimis, šiek tiek padidėjo antsvorio (36.6% prieš 36.4%) ir nutukimo (16.9% prieš 16.4%) tendencija. Daugiau nei pusė Portugalijos gyventojų (56%) nesilaiko PSO rekomendacijos per dieną suvartoti daugiau nei 400 g vaisių ir daržovių [18].

Naujausioje COSI ataskaitoje (2019 m.) minima, jog 11.9% 6-8 metų vaikų buvo nutukę ir 29.7% turėjo antsvorio. Nors situacija vis dar kelia nerimą – 1 iš 3 vaikų turi antsvorio ar yra nutukęs – duomenys rodo, kad antsvorio turinčių vaikų paplitimas sumažėjo nuo 2008 m., kuomet Portugalija buvo antra Europos šalis pagal didžiausią nutukusių ar antsvorio turinčių vaikų skaičių [19].

Portugalijoje duomenų apie valgymo sutrikimų paplitimą yra nedaug arba jie atspindi tik mažas bendruomenes. Atliekant retrospektyvinį stebėjimo tyrimą [20] buvo įvertinti visi hospitalizacijos Portugalijoje atvejai nuo 2000 iki 2014 m.: šiuo laikotarpiu iš viso buvo hospitalizuoti 4 485 pacientai, nervinė anoreksija buvo dažniausia (n= 2806). Hospitalizacija dėl bandymo nusižudyti buvo dažnesnė tarp pacientų, sergančių nervine bulimija (10.1% hospitalizuotų dėl šios ligos) arba nervine anoreksija (5.2% hospitalizuotų dėl šio sutrikimo).

Vadovai ir standartai

Rumunijos mitybos rekomendacijos yra pagrįstos 2006 m. išleistu „Sveikos mitybos vadovu“, kurį parengė Rumunijos mitybos draugija ir remia Sveikatos apsaugos ministerija [8].

2016 metais pagal Visuomenės sveikatos iniciatyvų programą išleistas prevencijos vadovas pirminės sveikatos priežiūros sričiai „Sveika gyvensena ir kitos prioritetinės neinfekcinių ligų prevencinės intervencijos“. Joje pagrindiniai metodai yra orientuoti į mitybą ir fizinį aktyvumą [9]. 2021 m. George Emil Palade Tirgu Murešo medicinos, farmacijos, mokslo ir technologijos universitetas publikavo bendruomenės mitybos vadovą, skirtą

bendruomenės prevencinės mitybos intervencijų į gyvenimo ciklą, ypač vaikystėje, strategijoms [21].

Palaipsniui Rumunijoje buvo sukurta nemažai nacionalinių ir vietos programų, skirtų nutukimo prevencijai ir informuotumui apie šią problemą didinti. 2014-2020 metais Sveikatos apsaugos ministerija vykdė nacionalinę suaugusiųjų ir vaikų nutukimo prevencijos bei kovos su šia liga sveikatos strategiją, taip pat finansavo ir organizavo įvairias akcijas gyventojams, pvz.: *Nacionalinę informacinę mėnesio kampaniją apie mitybos įtaką* – Sveikatos apsaugos ministerijos programą, vykdomą vietos lygmeniu per Visuomenės sveikatos direkcijas, siekiant didinti gyventojų informuotumo lygį bei gerinti gyvenimo būdą, įpročius ir sveikatos būklę; *Kepinio ir pieno programą*, 2002 m. inicijuotą nacionalinę programą, pagal kurią pradinių ir vidurinių mokyklų vaikai kasdien gauna po vieną pieno produktą ir kepinį [19,20]; *Vaisių vartojimo skatinimo mokykloje programą* – 2008 m. sukurta nacionalinę programą, kurios pagrindu vaikams du kartus per savaitę vyksta mokymai apie mitybą bei dalinami švieži vaisiai [22, 23]; *Karšto maisto programą*, pradėtą vykdyti mokyklose 2016 m. [24].

Kitos organizacijos, įgyvendinusios ir (arba) rėmusios nacionalinę veiklą šios ligos mastų mažinimui yra: Nacionalinė kovos su nutukimu koalicija; Rumunijos nutukimo forumas; Rumunijos mitybos draugija; Sveikos mitybos fondas; Sveikatos konsultavimo ir švietimo asociacija – Iasi; Gyvenimo būdo prevencijos medicinos asociacija (Bukareštas); ASCOTID Mureš; Rumunijos dietologų asociacija; Rumunijos mitybos ir dietetikos asociacija; ProNutrition asociacija (Tirgu Murešas); taip pat šalies universitetai, siūlantys Mitybos ir dietetikos studijų programas, ir kt.

Serbijos bendraamžių švietimo vadove „Tinkama mityba ir valgymo sutrikimai“ dviems skirtingoms vaikų grupėms siūlomos sveikos mitybos gairės: 2000 kcal / per dieną fiziškai neaktyviems vaikams ir 2300 kcal / per dieną fiziškai aktyviems vaikams.

„*Nacionaliniame geros klinikinės praktikos vadove – nutukimo gydymas*“ (2022) komunikacija pabrėžiama kaip vienas iš pagrindinių sėkmingo nutukusių pacientų gydymo veiksnų; lygiai taip pat svarbu laikytis nediskriminuojančios ir nestigmatizuojančios metodikos.

Skirtingai negu nutukimo atveju, Serbijoje iki šiol nėra nacionalinių vadovų ar rekomendacijų dėl valgymo sutrikimų – ypač nervinės anoreksijos, nervinės bulimijos ir persivalgymo sutrikimo – gydymo. Tačiau Bendraamžių švietimo vadovas „Tinkama mityba ir valgymo sutrikimai“ (2019 m.) yra naudingas, siekiant atpažinti problemas bei didinti mokinių sąmoningumą ir juos lavinti. Jis pagrįstas bendraamžių ugdymu ir susideda iš penkių seminarų.

Atsižvelgiant į nutukimo problemą, **Čekijoje** galima naudoti vaikų nutukimo stebėjimo ir terapijos kodą reguliarių vizitų pas vaikų ir paauglių bendrosios praktikos gydytojus metu. 2021 metais Čekijos nutukimo draugijos Vaikų nutukimo sekcijos atstovai atnaujino iki tol galiojusias vaikų nutukimo gydymo rekomendacijas, pasiekiamas IPVZ puslapyje. Bendradarbiaujant su Pediatrijos gydytojų draugija ir Mitybos draugija buvo išleista mokomoji medžiaga.

Panašiai kaip ir nutukimas, valgymo sutrikimų atveju yra rekomenduojamos psichiatrinio gydymo gairės, kurias paskelbė J. E. Purkynė Čekijos medicinos asociacijos psichiatrų draugija [26]. Terapijai reikalinga profesionali diferencijuota priežiūra ir tarpdisciplininis bendradarbiavimas, atsižvelgiant į motyvacijos išgijimui laipsnį, aplinkos palaikymą bei psichosocialinių ir somatinių pasekmių sunkumą. PPP Info (PPP - valgymo sutrikimai) yra svetainė, kurioje pateikiamas konsultavimo centrų katalogas bei informacijos šaltiniai žmonėms, ieškantiems pagalbos dėl jų turimų valgymo sutrikimų [27]. Klientai taip pat gali

naudotis ir NVO „E-klinika“ anoniminės paramos projektu [28].

Kitos svarbų vaidmenį atliekančios suinteresuotosios šalys yra profesinės draugijos: Čekijos obezitologų draugija, Mitybos draugija, Nacionalinis sveikatos institutas, Sveikos mitybos forumas, Mitybos terapeutų asociacija, Slaugytojų asociacijos Mitybos terapeutų skyrius, Mitybos ir mitybos priežiūros skyrius, Psichiatrų draugijos Valgymo sutrikimų skyrius ir kt. Be to, galima paminėti ir Čekijos maisto rūmus, kurie dalyvavo priimant naudoti (ne)reikalingą NutriScore maisto ženklavimo sistemą. Šiuo metu kuriamas naujas mitybos konsultavimo centrų tinklas Nutriadapt; taip pat veikia visiškai nepriklausomas mitybos terapeutų katalogo portalas vyzivovi-poradci.cz.

2019-2020 metais Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro atlikto tyrimo „Mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai, faktinė mityba ir fizinio aktyvumo įpročiai“ duomenys rodo, kad, nepriklausomai nuo amžiaus, kas penktas vaikas **Lietuvoje** kasdien vartoja nesveiką maistą (vieną ar kelis kartus per dieną) – bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius bei kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus produktus.

Siekdamos gerinti vaikų mitybą Lietuvoje, įvairios institucijos tarpusavyje bendradarbiauja: LR Seimo Sveikatos reikalų komitetas, Sveikatos apsaugos ministerija, Švietimo, mokslo ir sporto ministerija, Žemės ūkio ministerija, Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba, Higienos institutas, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, Lietuvos savivaldybių asociacija, savivaldybių visuomenės sveikatos biurai, švietimo įstaigos, Lietuvos tėvų forumas, Lietuvos dietologų draugija, Dietologų asociacija, Vyriausiųjų virėjų ir konditerių asociacija ir kt.

2011 m. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu buvo patvirtintas „Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas“ bei patvirtinta rekomendacijų serija vaikų mitybos klausimais, o „Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose“ programos, kuriai įgyvendinti teikiama Europos Sąjungos finansinė parama, koordinavimas pavestas Žemės ūkio ministerijai. Parama taip pat teikiama skatinant ekologiškų ir pagal nacionalines žemės ūkio ir maisto kokybės sistemas užaugintų produktų vartojimą švietimo įstaigose.

Kad vaikai geriau suprastų sveikos mitybos ir gyvensenos prasmę bei naudą, Sveikatos apsaugos ministerija padėjo Švietimo ir mokslo ministerijai parengti „Bendrąją sveikatos ugdymo programą“ bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms. Ja siekiama užtikrinti sėkmingą vaikų sveikatos ugdymą mokykloje. Didelė šios programos dalis skirta mitybos ir sveikos gyvensenos ugdymui. Taip pat, derinant su Žemės ūkio ministerija, įgyvendinama vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programa, siekiant formuoti sveikos mitybos įpročius ir gerinti vaikų mitybą. Jos įgyvendinimo metu vaisiais ir daržovėmis, jų sultimis, pienu ir pieno produktais nemokamai aprūpinami ugdymo įstaigų mažiausi vaikai [29].

Viduržemio jūros regiono gyvenimo būdas yra labai svarbus **Ispanijos** mitybos gairėms. 2005 m. AESAN (Ispanijos maisto saugos ir mitybos agentūra) pradėjo įgyvendinti NAOS strategiją (mitybos, fizinio aktyvumo ir nutukimo prevencijos strategiją), o 2011 m. NAOS strategija buvo konsoliduota ir įtvirtinta liepos 5 d. įstatymu Nr. 17/2011. dėl maisto saugumo ir mitybos. Strateginės kampanijos šūkis – „Valgyk sveikai ir judėk!“ – tikslas yra užkirsti kelią antsvoriui ir nutukimui bei prisidėti prie gyvenimo būdo pokyčių. Pagrindinės NAOS strategijos strateginės veiklos kryptys apima visą gyvenimo ciklą, pirmenybę teikiant vaikams ir paaugliams skirtoms priemonėms bei ypatingą dėmesį skiriant pažeidžiamiausių socialinių ir ekonominių grupių poreikiams.

NAOS strategijos rėmuose veikia Mitybos ir nutukimo tyrimų stebėjimo punktas – tai lyg stebėjimo ir sekimo sistema, skirta kontroliuoti nutukimo ir antsvorio paplitimą Ispanijos populiacijoje, taip pat identifikuoti jį lemiančius veiksnius bei įvertinti šioje srityje atliekamų veiksmų efektyvumą.

Nacionalinis oficialios maisto grandinės kontrolės planas (PNCOCA) yra dokumentas, kuriame aprašomos oficialios kontrolės sistemos, taikomos visoje Ispanijos maisto grandinėje – nuo pirminės gamybos iki pardavimo vietų ir iki galutinio vartotojo. Planas yra itin išsamus ir baigtinis, jame aprašomi įvairių Ispanijos viešojo administravimo institucijų oficialūs kontrolės veiksmai. Nacionalinė mitybos diena (DNN), švenčiama gegužės 28 d., yra iniciatyva, kurią kasmet organizuoja Ispanijos mitybos, maisto ir dietologijos draugijų federacija (FESNAD), bendradarbiaudama su Ispanijos vartotojų reikalų, maisto saugos ir mitybos agentūra (AECOSAN); šia diena siekiama priminti, kaip svarbu išlaikyti įpročius visą gyvenimą.

Kadangi **Portugalija** yra Viduržemio jūros regiono bruožų turinti šalis, 2016 m. buvo sukurtas pagal Viduržemio jūros dietos koncepciją pritaikytas maisto ratas [30]. Pastaroji adaptacija leidžia priderinti portugališkąjį maisto vadovą prie Viduržemio jūros dietos principų, o tai ne tik praturtino patį vadovą, bet ir sustiprino jį kaip mokymo apie maistą priemonę. „Trumpasis sveikos mitybos vadovas pirminėje sveikatos priežiūroje“ („Manual Aconselhamento Breve para a Alimentação Saudável nos Cuidados de Saúde Primária“) [31] ir atitinkamos pagalbos priemonės („10-ies žingsnių sveikos mitybos vadovas“, „Guia com os 10 passos“) [32] optimizuodami susitikimui skirtą laiką padeda standartizuoti klinikinį požiūrį ir susisteminti maisto rekomendacijas.

„Nutukimas: terapinio požiūrio nacionalinėse sveikatos priežiūros paslaugose optimizavimas“ („Obesidade: Otimização da abordagem terapêutica no Serviço Nacional de Saúde“) padeda kontekstualizuoti naujausiais moksliniais įrodymais pagrįstas mitybos terapijos strategijas nutukimo gydymui ties šiais elementais: energijos tankiu, valgymo įpročiais, vartojimo greičiu ir fiziniu aktyvumu [33]. Kalbant apie valgymo sutrikimus, Portugalija konkrečių tarptautinėmis rekomendacijomis paremtų gairių nepateikia.

Išvados

Matome, jog nutukimo mastai **Serbijoje** auga, ypač tarp vaikų, o 2030 m. prognozės rodo tiek suaugusiųjų (1.7%), tiek vaikų nutukimo (4.5%) didėjimą. Galima daryti išvadą, kad nors tiriant ir standartizuojant medicininį požiūrį į nutukimą bei skatinant sveiką mitybą buvo nuveikta nemažai, dar daug užduočių nacionaliniame ir vietos lygmenyse reikia atlikti valgymo sutrikimų srityje.

Kaip buvo minėta anksčiau, nuo nutukimo ar valgymo sutrikimų kenčiančių jaunų žmonių skaičius **Čekijoje** auga. Nors atsižvelgiant į taikytą metodiką su svorio problemomis susijusi statistika šiek tiek skiriasi, bendri pastarųjų metų skaičiai sufleruoja augančią tendenciją. Esant motyvacijai, svorio problemų turintys žmonės gali gauti svarią paramą iš daugybės vyriausybės finansuojamų ir nacionaliniu lygiu veikiančių iniciatyvų.

Pastaraisiais metais pastebima reikšmingų teigiamų pokyčių organizuojant vaikų maitinimą. **Lietuvoje** sukurta palanki geresnės mitybos vaikų sveikatai teisinė bazė. Pagrindiniai nacionaliniai teisės aktai – Lietuvos Respublikos maisto įstatymas, Visuomenės sveikatos priežiūros įstatymas, Socialinės paramos mokiniams įstatymas – reglamentuoja vaikų mitybą ir maisto saugą. Taip pat yra stiprių nevyriausybinių organizacijų iniciatyvų.

Nors **Ispanija**, kaip ir daugelis kitų pasaulio šalių, įgyvendina daugybę nacionalinių ir

vietinių programų, skirtų kovai su nutukimu (pvz. Ispanijos vyriausybės sukurta NAOS strategija ir kt. vietos bei privačios iniciatyvos), nutukimo atvejų visose amžiaus grupėse tik daugėja. Tai dar labiau paradoksalu dėl to, kad Ispanijoje tradiciškai buvo laikomasi Viduržemio jūros regiono dietos, kuri, kaip įrodyta, yra veiksminga užkertant kelią su nutukimu susijusioms ligoms.

Portugalijoje daugiau nei pusė suaugusių gyventojų turi antsvorio ir yra nutukę. Šio masto esmė – nesubalansuotas gyvenimo būdas: netinkami mitybos įpročiai, fizinis pasyvumas, stresas, prasti miego įpročiai ir blogas socialinės adaptacijos valdymas. Analizuojant vaikų nutukimą, nors visuose Portugalijos regionuose nuo 2008 m. tiek antsvorio, tiek nutukimo paplitimas sumažėjo, situacija šiek tiek vis dar kelia nerimą. Manoma, kad teigiamesnė tendencija yra tinkamos maisto politikos skatinimo ir pastaraisiais metais įgyvendintų išskirtinių nacionalinių programų rezultatas.

Nors **Rumunija** vykdo daugybę vietos ir nacionalinių projektų, orientuotų į nutukimo prevenciją, sveikatos ugdymą ir gyvenimo kokybės gerinimą, remiantis statistiniais duomenimis, nutukimo atvejų mastas visose amžiaus grupėse tebeauga.

Apibendrinant visus aukščiau aptartus duomenis, statistiką ir bendruomenės intervencijas, nutukimas ir valgymo sutrikimai yra sudėtingos, daugiafaktorinės būklės, kurių dažnis nuolat auga, o jų prevencijos ir gydymo metodai turi apimti daugiadisciplininius veiklos tinklus, individualizuotą dietą, psichologinį konsultavimą, nuolatinį stebėjimą, elgesio terapiją, efektyvų bendravimą, ir, ypač, atjautą.

Literatūra

- [1] Eurostat. "Body mass index (BMI) by sex, age and income quintile" 2019. at https://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=hlth_ehis_bmi&lang=en
- [2] World Obesity Federation. "World Obesity Atlas 2022", London, 2022
- [3] World Obesity Federation. "Romania", 2019, available at https://data.worldobesity.org/country/romania-178/#data_prevalence
- [4] EUROSTAT. "Health statistics – Atlas on mortality in the European Union", Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities, Belgium, 2009, ISBN 978-92-79-08763-9
- [5] Kessler, RC, Shahly, V, Hudson, JI, et al. "A comparative analysis of role attainment and impairment in binge-eating disorders and bulimia nervosa: results from the WHO World mental Health Surveys", *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 2014, 23:27-41.
- [6] Iorga, M, Manole, I, Pop, L, Muraru, ID, Petrariu, FD. "Eating Disorders in relationship with Dietary Habits among Pharmacy Students in Romania", *Pharmacy*, 2018, 6:97-109.
- [7] Šumarac-Dumanović, M., Polovina, S. (Ur.) „Nacionalni vodič dobre kliničke prakse – Lečenju gojaznosti", Beograd: Ministarstvo zdravlja Republike Srbije, 2022.
- [8] The Strategy of the development of health of the youth of Serbia: 104/2006-51

- (Strategija razvoja zdravlja mladih u Republici Srbiji: 104/2006-51), Official Gazette of the Republic of Serbia, 104/2006.
- [9] Ústav zdravotnických informací a statistiky. Ministry of Health. Available from: https://www.uzis.cz/sites/default/files/knihovna/ai_2018_08_poruchy_prijmu_p_otravy_201_1az2017.pdf
- [10] Papežová H. et al. Poruchy příjmu potravy. Doporučené postupy. Česká psychiatrická společnost, z.s. Available from: <https://postupy-pece.psychiatrie.cz/specialni-psychiatrie/f5- poruchy-prijmu-potravy>.
- [11] Barzda A, Bartkevičiūtė R, Baltušytė I, Stukas R. Public Health 2016; 72 (1): 85–94.
- [12] Wijnhoven TM, van Raaij JM, Spinelli A, Starc G, Hassapidou M, Spiroski I, et al. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: body mass index and level of overweight among 6-9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010. BMC Public Health 2014; 14: 806.
- [13] Tutkuvienė, J. (2007). Body mass index, the prevalence of overweight and obesity in Lithuanian children and adolescents, 1985-2002. Collegium antropologicum, 31(1), 109–121.
- [14] Eurostat 2019. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/health/overview>
- [15] Global Obesity Observatory “Obesity Prevalence” 2022 at https://data.worldobesity.org/country/spain-199/#data_prevalence
- [16] Tedros, M. “World Obesity Day 2022”, at <https://www.worldobesityday.org/>
- [17] Benítez, AM, Sánchez, S, Bermejo, ML, Franco, L, et al. “Analysis of the Risk of Suffering Eating Disorders in young student university of Extremadura (Spain)” Badajoz, Spain, 2019 at https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v18n54/en_1695-6141-eg-18-54-124.pdf
- [18] Number of cases of anorexia nervosa or bulimia recorded in Spain from 2011 to 2020, at <https://www.statista.com/statistics/1192863/number-of-cases-of-anorexia-nervosa-or-bulimia-spain/>
- [19] Instituto Nacional de Estatística. Inquérito Nacional de Saúde [Internet]. Instituto Nacionalde Estatística. 2019. p. 1–12. Available from: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUES_dest_boui=414434213&DESTAQUESmodo=2
- [20] World Health Organization. Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Highlights 2015-17. World Heal Organ. 2018; 1–8.
- [21] Cruz, AM, Gonçalves-Pinho, M, Santos, JV, Coutinho, F, Brandão, I, Freitas, A. Eating disorders—Related hospitalizations in Portugal: A nationwide study from 2000 to 2014. Int J Eat Disord. 2018; 51(10):1201–6.
- [22] Martin, ŞA, Hădmaş, R, Tarcea, M. “Ghid de Nutriție comunitară”/“Community Nutrition Guide”, Edit. University Press Târgu Mureş, 2021, ISBN 978-973-169-737-6
- [23] Curtea de Conturi Europeană (European Court of Auditors). “Raportul special nr 10 – Sunt eficace programele „Lapte în școli” și „Fructe în școli”, 2011
- [24] Consiliul Județean Cluj (Cluj District Council). “Ghid privind derularea

- programului pentru școli al României (lapte, corn, fructe și legume) în instituțiile de învățământ școlar și preșcolar de stat și privat acreditat din județul Cluj”, Cluj Napoca, 2017
- [25] Guvernul României (Romanian Government Decision). ”Hotărârea de Guvern nr. 92/2017 privind aprobarea Programului pilot de acordare a unui suport alimentar pentru preșcolari și elevi din 50 de unități de învățământ preuniversitar de stat”, București, 2017
- [26] Kosić Bibić, N., Berenji, K, Macura, N. „Priručnik za vršnjačke edukatore: Pravilna ishrana i poremećaji ishrane”, Zavod za javno zdravlje Subotica, 2019.
- [27] Kulhánek, J. See www.pppinfo.cz
- [28] E-clinic - Institut pro studium, prevenci a léčbu poruch příjmu potravy a komorbidních onemocnění, NGO. See <http://www.ecinstitut.cz>
- [29] LR Sveikatos apsaugos ministerija. Vaikų mityba. <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/vaiku>
- [30] Barbosa C, Pimenta P, Real H. Roda da Alimentação Mediterrânica e Pirâmide da Dieta Mediterrânica: comparação entre os dois guias alimentares. Acta Port Nutr. 2017; 11:6–14.
- [31] Gregório MJ, Teixeira D, Monteiro R, de Sousa SM, Irving S, Graça P. Aconselhamento Breve para a Alimentação Saudável nos Cuidados de Saúde Primários: Modelo de Intervenção e Ferramentas. Programa Nacional Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde, editor. Lisboa: 2020; 2020.
- [32] Programa Nacional Promoção da Alimentação Saudável. 10 passos para uma Alimentação Saudável - Utentes. Saúde D-G Edit, 2021.
- [33] Camolas J, Gregório MJ, Sousa SM, Graça P. Obesidade: Otimização Da Abordagem Terapêutica No Serviço Nacional De Saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde, Editor, Lisboa. 2017.