



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Τμήμα Διαιτολογίας και Διατροφολογίας



ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες της παιδικής παχυσαρκίας

Psychological and social consequences of childhood obesity

Μαρία Κυριακή Πετράκη (Α.Μ. 3519051)

Παναγιώτα Τσιπουρλή (Α.Μ. 3519037)

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

Φωτεινή Μπονώτη, Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας

Τρίκαλα, 2023

Κατάλογος πινάκων

	Τίτλος πίνακα	Αρ. σελίδας
Πίνακας 1.	Μελέτες που εξετάζουν τη σχέση παχυσαρκίας στιγματισμού και κοινωνικής περιθωριοποίησης	15
Πίνακας 2.	Μελέτες που εξετάζουν τη σχέση παχυσαρκίας και εικόνας σώματος	24
Πίνακας 3.	Μελέτες που εξετάζουν τη σχέση παχυσαρκίας και αυτοεκτίμησης	33
Πίνακας 4.	Μελέτες που εξετάζουν τη σχέση παχυσαρκίας και σχολικού εκφοβισμού	40
Πίνακας 5.	Μελέτες που εξετάζουν τη σχέση παχυσαρκίας και κατάθλιψης	47
Πίνακας 6.	Μελέτες που εξετάζουν τη σχέση παχυσαρκίας και άγχους	52

Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια μας κα Μπονώτη Φωτεινή, Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας για το πολύτιμο χρόνο που αφιέρωσε και τις χρήσιμες συμβουλές της, με σκοπό την αρτιότερη εκπόνηση της πτυχιακής μας εργασίας.

Στο ίδιο πλαίσιο ευγνωμοσύνης, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους καθηγητές του Τμήματος Διαιτολογίας & Διατροφολογίας για τη συμβολή τους στην επιστημονική μας κατάρτιση στα χρόνια της φοίτησής μας στο Τμήμα.

Τέλος, είμαστε ευγνώμονες για την ευκαιρία που μας δόθηκε να συνεργαστούμε και να ανταλλάζουμε ιδέες και γνώσεις για την καλύτερη διεξαγωγή της πτυχιακής μας εργασίας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	2
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	3
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	6
ABSTRACT	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΣΤΙΓΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΣΗ	
3.1 Το στίγμα της παχυσαρκίας	10
3.2 Στίγμα βάρους στην οικογένεια	11
3.3 Στίγμα βάρους στην υγειονομική περίθαλψη	11
3.4 Στίγμα βάρους και Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης	12
3.5 Στίγμα βάρους στο σχολείο	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ	
4.1 Ορισμός εικόνας σώματος	18
4.2 Εικόνα σώματος και παχυσαρκία.....	19
4.3 Διαφοροποίηση αντίληψης εικόνας σώματος παιδιών με παχυσαρκία ανάλογα το φύλο	20
4.4 Διαφοροποίηση αντίληψης εικόνας σώματος παιδιών με παχυσαρκία ανάλογα την ηλικία	21
4.5 Παράγοντες διαμόρφωσης αρνητικής εικόνας σώματος	
4.5.1 Κοινωνικό Πλαίσιο.....	21
4.5.2 ΜΜΕ - Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	
5.1 Ορισμός αυτοεκτίμησης.....	28
5.2 Αυτοεκτίμηση και παχυσαρκία.....	28

5.3 Διαφοροποίηση αυτοεκτίμησης παιδιών με παχυσαρκία ανάλογα την ηλικία και το φύλο	29
5.4 Παράγοντες διαμόρφωσης της αυτοεκτίμησης σε παιδιά με παχυσαρκία	
3.4.1 Οικογένεια.	30
3.4.2 Σχολείο	31
3.4.3 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Social Media) και Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ).....	31
3.4.4 Βιομηχανία μόδας	32

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

6.1 Ορισμός σχολικού εκφοβισμού	36
6.2 Σχολικός εκφοβισμός και παχυσαρκία	36
6.3 Διαφοροποίηση σχολικού εκφοβισμού ανάλογα την ηλικία	37
6.4 Διαφοροποίηση σχολικού εκφοβισμού ανάλογα το φύλο	37
6.5 Επιπτώσεις του σχολικού εκφοβισμού στα παιδιά με παχυσαρκία	38

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

7.1 Ορισμός και επιπολασμός κατάθλιψης	44
7.2 Κλινική εικόνα κατάθλιψης	45
7.3 Κατάθλιψη και παχυσαρκία	45
7.4 Κατάθλιψη και διαφορές ανάλογα το φύλο	47

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΑΓΧΟΣ

8.1 Ορισμός και επιπολασμός άγχους.....	50
8.2 Άγχος και παχυσαρκία	50
8.3 Άγχος και διαφορές ανάλογα το φύλο	51

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	54
--------------------------	-----------

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	56
---------------------------	-----------

Περίληψη

Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο και έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ψυχοκοινωνική υγεία των παιδιών. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η αναζήτηση των επιπτώσεων της παχυσαρκίας στα παιδιά και τους εφήβους σε ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση δημοσιεύσεων στις μηχανές αναζήτησης Scopus, Web of Science, Google Scholar και PubMed με τις κατάλληλες λέξεις-κλειδιά. Από τα άρθρα που ανακτήθηκαν, χρησιμοποιήθηκαν όσα πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης που τέθηκαν. Από τα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης επιβεβαιώθηκε η πληθώρα συνεπειών της παιδικής παχυσαρκίας στην ψυχοκοινωνική υγεία των παιδιών. Ειδικότερα, τα παιδιά και έφηβοι με παχυσαρκία γίνονται συχνά θύματα κοινωνικού στιγματισμού και περιθωριοποίησης. Οι δάσκαλοι, το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης και οι συνομήλικοι φάνηκε ότι συμμετέχουν ενεργά στον στιγματισμό των νέων με παχυσαρκία. Επίσης, τα παιδιά με παχυσαρκία παρουσιάζουν διαταραγμένη εικόνα σώματος και χαμηλή αυτοεκτίμηση, με διαφορές ανάλογα το φύλο και την ηλικία. Η διαμόρφωση της αντίληψης της εξωτερικής τους εμφάνισης και του εαυτού τους, είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων, όπως η οικογένεια, το σχολείο, η βιομηχανία της μόδας, τα ΜΜΕ και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Επιπλέον, βρέθηκε πως τα παιδιά με παχυσαρκία μπορεί να γίνουν θύματα σχολικού εκφοβισμού λόγω του αυξημένου βάρους. Ταυτόχρονα όμως, η σωματική δυσaráεσκεια που μπορεί να αισθάνονται πυροδοτεί τον εκφοβισμό. Ακόμα, τα ευρήματα φανερώνουν ότι η παιδική παχυσαρκία μπορεί να οδηγήσει τα παιδιά και ιδιαίτερα τα κορίτσια σε άγχος και κατάθλιψη. Συμπερασματικά, ο αυξημένος δείκτης μάζας σώματος στα παιδιά φαίνεται να επηρεάζει την κοινωνική και προσωπική ταυτότητα, παρόλα αυτά χρειάζονται περαιτέρω μελέτες που να λαμβάνουν υπόψη και άλλες παραμέτρους.

Λέξεις Κλειδιά: Παιδική παχυσαρκία, σχολικός εκφοβισμός, στιγματισμός, οικογενειακή περιθωριοποίηση, κοινωνική απομόνωση, αυτοεκτίμηση, άγχος, κατάθλιψη, εικόνα σώματος.

Abstract

Childhood obesity poses a serious threat to public health on a global level and has a great impact on children's psychosocial health. The purpose of this study is to investigate the impact of obesity on children and teenagers from a psychological and social point of view. The research was conducted using search engines such as Scopus, Web of Science, Google Scholar and PubMed after inserting appropriate key-words. Out of the resulting articles, only the ones fulfilling the predefined criteria were used. The results of the literature review confirmed the multitude of consequences of childhood obesity on the psychosocial health of children. More specifically, obese children and teenagers often become victims of social stigma and they are marginalized. Teachers, healthcare professionals and peers appear to actively participate to the stigmatization of obese youths. Furthermore, obese children have a distorted image of their body and present low self esteem, with differences depending on gender and age. The development of their perception of their physical appearance and of themselves results from multiple factors such as family, school, the fashion industry, the media and social networks. In addition, it has been proven that obese children may be bullied at school due to their increased body weight. At the same time the emotional distress they may experience due to their body image fuels bullying incidents. Also, the findings reveal that child obesity may lead children and especially girls to stress and depression. Besides, it has been observed that the risk for mental disorders varied based on body weight. In conclusion, an increased body mass index in children seems to affect social and personal identity, however

Keywords: childhood obesity, bullying, stigma, family marginalization, social isolation, self-esteem, anxiety, depression, body image.

Κεφάλαιο 1^ο : Εισαγωγή

Η παχυσαρκία είναι μία χρόνια ασθένεια, η οποία χαρακτηρίζεται από υπερβολική συσσώρευση λιπώδους ιστού (Russell-Mayhew et al., 2012). Τα παιδιά με παχυσαρκία με βάση τις καμπύλες ανάπτυξης, βρίσκονται στο 95εκατοστημόριο ΔΜΣ^ο ή σε μεγαλύτερο (Russell-Mayhew et al, 2012). Συγκεκριμένα, εάν ένα παιδί είναι στο 95^ο εκατοστημόριο σημαίνει ότι το 95% των παιδιών του ίδιου φύλου και ηλικίας έχουν χαμηλότερο βάρος ή ΔΜΣ σε σύγκριση με αυτό (Russell-Mayhew et al, 2012). Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί ένα φλέγον πρόβλημα της δημόσιας υγείας τον 21^ο αιώνα σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO,2021). Η ραγδαία αύξηση των παιδιών με παχυσαρκία είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων, όπως γενετικοί, περιβαλλοντικοί, ψυχοκοινωνικοί, το βάρος γέννησης και η μειωμένη φυσική δραστηριότητα (Ayesha Parvezi et al., 2022). Σήμερα, η έκθεση σε ανθυγιεινά τρόφιμα όπως αναψυκτικά, αρτοσκευάσματα, γλυκά και κλπ. αυξάνεται συνεχώς (WHO,2021). Τα επεξεργασμένα τρόφιμα και ποτά είναι ελκυστικά προς τους καταναλωτές και ιδιαίτερα μικρότερης ηλικίας, εξαιτίας της έντονης γεύσης, του χρώματος και πολλές φορές και της συσκευασίας. Ταυτόχρονα, αποτελούν και μια εύκολη και οικονομική λύση (WHO,2021). Επίσης το χαμηλό μορφωτικό και το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο των γονιών παίζει σημαντικό ρόλο στην επιλογή που κάνουν σε σχέση με το φαγητό και τις δραστηριότητες για τα παιδιά (Ayesha Parvezi et al., 2022). Ακόμη, η υπάρχουσα παχυσαρκία στο έναν ή και στους δύο γονείς, μπορεί να κληρονομηθεί στα παιδιά (Ayesha Parvezi et al., 2022). Τέλος, η χαμηλή φυσική δραστηριότητα, λόγω της πολύωρης ενασχόλησης με την τηλεόραση, τον υπολογιστή κλπ, προάγουν τον αυξημένο σωματικό βάρος (Ayesha Parvezi et al., 2022).

Η παιδική παχυσαρκία χαρακτηρίζεται πλέον ως ασθένεια με σημαντικές επιπτώσεις στα παιδιά τόσο στο παρόν όσο και στο μέλλον (WHO,2021). Συγκεκριμένα, έχει αντίκτυπο τόσο στην σωματική υγεία, οδηγώντας σε υψηλή αρτηριακή πίεση και χοληστερόλη, αντίσταση στην ινσουλίνη ,διαβήτη τύπου 2 και μυοσκελετική δυσφορία κ.α., όσο και στην ψυχική υγεία των παιδιών (WHO, 2021). Οι περισσότερες έρευνες που έχουν διεξήχθη επικεντρώνονται στις ιατρικές επιπτώσεις, ενώ στις ψυχολογικές επιπτώσεις δεν έχει δοθεί η ίδια επιστημονική βαρύτητα. Σκοπός αυτής της βιβλιογραφικής ανασκόπησης που πραγματοποιήθηκε ήταν η διερεύνηση των επιστημονικών ευρημάτων που αφορούν τις ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας. Συγκεκριμένα η ανασκόπηση στόχευε στην ανάδειξη του χαμηλού επιπέδου αυτοεκτίμησης, στην διαταραγμένη εικόνα σώματος, στα αυξημένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, ως απόρροια της παιδικής παχυσαρκίας. Επιπλέον,

αποσκοπούσε στην αναζήτηση της σχέσης του σχολικού εκφοβισμού και του κοινωνικού στιγματισμού με το αυξημένο βάρος στα παιδιά.

Στη συνέχεια επιχειρείται μια εννοιολογική αποσαφήνιση των βασικών όρων της παρούσας μελέτης. Ειδικότερα, αυτοεκτίμηση είναι η αντίληψη που έχει ένας άνθρωπος σχετικά με την αξία του, τα επιτεύγματα του, τους στόχους ή τις φιλοδοξίες του (Gong et al., 2022). Η εικόνα σώματος αποτελεί την προσωπική υποκειμενική αξιολόγηση ενός ατόμου για τη δική του εμφάνιση (Harriger & Thompson, 2012). Όσο αφορά το άγχος είναι ένα αίσθημα, που προκαλείται από ένα ερέθισμα που δημιουργεί αίσθημα αδυναμίας, ανασφάλειας ή φόβου και η κατάθλιψη είναι το συμπεριφορικό ή ψυχολογικό σύνδρομο, το οποίο τυπικά συνοδεύεται είτε από κάποιο επώδυνο σύμπτωμα είτε από περιορισμό σε μία σημαντική πλευρά της λειτουργικότητας του ατόμου (Torcu et al., 2016). Επιπρόσθετα, αναφορικά με τις κοινωνικές συνέπειες της παιδικής παχυσαρκίας, ως σχολικός εκφοβισμός θεωρείται οποιαδήποτε ανεπιθύμητη ή επιθετική συμπεριφορά από άλλον μαθητή ή ομάδα μαθητών στα πλαίσια της σχολικής μονάδας, που περιλαμβάνει μια παρατηρούμενη ή αντιληπτή ανισορροπία δύναμης και επαναλαμβάνεται πολλές φορές ή είναι πολύ πιθανό να επαναληφθεί (Griffiths, 2006). Τέλος, ο όρος στίγμα υποδηλώνει το σύνολο των αρνητικών στάσεων και πεποιθήσεων που σχηματίζονται γύρω από το άτομο μέσω προκαταλήψεων και στερεοτύπων (Rubino, 2020).

Συμπερασματικά, είναι επιτακτική ανάγκη η αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας λόγω των διαστάσεων επιδημίας που έχει λάβει. Ωστόσο, για την αποτελεσματική καταπολέμηση της, είναι σημαντικό να διεξαχθούν μελέτες τόσο για τα αίτια εμφάνισης όσο και τις συνέπειές της στη ψυχοκοινωνική και σωματική υγεία των παιδιών. Επομένως, ο περιορισμένος αριθμός μελετών και στοιχείων δεδομένων σχετικά με τις ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες της παιδικής παχυσαρκίας, δείχνει την αναγκαιότητα της συγκεκριμένης βιβλιογραφικής ανασκόπησης.

Κεφάλαιο 2^ο : Μεθοδολογία

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε από μία βιβλιογραφική αναζήτηση που διεξήχθη στις βάσεις δεδομένων Scopus, Web of Science, Google Scholar και PubMed. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν παιδική παχυσαρκία, σχολικός εκφοβισμός, στιγματισμός, οικογενειακή περιθωριοποίηση, κοινωνική απομόνωση, αυτοεκτίμηση, άγχος, κατάθλιψη και εικόνα σώματος. Οι όροι αναζήτησης του θεματικού, μόνοι τους ή σε συνδυασμό ήταν οι ακόλουθοι: [(childhood obesity OR obese girls OR obese boys OR obese children OR obese kids OR overweight adolescents OR adolescent obesity)] AND [(stigma OR stigmatization)],[(familial bullying OR bullying OR social exclusion OR social isolation)],[(self-esteem OR stress OR self-confidence OR depression OR body image, anxiety)].

Σύμφωνα με τα κριτήρια επιλεξιμότητας που τέθηκαν, ο πληθυσμός ενδιαφέροντος ήταν παιδιά ηλικίας από 2 μέχρι 18 ετών, τα οποία συμφωνά με τις καμπύλες ανάπτυξης του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας βρίσκονταν στο 95ο εκατοστημόριο ή μεγαλύτερο, δηλαδή εμφάνιζαν παχυσαρκία. Επίσης, επιλέχθηκαν άρθρα που περιλάμβαναν την διερεύνηση της επίδρασης της παιδικής παχυσαρκίας σε ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο, με χρονολογικό εύρος δημοσίευσης από το 2003 μέχρι το 2023 και γλώσσα συγγραφής την αγγλική. Κατά την διάρκεια της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις τα φίλτρα αναζήτησης δωρεάν πλήρες κείμενο, κλινική δοκιμή, τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή, μετανάλυση, συστηματική αξιολόγηση, ανασκόπηση και ηλικία παιδιών από 2 μέχρι 18 ετών. Ωστόσο, απορρίφθηκαν μελέτες, που αφορούσαν παιδιά με παχυσαρκία και συνοσηρότητες όπως σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Τέλος από το σύνολο των άρθρων που συγκεντρώθηκαν, πραγματοποιήθηκε ανάγνωση του τίτλου και της περίληψης και επιλέχθηκαν τα 69 άρθρα, τα οποία πληρούσαν τα προαναφερθέντα κριτήρια ένταξης. Τα άρθρα αυτά ανάλογα με τις επιπτώσεις που εξέταζαν ταξινομήθηκαν σε έξι άξονες και ειδικότερα σε μελέτες που εξέταζαν (α) το στίγμα και την κοινωνική περιθωριοποίηση, (β) το σχολικό εκφοβισμό, (γ) την εικόνα σώματος, (δ) την αυτοεκτίμηση, (ε) την κατάθλιψη και (στ) το άγχος. Τα αποτελέσματα αυτών των μελετών παρουσιάζονται διεξοδικά στα επόμενα κεφάλαια.

Κεφάλαιο 3^ο : Στιγματισμός και κοινωνική περιθωριοποίηση

Η παχυσαρκία επιδρά σημαντικά στην κοινωνική και συναισθηματική υγεία των ατόμων, ιδιαίτερα όμως των παιδιών και των εφήβων. Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί μια στιγματική και λιγότερο κοινωνικά αποδεκτή κατάσταση στην παιδική ηλικία. Τα τελευταία χρόνια οι ερευνητές έχουν αποδώσει μεγάλο μέρος των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι με παχυσαρκία στον κοινωνικό στιγματισμό της παχυσαρκίας. Τόσο τα παιδιά με παχυσαρκία όσο και τα παιδιά με υπερβάλλον βάρος, παρά την κοινωνική εξέλιξη των ανθρώπων, συχνά αντιμετωπίζουν αρκετές δυσκολίες, όπως τα αρνητικά στερεότυπα, τις διακρίσεις, αλλά και την κοινωνική περιθωριοποίηση. Πολυάριθμες μελέτες, έχουν καταλήξει ότι η διάκριση και το στίγμα ενάντια στα άτομα με παχυσαρκία μπορεί να ξεκινήσει από την ηλικία των 2 ετών. Συνεπώς, το στίγμα και η κοινωνική περιθωριοποίηση προκαλεί στα παιδιά και τους εφήβους μια συνολική ψυχολογική δυσφορία, η οποία λειτουργεί σαν αποτρεπτικός παράγοντας διαχείρισης του υπερβάλλοντος βάρους.

3.1 Το στίγμα της παχυσαρκίας

Το κοινωνικό στίγμα του βάρους υποδηλώνει την προκατάληψη λόγω του μεγαλύτερου σωματικού μεγέθους, δηλαδή την υιοθέτηση αρνητικής στάσης και πεποιθήσεων απέναντι σε άτομα με παχυσαρκία (Rubino,2020). Πρόκειται για ένα είδος διάκρισης, δηλαδή μιας άνισης και μεροληπτικής αντιμετώπισης των ατόμων με υπερβάλλον βάρος, για παράδειγμα ανεπαρκή υγειονομική περίθαλψη, διακρίσεις στο χώρο εργασίας ή στο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Τα στιγματισμένα άτομα χαρακτηρίζονται από μια υποτιμημένη κοινωνική ταυτότητα και κάποιες φορές και οικογενειακή (Κορνηλάκη,2011). Το στίγμα της παχυσαρκίας μπορεί να εμφανιστεί από την προσχολική ηλικία και να συνεχίσει να ενισχύεται με την πάροδο του χρόνου (Κορνηλάκη,2011). Ο στιγματισμός στην παιδική ηλικία παρουσιάζει διάφορες μορφές εκδήλωσης όπως η λεκτική απόδοση χαρακτηρισμών (πχ. χοντρός, τεμπέλης, λαίμαργος κλπ.), η σωματική βλάβη, η περιθωριοποίηση και η απόρριψη (Rubino,2020). Δεδομένης της αύξησης του ποσοστού τα τελευταία χρόνια των παιδιών με παχυσαρκία και υπερβάλλον βάρος, θα ήταν αναμενόμενο ότι η προκατάληψη βάρους θα είχε μειωθεί. Αντίθετα, οι αρνητικές απόψεις για τα παιδιά με υπερβάλλον βάρος είναι υψηλότερες από ότι πριν 40 χρόνια (Russell,2012) . Η ορατή φύση της παχυσαρκίας καθώς και η υπόθεση ότι η παχυσαρκία εξαρτάται από την ατομική ευθύνη και τον έλεγχο της διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας, είναι δύο παράγοντες που εμποδίζουν σημαντικά την μείωση του στιγματισμού των παιδιών με παχυσαρκία (Pont,2017).

3.2 Στίγμα βάρους στην Οικογένεια

Υπάρχουν πολλές μελέτες που καταγράφουν τα παιδιά με παχυσαρκία ως στόχους κοινωνικού στιγματισμού από τους επαγγελματίες υγείας, τους εκπαιδευτικούς, τους συνομηλίκους, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης ακόμη και από τα μέλη της οικογένειας τους. Ειδικότερα, αν και οι μελέτες πάνω σε αυτό το θέμα είναι περιορισμένες, έχει φανεί ότι οι καταστάσεις στιγματισμού στην οικογένεια ξεκινούν από πολύ νωρίς στη ζωή, ήδη από την προσχολική ηλικία (Tanas,2020). Οι γονείς υιοθετούν περιοριστικές και επικίνδυνες διατροφικές συνήθειες, κάνοντας ακόμη και διακρίσεις στους απογόνους τους (Tanas,2020). Για παράδειγμα, αποκλεισμό των απόγονων τους με παχυσαρκία από γλυκά (όπως σοκολάτες, παγωτά, κλπ.) και λιπαρές τροφές (πχ πατατάκια, τηγανιτές πατάτες). Σε μία μελέτη που πραγματοποιήθηκε με στόχο να μετρηθεί η ρητή και σιωπηρή προκατάληψη βάρους των γονέων έναντι των παιδιών τους με παχυσαρκία, βρέθηκε ότι των 93% των γονέων υποστήριζαν μέτρια ακόμη και ισχυρή συμφωνία με κάποια μεροληψία βάρους. Στα αποτελέσματα, παρατηρήθηκε ότι τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και τα χαρακτηριστικά υγείας δεν συσχετίστηκαν ούτε με ρητή, ούτε με έμμεση προκατάληψη των γονέων, με εξαίρεση το γονικό φύλο και το σωματικό βάρος των γονέων (Lydecker,2018). Οι πατέρες είχαν μεγαλύτερη προκατάληψη από τις μητέρες και οι υπέρβαροι ή με παχυσαρκία γονείς είχαν λιγότερη προκατάληψη βάρους από εκείνους με υγιές σωματικό βάρος. Επίσης, οι γονείς έδειξαν μια σιωπηρή συσχέτιση ως το προς τον συνδυασμό των παιδιών με παχυσαρκία, με αρνητικούς χαρακτηρισμούς όπως κακά, ηλίθια και αντίθετα τα «αδύνατα παιδιά» με θετικές λέξεις πχ καλά, έξυπνα. (Lydecker,2018). Συνεπώς, οι γονείς συμβάλλουν σημαντικά στο στιγματισμό που βιώνουν οι νέοι και τα παιδιά με παχυσαρκία, ενισχύοντας την αρνητική ψυχοκοινωνική λειτουργία και υγεία του παιδιού και την μειωμένη ποιότητα ζωής.

3.3 Στίγμα βάρους στην υγειονομική περίθαλψη

Το περιβάλλον υγειονομικής περίθαλψης αποτελεί ένα σύνηθες μέρος όπου τα παιδιά με παχυσαρκία μπορεί να αντιμετωπίσουν καταστάσεις στιγματισμού, σε όλους τους τομείς, από την πρωτογενή μέχρι την ειδική φροντίδα. Το στίγμα βάρους σε χώρους υγειονομικής περίθαλψης έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ποιότητα της φροντίδας που λαμβάνουν τα παιδιά και οι έφηβοι (Haqq,2021). Η χρήση εκφράσεων στιγματισμού από τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να προωθήσει ανθυγιεινές συμπεριφορές και θα πρέπει να αποφεύγεται. Πράγματι, όταν μια ομάδα 148 εφήβων κλήθηκε να αξιολογήσει την

προτιμώμενη γλώσσα που χρησιμοποιούν οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης όταν συζητούν το βάρος, οι όροι που περιλάμβαναν ήταν «εξαιρετικά παχύσαρκοι», «παχύσαρκοι» και «λίπος» (Haqq ,2021). Επίσης, στοιχεία από διάφορες μελέτες που έχουν προκύψει, υποδηλώνουν ότι οι γιατροί αφιερώνουν λιγότερο χρόνο στα ραντεβού και παρέχουν λιγότερη εκπαίδευση για την υγεία σε ασθενείς με παχυσαρκία σε σύγκριση με πιο αδύνατους ασθενείς (Rubino,2020). Αντίστοιχα, και οι ασθενείς που έχουν βιώσει μεροληψία βάρους στο πλαίσιο της υγειονομικής περίθαλψης, αναφέρουν κακή θεραπευτική έκβαση και μπορεί να είναι πιο πιθανό να αποφύγουν στο μέλλον οποιαδήποτε φροντίδα, προληπτική ή θεραπευτική (Rubino,2020). Επιπλέον, πολλές εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης είναι ανεπαρκώς εξοπλισμένες για τη θεραπεία παιδιών με παχυσαρκία (Rubino,2020). Πολλά παιδιά με παχυσαρκία ανέφεραν ότι δεν τους παρέχεται ιατρικός εξοπλισμός κατάλληλου μεγέθους, όπως μανσέτες αρτηριακής πίεσης, ρόμπες ασθενών και φορεία γεγονός που οδηγεί σε λιγότερο φιλόξενο κλινικό περιβάλλον και επηρεάζει την ποιότητα της υγειονομικής περίθαλψης που παρέχεται (Pont,2017).

3.4 Στίγμα βάρους και Μέσα Μαζικής ενημέρωσης

Η μεροληψία βάρους διαμορφώνεται και μεταδίδεται μέσω των δημοφιλών μέσων ενημέρωσης. Λόγω της διάχυτης φύσης της τηλεόρασης και των περιοδικών, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης είναι από τους ισχυρότερους φορείς επικοινωνίας του εξιδανικευμένου λεπτού σώματος. Το «ιδανικό» σώμα προωθείται μέσω της ενθάρρυνσης των νέων και των παιδιών στη δίαιτα και της αποθέωσης των εξαιρετικά χαμηλού βάρους μοντέλων (Latner,2007). Στα δημοφιλή μέσα μαζικής ενημέρωσης, το «λεπτό σώμα» είναι συνδυασμένο με κοινωνικές ανταμοιβές όπως η επιτυχία και η ευτυχία, αντίθετα το υπερβολικό βάρος απεικονίζεται ότι οδηγεί σε ανεπιθύμητες συνέπειες. (Latner,2007). Στην Νέα Ζηλανδία πραγματοποιήθηκε μια μελέτη , στην οποία συμμετείχαν αγόρια και κορίτσια ηλικίας 10–13 ετών και με μέσο δείκτη μάζας σώματος 19,84, με σκοπό την συσχέτιση της στάσης τους απέναντι σε συνομηλίκους με παχυσαρκία και το χρόνο που αφιέρωναν στα μέσα ενημέρωσης. Η συγκεκριμένη μελέτη διαπίστωσε ότι η έκθεση των παιδιών στα μέσα μαζικής ενημέρωσης συσχετίστηκε σημαντικά με στάσεις στιγματισμού απέναντι στα παιδιά με παχυσαρκία. Επίσης εξετάστηκαν τρεις διαφορετικοί τύποι μέσων η τηλεόραση, τα βιντεοπαιχνίδια και τα περιοδικά. Ο λόγος για την εξέταση αυτών των διαφορετικών τύπων μέσων ήταν η καταγραφή των διαφορετικών πηγών έκθεσης των παιδιών σε δημοφιλείς πολιτιστικές ιδέες, όπου και φάνηκε ότι τα κορίτσια επηρεάζονται περισσότερο. Αυτό συμβαίνει καθώς τα κορίτσια αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στην ανάγνωση περιοδικών, τα οποία μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβλαβή, εξαιτίας των

φωτογραφιών τους, που είναι ψευδώς άψογες από τις εικόνες στην τηλεόραση ή στα βιντεοπαιχνίδια, όπου καταναλώνουν περισσότερο χρόνο τα αγόρια (Latner,2007).

Επομένως, τα μέσα ενημέρωσης είναι μια διάχυτη πηγή προκατάληψης βάρους και μπορούν να ενισχύσουν το στίγμα μέσω της χρήσης ανακριβούς πλαισίωσης της παχυσαρκίας και ακατάλληλων εικόνων, γλώσσας και ορολογίας που αποδίδουν την παχυσαρκία αποκλειστικά στην προσωπική ευθύνη (Rubino,2020). Η προώθηση της πεποίθησης πως ό,τι είναι όμορφο είναι καλό, μπορεί να οδηγήσει ορισμένα παιδιά, ειδικά εκείνα με υψηλή αποδοχή του αδύνατου ιδεώδους της ομορφιάς, να υποτιμούν το σωματικό τους βάρος, ενώ τα διδάσκει επίσης να υποτιμούν τους άλλους με σωματικό βάρος άνω του μέσου όρου (Latner,2007).

3.5 Στίγμα βάρους στο σχολείο

Το σχολείο αποτελεί ένα περιβάλλον, στο οποίο λαμβάνει χώρα ο στιγματισμός και η περιθωριοποίηση των παιδιών με υπερβάλλον βάρος ή παχυσαρκία. Οι αντιλήψεις και οι προσδοκίες των δασκάλων για τους μαθητές τους μπορεί να επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων βιολογικών χαρακτηριστικών όπως η φυλή και το φύλο και χαρακτηριστικών που σχετίζονται με την εμφάνιση, όπως η σωματική ελκυστικότητα και οι εκφράσεις του προσώπου. Οι αντιλήψεις και οι προσδοκίες των εκπαιδευτικών για τους μαθητές τους επηρεάζονται επίσης από το σωματικό βάρος. Σύμφωνα με μία μελέτη που πραγματοποιήθηκε για την διερεύνηση των αντιλήψεων των εκπαιδευτικών για τους μαθητές με παχυσαρκία και την σχολική επίδοσή τους, φάνηκε ότι οι περισσότεροι δάσκαλοι θεωρούν ότι οι μαθητές με παχυσαρκία έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν ακαδημαϊκές δυσκολίες. (Kenney,2017). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα πολλές φορές όταν εξετάζεται η ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών με παχυσαρκία με υποκειμενικά μέτρα όπως βαθμούς, αυτοί να έχουν χαμηλότερη επίδοση σε σύγκριση με τους μαθητές με φυσιολογικό βάρος (Finn, 2020). Ενώ, όταν χρησιμοποιούν αντικειμενικά μέτρα όπως τυποποιημένες βαθμολογίες τεστ να μην υπάρχει κάποια διαφορά μεταξύ των μαθητών με φυσιολογικό ή υπερβάλλον βάρος, υποδηλώνοντας ότι η προκατάληψη των δασκάλων δεν επιτρέπει την σωστή αξιολόγηση των γνωστικών και ακαδημαϊκών ικανοτήτων των μαθητών (Finn, 2020). Επίσης, παρατηρήθηκαν δύο ακόμα βασικές αντιλήψεις των εκπαιδευτικών, πρώτον ότι η παχυσαρκία οδηγεί σε χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και γι' αυτό οι μαθητές έχουν λιγότερο ενεργή συμμετοχή και δεύτερον ότι η κακή διατροφή, ο αυξημένος χρόνος οθόνης και η μειωμένη σωματική δραστηριότητα που χαρακτηρίζουν τα άτομα με παχυσαρκία μειώνουν τα κίνητρα των μαθητών και την όρεξη να εργαστούν σκληρά. (Kenney,2017).

Επιπλέον, μέσα στο σχολικό περιβάλλον, η φυσική αγωγή είναι ένας μάθημα ιδιαίτερης σημασίας καθώς αρκετά αρνητικά στερεότυπα υπέρβαρων ατόμων αναπτύσσονται σε σχέση με τις σωματικές ικανότητες (π.χ. τεμπέλης, αργός, αδρανής, αδύναμος και χωρίς αντοχή). Ορισμένοι δάσκαλοι φυσικής αγωγής υποστηρίζουν τις προκατειλημμένες αντιλήψεις για την παχυσαρκία και έχουν χαμηλές προσδοκίες για τους υπέρβαρους νέους στις αθλητικές επιδόσεις (π.χ. αντοχή, δύναμη, ευελιξία και συντονισμός), με αποτέλεσμα να επηρεάζονται οι οδηγίες που παρέχουν στους μαθητές για τη συμμετοχή τους στη σωματική άσκηση ή άλλη φυσική δραστηριότητα (Peterson, 2012). Τα άτομα που εκπαιδεύονται για να γίνουν παιδαγωγοί φυσικής αγωγής υποστηρίζουν επίσης αρνητικές πεποιθήσεις που σχετίζονται με το βάρος. Στις ΗΠΑ πραγματοποιήθηκε το 2012 μια μελέτη με σκοπό να αξιολογηθεί πώς το σωματικό βάρος και το φύλο ενός μαθητή επηρεάζουν τις προσδοκίες των δασκάλων και των αθλητικών προπονητών για τις ικανότητες και την απόδοση των μαθητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι στάσεις των παιδαγωγών φυσικής αγωγής σχετικά με τους μαθητές επηρεάζονταν αρνητικά από το σωματικό βάρος και το φύλο των μαθητών, δηλαδή οι προσδοκίες για τους υπέρβαρους μαθητές ήταν πολύ χαμηλότερες σε σύγκριση με τους μη υπέρβαρους μαθητές και αντίστοιχα για τα κορίτσια έναντι των αγοριών (Peterson, 2012).

Ακόμη, δυστυχώς τα υπέρβαρα παιδιά είναι συχνά στόχοι μεροληψίας βάρους όχι μόνο από τους δασκάλους αλλά και τους συνομηλίκους τους. Η προκατάληψη του βάρους στα σχολεία μεταξύ των παιδιών ξεκινά νωρίς στην παιδική ηλικία και γίνεται πιο διαδεδομένη στην εφηβεία, με τα μεγαλύτερα παιδιά να διατρέχουν τον υψηλότερο κίνδυνο εκφοβισμού ανεξάρτητα από το φύλο, τη φυλή, τις κοινωνικές δεξιότητες ή τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα (Nutter, 2019). Έρευνα που εξέτασε τις σχέσεις συνομηλίκων και τα δίκτυα φιλίας έδειξε ότι, καθώς αυξάνεται το σωματικό βάρος, τα παιδιά και οι νέοι είναι λιγότερο πιθανό να αναγνωριστούν ως φίλοι (Nutter, 2019). Επίσης έχει φανεί από μελέτες ότι σημαντικός παράγοντας για την ανάπτυξη φιλικών σχέσεων θεωρείται η συμμετοχή των παιδιών με παχυσαρκία σε εξωσχολικές ομάδες ενδιαφέροντος και σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες (Κορνηλάκη, 2011). Η μεροληψία βάρους μεταξύ των συνομηλίκων εκτός από τον αποκλεισμό από τα κοινωνικά δίκτυα και τις μειωμένες κοινωνικές επαφές, μπορεί να εμφανίζεται με λεκτικά και σωματικά πειράγματα. Επομένως, η προκατάληψη του βάρους είναι ένα διάχυτο πρόβλημα για τα παιδιά και τους εφήβους στα σχολικά πλαίσια.

Συμπερασματικά, φαίνεται ότι σε κανένα τομέα δεν επικρατεί το στερεότυπο του εύθυμου και καλόκαρδου παχύσαρκου παιδιού ή εφήβου (Κορνηλάκη, 2011). Ο στιγματισμός και η κοινωνική περιθωριοποίηση των παιδιών με παχυσαρκία ή υπερβάλλον βάρος αποτελούν

μείζονα προβλήματα της κοινωνίας, καθώς ο αντίκτυπος τους στην ψυχολογική τους υγεία είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Τις περισσότερες φορές τα αρνητικά στερεότυπα, ειδικά αν αποδίδονται από μικρή ηλικία στα άτομα με παχυσαρκία, τα υιοθετούν και τα ίδια για τον εαυτό τους, δημιουργώντας ακόμα μεγαλύτερο πρόβλημα. Γι' αυτό πλέον, κρίνεται επιτακτική ανάγκη η εξάλειψη προκαταλήψεων σε σχέση με το σωματικό βάρος των ατόμων.

Πίνακας 1. Μελέτες που εξετάζουν τη σχέση παχυσαρκίας στιγματισμού και κοινωνικής περιθωριοποίησης.

Συγγραφείς	Χρονολογία	Πληθυσμός	Στόχος	Αποτελέσματα
Francesco et al.	2020	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά και ενήλικες 5-73 ετών.	Η εξέταση των διαθέσιμων στοιχείων σχετικά με τις αιτίες και τις βλάβες του στίγματος βάρους και η δημιουργία συστάσεων για την εξάλειψη της μεροληψίας βάρους.	Ο στιγματισμός λόγω βάρους είναι διάχυτος σε πολλούς τομείς της κοινωνίας, προκαλώντας σοβαρή ψυχική και σωματική βλάβη σε άτομα με παχυσαρκία. Οι εκστρατείες που αποσκοπούν στην πρόληψη του στιγματισμού και των διακρίσεων είναι απαραίτητες.
Russell-Mayhew et al.	2012	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 5-18 ετών.	Η ανασκόπηση των τρεχόντων στοιχείων σχετικά με τη σχέση μεταξύ ψυχικής υγείας και παιδικής παχυσαρκίας.	Η παχυσαρκία είναι ένας πιθανός παράγοντας κινδύνου όσον αφορά την ψυχολογική και συναισθηματική ευημερία των παιδιών και των εφήβων και η επαγρύπνηση είναι μια υπεύθυνη προσέγγιση.
Pont	2017	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 2-19 ετών.	Η αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τον επιπολασμό και τις αρνητικές επιπτώσεις του στίγματος βάρους στους παιδιατρικούς ασθενείς και τις οικογένειές τους και η παροχή 6 κλινικών πρακτικών και 4 συστάσεων υπεράσπισης σχετικά με το ρόλο των παιδιάτρων στην αντιμετώπιση του στίγματος βάρους.	Το στίγμα του βάρους έχει πολλές συνέπειες για την ψυχολογική και σωματική υγεία των παιδιών και των εφήβων, συμπεριλαμβανομένων δυσμενών εκβάσεων που μπορεί να ενισχύσουν ανθυγιεινές συμπεριφορές που προάγουν την παχυσαρκία και την αύξηση βάρους. Η υποστηρικτική υγειονομική περίθαλψη, η κοινότητα και τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα μπορούν να είναι πηγές δύναμης για τους ασθενείς. Ωστόσο, επί του παρόντος, πολλά από αυτά τα περιβάλλοντα συμβάλλουν αντί να διορθώνουν και να αντιμετωπίζουν το επιβλαβές στίγμα βάρους.
Tanas et al.	2020	Υπέρβαρα και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας άνω των 11 ετών και οι γονείς τους.	Η κατανόηση τυχόν όρων που είναι ταυτόχρονα παρακινητικοί και μη προσβλητικοί για να υιοθετηθούν στην παιδιατρική κλινική πρακτική, καθώς και η αύξηση της ευαισθητοποίησης των επαγγελματιών,	Η χρήση μη στιγματιστικής ορολογίας εκ μέρους των επαγγελματιών του τομέα της υγείας φαίνεται αρκετά ικανοποιητική για τους παιδιατρικούς ασθενείς και τις οικογένειές τους. Αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει στη δημιουργία ενός καλύτερου περιβάλλοντος ενσυναίσθησης, το οποίο είναι αναμφίβολα χρήσιμο στην περίπλοκη και δύσκολη διαχείριση του στίγματος λόγω παχυσαρκίας.

			των συνεργατών τους και των νέων εκπαιδευόμενων σχετικά με το στίγμα του βάρους.	
Lydecker et al.	2018	Γονείς παιδιών με παχυσαρκία ηλικίας 5-15 ετών	Η μέτρηση της ρητής και σιωπηρής προκατάληψη βάρους των γονέων έναντι των παιδιών με παχυσαρκία.	Πολλοί γονείς υποστήριξαν κάποια μέτρια ρητή μεροληψία βάρους. Οι πατέρες είχαν μεγαλύτερη σαφή προκατάληψη από τις μητέρες και οι γονείς με παχυσαρκία ή υπερβάλλον βάρος είχαν λιγότερη προκατάληψη από εκείνους με υγιές βάρος. Οι γονείς επέδειξαν επίσης έμμεση προκατάληψη βάρους.
Haqq et al.	2021	Υπέρβαρα και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 5-18 ετών	Η ανασκόπηση για το στίγμα του βάρους στο παιδιατρικό περιβάλλον.	Το στίγμα της παιδικής παχυσαρκίας είναι ένα διάχυτο πρόβλημα που επιδεινώνει τα βάρη που ήδη αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι με παχυσαρκία και οι γονείς/φροντιστές τους. Το στίγμα συμβάλλει σε ψυχοκοινωνικές βλάβες, ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές και αύξηση βάρους, καθώς και σε μια διαρκή αρνητική επίδραση στον έλεγχο του βάρους που συνεχίζεται και στην ενήλικη ζωή. Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ελαχιστοποίηση του στίγματος που σχετίζεται με την παιδική παχυσαρκία.
Latner et al.	2007	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 10-13 ετών.	Ο προσδιορισμός του στιγματισμού των παιδιών με παχυσαρκία που προέρχεται τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.	Η έκθεση στα μέσα ενημέρωσης συνδέθηκε με στιγματιστικές στάσεις λόγω αυξημένου σωματικού βάρους απέναντι στα παιδιά με παχυσαρκία.
Kenney et al.	2017	Δάσκαλοι υγιών και με παχυσαρκία μαθητών ηλικίας 5-12 ετών.	Η διερεύνηση των αντιλήψεων των εκπαιδευτικών για τις σχολικές εμπειρίες και τις ακαδημαϊκές προκλήσεις των μαθητών με παχυσαρκία.	Οι περισσότεροι δάσκαλοι θεώρησαν ότι οι μαθητές με παχυσαρκία ήταν πιο πιθανό να έχουν ακαδημαϊκές δυσκολίες. Μερικοί δάσκαλοι περιέγραψαν ότι οι μαθητές με παχυσαρκία δεν είχαν τόσο κίνητρο να εργαστούν σκληρά στο σχολείο όσο οι συνομήλικοί τους με φυσιολογικό βάρος. Πολλοί δάσκαλοι περιέγραψαν τις προσπάθειες προαγωγής της σχολικής υγείας που επικεντρώθηκαν στη μείωση του βάρους που θα μπορούσε να επιδεινώσει το στίγμα του βάρους και τον κίνδυνο διαταραγμένης διατροφής.
Finn et al.	2020	Δάσκαλοι από γυμνάσια και λύκεια	Ο πειραματικός έλεγχος εάν οι καθηγητές Γυμνασίου και Λυκείου αξιολογούν άδικα τους μαθητές που είναι υπέρβαροι και	Οι εργασίες των μαθητών που ήταν υπέρβαροι κρίθηκαν ότι ήταν παρόμοιες με τους υπόλοιπους μαθητές με υγιές σωματικό βάρος, αλλά τους απονεμήθηκαν χαμηλότεροι βαθμοί. Οι δάσκαλοι εκτίμησαν ότι οι μαθητές που ήταν υπέρβαροι κατέβαλαν περισσότερη προσπάθεια

			τους αντιλαμβάνονται ως λιγότερο ικανούς.	,χρειάζονταν περισσότερη επανορθωτική βοήθεια και είχαν χαμηλότερους γενικούς βαθμούς στο σχολείο.
Peterson et al.	2012	Γυμναστές και προπονητές γυμνασίου	Η πειραματική αξιολόγηση εάν και πώς το σωματικό βάρος και το φύλο ενός μαθητή επηρεάζουν τις προσδοκίες των δασκάλων και των αθλητικών προπονητών για τις ικανότητες και την απόδοση των μαθητών	Οι δάσκαλοι φυσικής αγωγής διαπιστώθηκε ότι είχαν κατώτερες προσδοκίες ικανότητας για υπέρβαρους μαθητές σε σύγκριση με τους μη υπέρβαρους μαθητές. Οι χαμηλότερες προσδοκίες απόδοσης περιορίστηκαν σε υπέρβαρες γυναίκες, αλλά κατά τον έλεγχο των χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων, αυτό το αποτέλεσμα έγινε οριακά σημαντικό και για τους υπέρβαρους άνδρες..
Nutter et al.	2019	Δάσκαλοι και μαθητές ηλικίας 5-18 ετών.	Η διεξαγωγή συστηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης εμπειρικών μελετών σχετικά με τον επιπολασμό της μεροληψίας βάρους μεταξύ μαθητών και από τους δασκάλους και τον αντίκτυπό της στις εκπαιδευτικές εμπειρίες και την υγεία των μαθητών από το νηπιαγωγείο έως τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.	Η μεροληψία του βάρους είναι διαδεδομένη σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, μεταξύ των συμμαθητών στο σχολείο καθώς και των δασκάλων, και έχει αρνητική επίδραση στην υγεία και τις εκπαιδευτικές επιδόσεις των μαθητών.

Κεφάλαιο 4^ο: Εικόνα Σώματος

Η παχυσαρκία αναμφισβήτητα έχει αντίκτυπο στον τρόπο που τα παιδιά και οι έφηβοι αντιλαμβάνονται τη σωματική τους εμφάνιση. Η δυσaréσκεια για την εικόνα του σώματος τους είναι πολύ συχνή συνέπεια του υπερβάλλοντος βάρους και επηρεάζει βαθιά την ποιότητα ζωής τους. Τα τελευταία χρόνια παρά την σημαντική αύξηση της παχυσαρκίας, στο δυτικό κόσμο από την παιδική κιόλας ηλικία εξακολουθεί να προωθείται το λεπτό σώμα ως πρότυπο και να στιγματίζεται το υπερβάλλον βάρος, με αποτέλεσμα τα άτομα με παχυσαρκία να αναπτύσσουν αρνητική εικόνα για το σώμα τους. Τα αρνητικά μηνύματα και σχόλια προς ένα υπέρβαρο παιδί υπάρχουν αρκετά συχνά και παντού, γεγονός που επιδρά στην αντίληψη, στις σκέψεις και τα συναισθήματά του για το σώμα του. Βέβαια δεν είναι όλα τα υπέρβαρα και παιδιά με παχυσαρκία το ίδιο ευάλωτα απέναντι στη προκατάληψη βάρους. Στα πλαίσια της επίτευξης των κοινωνικών προτύπων ομορφιάς, πολλές φορές μπορεί τα παιδιά και οι έφηβοι με παχυσαρκία να οδηγηθούν σε επικίνδυνες συμπεριφορές για την υγεία τους, όπως υιοθέτηση αυστηρής δίαιτας ή ανθυγιεινής διατροφής ή πρακτικές ελέγχου του βάρους, γι' αυτό είναι σημαντικό να ενθαρρύνεται η αποδοχή κάθε διαφορετικού σώματος.

4.1 Ορισμός εικόνας σώματος

Η εικόνα σώματος ορίζεται ως η υποκειμενική αξιολόγηση ενός ατόμου για το σώμα και κυρίως για την εμφάνιση του (Harriger & Thompson, 2012). Έχει φανεί ότι πρόκειται για ευρύ όρο, καθώς συμπεριλαμβάνει τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις αντιλήψεις και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με το σώμα ενός ατόμου (Paxton & Damiano, 2017). Συγκεκριμένα, περιλαμβάνει αυτό που βλέπει κάποιος στον καθρέφτη του, τα συναισθήματα του για το σώμα του, τις σκέψεις του για το πως θα ήθελε να ήταν η σωματική του εικόνα, ανεξάρτητα με την πραγματικότητα και τις σκέψεις του για το πως νομίζει ότι βλέπουν οι άλλοι το σώμα του (Pallan et al., 2011). Η εικόνα του σώματος μπορεί να εκφραστεί θετικά ή αρνητικά. Η θετική εικόνα σώματος αφορά την υγιή αποδοχή του σώματος του ατόμου, ανεξάρτητα από την ύπαρξη σωματικής ικανοποίησης (Paxton & Damiano, 2017). Η σωματική δυσaréσκεια είναι η μη ρεαλιστική αντίληψη της εικόνας του σώματος και συνοδεύεται από αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα για τη σωματική εμφάνιση που μπορεί να οδηγήσουν σε έντονη απέχθεια και απόρριψη του σώματός του (Κορνηλάκη, 2011 Paxton & Damiano, 2017).

4.2 Εικόνα σώματος και Παχυσαρκία

Για την εμφάνιση σωματικής δυσaréσκειας, έχουν ενοχοποιηθεί διάφοροι παράγοντες, όπως η παχυσαρκία. Τα παιδιά και οι έφηβοι με παχυσαρκία μπορεί να αισθάνονται δυσανεστήμενοι

με το βάρος και το σχήμα του σώματός τους και να οδηγηθούν σε μια σειρά από προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη και διατροφικές διαταραχές. (Kang & Kwack, 2020). Η διαταραγμένη εικόνα σώματος λόγω αυξημένου ΔΜΣ απασχολεί διαχρονικά τους ερευνητές. Σε παλαιότερη μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε παιδιά ηλικίας 5-7 ετών για να αξιολογήσει την αντίληψη και τη δυσαρέσκεια για το μέγεθος της εικόνας του σώματος και τη σχέση με την κατάσταση βάρους τους, διαπιστώθηκε ότι το αντιληπτό μέγεθος σώματος και η σωματική δυσαρέσκεια σχετίζονται θετικά με την κατάσταση βάρους. Τα υπέρβαρα και τα παιδιά με παχυσαρκία επέλεξαν πιο αδύνατο ιδανικό μέγεθος σώματος από εκείνο που αντιστοιχεί στην πραγματική τους εικόνα, συγκριτικά με τα υγιή παιδιά (Pallan et al., 2010). Επίσης, όσο μεγαλύτερο ήταν το σωματικό μέγεθος, τόσο μεγαλύτερη σωματική δυσαρέσκεια παρουσίαζαν (Pallan et al., 2010). Ακόμη, μια έρευνα που διεξήχθη στην Νότια Αυστραλία σε παιδιά ηλικίας 7-11 έδειξε, επίσης, ότι ο μεγαλύτερος δείκτης μάζας σώματος των παιδιών (ΔΜΣ) σχετίζεται θετικά με τη δυσαρέσκεια για το σώμα τους (Taylor et al., 2012). Αντίστοιχα, μία πιο σύγχρονη μελέτη το 2020, που υλοποιήθηκε για να εξετάσει τη συσχέτιση του ΔΜΣ με τη δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος, επαλήθευσε τα προηγούμενα αποτελέσματα (Casarrubias-Jaimez et al., 2020). Η παχυσαρκία προκαλεί ανησυχία και ακόμη υψηλότερο επίπεδο δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματος (Casarrubias-Jaimez et al., 2020).

Ωστόσο, ενώ έχει αποδειχθεί η υψηλότερη σωματική δυσαρέσκεια στα υπέρβαρα/με παχυσαρκία παιδιά, το παράδοξο είναι ότι σε μια έρευνα που διεξήχθη σε παιδιά ηλικίας 10-14 ετών στο Σικάγο με σκοπό την αξιολόγηση της αντίληψης της εικόνας του σώματός τους, βρέθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών, περίπου το 70%, πίστευε ότι ήταν υπέρβαρα και παχύσαρκα, ενώ στην πραγματικότητα το 38% ήταν πραγματικά (Chen & Wang, 2011). Όσον αφορά την αντίληψη της εικόνας του σώματος στα παιδιά με παχυσαρκία, τα αποτελέσματα ήταν αμφιλεγόμενα και προσαρμόστηκαν με βάση το φύλο (Chen & Wang, 2011). Περίπου λίγο περισσότερο από τα μισά παιδιά με παχυσαρκία φάνηκε να γνωρίζουν ότι έχουν πραγματικά υπερβάλλον βάρος, γεγονός που είναι ανησυχητικό για την υγεία τους και γενικότερα για την αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας (Chen & Wang, 2011). Η σχέση μεταξύ του υπερβολικού βάρους και της σωματικής δυσαρέσκειας φαίνεται να υποστηρίζεται από πολλές μελέτες. Ωστόσο, η διαταραγμένη εικόνα σώματος φαίνεται να επηρεάζεται από την ηλικία, το φύλο και πιθανώς από εθνοτικές διαφορές.

4.3 Διαφοροποίηση αντίληψης εικόνας σώματος παιδιών με παχυσαρκία ανάλογα το φύλο

Παλαιότερα οι περισσότερες μελέτες που ασχολούνταν με την σωματική δυσαρέσκεια λόγω αυξημένου σωματικού βάρους, είχαν διαπιστώσει ότι το φύλο παίζει σημαντικό ρόλο. Σήμερα,

υπάρχουν μελέτες που αμφισβητούν αυτές τις διαφορές στην διαμόρφωση της εικόνας σώματος μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, με εξαίρεση την εφηβεία. Στην μελέτη των Pallan et al. (2010) στα αποτελέσματα βρέθηκε ότι η αντίληψη της αντικειμενικής αυτοεικόνας σχετίζεται με την κατάσταση βάρους περισσότερο στα κορίτσια στην εφηβεία. Στην παιδική ηλικία οι διαφορές μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών για την εικόνα σώματος δεν είναι εμφανείς, φαίνεται να αρχίζουν από την ηλικία των 8 ετών και να κορυφώνονται στην εφηβεία (Pallan et al.,2010). Αντίθετα, στην μελέτη των Casarrubias-Jaimez et al. (2020) που είναι πιο πρόσφατη δεν βρέθηκε διαφορά στο επίπεδο δυσαρέσκειας μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Τα αγόρια ήταν τόσο δυσαρεστημένα όσο και τα κορίτσια (Casarrubias-Jaimez et al.,2020). Και οι δυο μελέτες αφορούσαν κατά κύριο λόγο παιδιά κάτω των 10 ετών. Το διαφορετικό αποτέλεσμα στην πάροδο του χρόνου, μπορεί να οφείλεται ότι παλαιότερα, υπήρχαν διαφορετικές κοινωνικό-πολιτιστικές πιέσεις στα κορίτσια και τα αγόρια σε σχέση με την εξιδανικευμένη σωματική διάπλαση (Wardle & Cooke, 2005). Σήμερα, τα πρότυπα ομορφιάς έχουν αλλάξει και η απόκτηση τους προωθείται και στα δύο φύλα συνεχώς και με κάθε τρόπο (Casarrubias-Jaimez et al.,2020). Τα κορίτσια συνήθως θέλουν να είναι πιο αδύνατα, ενώ τα αγόρια συχνά επιθυμούν να έχουν μεγαλύτερο σωματικό μέγεθος (Κορνηλάκη,2011). Για τα αγόρια, ως ιδανικό σώμα προωθείται αυτό που αντικατοπτρίζει αρρενωπότητα, δηλαδή να έχει μυς και γραμμώσεις (Russell-Mayhew et al., 2012). Στα κορίτσια από την άλλη, η αδύνατη σιλουέτα αποτελεί την κατάλληλη σωματική εικόνα (Κορνηλάκη,2011).

Επίσης η έρευνα έχει βρει σταθερά ότι η ικανοποίηση από το σώμα είναι υψηλότερη στους άνδρες από τις γυναίκες σε όλες τις ηλικίες (Russell-Mayhew et al., 2012) (León et al.,2021). Στην μελέτη των Chen και Wang (2011), που αναφέρθηκε, το 54% των αγοριών με παχυσαρκία ή υπερβάλλον βάρος ανέφεραν ότι θεωρούσαν τον εαυτό τους υπέρβαρο ή παχύσαρκο, σε αντίθεση με τα κορίτσια που το 78% είχε αντικειμενική αντίληψη βάρους. Ένα σημαντικό ποσοστό υπέρβαρων αγοριών μπορεί να διατρέχουν υψηλό κίνδυνο παχυσαρκίας εάν συνεχίσουν να θεωρούν ότι έχουν φυσιολογικό βάρος (Chen & Wang, 2011). Επιπρόσθετα, και στην μελέτη του Pallan και κλπ. (2010) στην Νότια Ασία, βρέθηκε ότι η αντίληψη της αυτοεικόνας σχετίζεται θετικά περισσότερο με το πραγματικό βάρος στα κορίτσια, επειδή μπορεί να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση του σχήματος του σώματός τους από τα αγόρια (Pallan et al.,2010). Επομένως, στις περισσότερες μελέτες όπως και σε αυτή της Taylor et al. (2012), έχει παρατηρηθεί ότι η ύπαρξη διαφορών στην σωματική δυσαρέσκεια μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών λόγω αυξημένου ΔΜΣ εξαρτώνται και από την ηλικία.

4.4 Διαφοροποίηση αντίληψης εικόνας σώματος παιδιών με παχυσαρκία ανάλογα την ηλικία

Η ηλικία επιδρά σημαντικά στην αντίληψη των παιδιών για την σωματική τους εμφάνιση, τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους γύρω από αυτήν. Η σωματική δυσαρέσκεια φαίνεται να αυξάνεται με την ηλικία, με εξαίρεση τα πρώτα χρόνια, που τα παιδιά είναι συνήθως απαλλαγμένα από αυτές τις ανησυχίες (Paxton & Damiano, 2017). Έχει φανεί από μελέτες ότι μέχρι και τα 4 έτη, η πλειονότητα των παιδιών είναι ικανοποιημένα με την σωματική τους εικόνα, ανεξάρτητα από το πραγματικό βάρος (Paxton & Damiano, 2017). Βέβαια, υπάρχουν και εκείνα που επιθυμούν ένα διαφορετικό μέγεθος σώματος, χαμηλότερο από το μέσο, δείχνοντας την προτίμηση τους για το αδύνατο σώμα από νωρίς (Paxton & Damiano, 2017) (Κορνηλάκη, 2011). Η έντονη σωματική δυσαρέσκεια αρχίζει από την ηλικία των 8 ετών. Η έρευνα δείχνει σταθερά ότι μεταξύ 7 και 12 ετών, σχεδόν τα μισά κορίτσια επιθυμούν να είναι πιο αδύνατα (Paxton & Damiano, 2017). Στην εφηβεία, ενώ και τα κορίτσια και τα αγόρια, αντιλαμβάνονται φυσικές αλλαγές στο σώμα τους, τα κορίτσια εκφράζουν πιο έντονα από τα αγόρια την δυσαρέσκεια για το σώμα τους, ανεξάρτητα από το σωματικό τους βάρος (Κορνηλάκη, 2011). Στα έφηβα αγόρια η σωματική δυσαρέσκεια σχετίζεται μόνο με αυξημένο ΔΜΣ (Κορνηλάκη, 2011). Η σωματική δυσαρέσκεια στην εφηβεία έχει συσχετιστεί με επικίνδυνες καταστάσεις για την υγεία, όπως την υπερβολική αύξηση βάρους τα επόμενα χρόνια, ανθυγιεινές συμπεριφορές πχ υπερφαγία, ανθυγιεινή διατροφή, μειωμένη σωματική δραστηριότητα και αθέμιτες συμπεριφορές ελέγχου του βάρους (Regnier et al., 2019).

4.5 Παράγοντες διαμόρφωσης αρνητικής εικόνας σώματος σε παιδιά με παχυσαρκία

Το φύλο και η ηλικία φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά στην διαμόρφωση της εικόνας σώματος. Παρ' όλα αυτά τα παιδιά και έφηβοι με παχυσαρκία σχηματίζουν αρνητική εικόνα σώματος εξαιτίας κι άλλων παραγόντων όπως τα ΜΜΕ, οι γονείς, οι κοινωνικές συναναστροφές με τους συνομηλίκους και τα πειράγματα λόγω βάρους.

4.5.1 Κοινωνικό Πλαίσιο

Συνομήλικοι

Οι συνομήλικοι και οι φίλοι έχουν σημαντική επιρροή στη συμπεριφορά, τις στάσεις και τις γνώσεις των παιδιών, ενώ ανταλλάσσουν πληροφορίες μεταξύ τους για τον κόσμο, τον εαυτό τους, παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη, προσπαθούν και υιοθετούν αξίες ανεξάρτητα από τους γονείς τους και προσφέρουν την αίσθηση του ανήκειν (Cunningham et al., 2012). Σε

μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2017, σε παιδιά ηλικίας 10-12 ετών για τον προσδιορισμό του ρόλου των συνομηλίκων στην αποδοχή ή την απόρριψη της εικόνας του σώματος, διαπιστώθηκε ότι η επιρροή των συνομηλίκων στην διαμόρφωση της εικόνας σώματος είναι σημαντική (Hernández et al.,2017). Τα παιδιά με παχυσαρκία εμφάνισαν υψηλότερες βαθμολογίες σωματικής δυσαρέσκειας και ήταν ψυχολογικά πιο ευάλωτα στα σχόλια των συνομηλίκων (Hernández et al.,2017). Επίσης, εξαιτίας της σωματικής τους εμφάνισης είναι λιγότερο συμπαθείς στους συνομηλίκους τους (Hernández et al.,2017). Αυτό συμβαίνει καθώς η εικόνα σώματος είναι ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά που λαμβάνονται υπόψη μεταξύ των παιδιών από την πρώιμη κιόλας ηλικία για την επιλογή φίλων (Cunningham et al.,2012). Οι συνομήλικοι μοιράζονται τις προσδοκίες τους, ανταλλάσσουν ιδέες για το τι είναι κατάλληλο, φυσιολογικό ή όμορφο και εκφράζουν τις επιθυμίες τους σχετικά με την εμφάνιση του σώματος, επομένως θέλουν τα μέλη της παρέας τους να συμφωνούν με αυτά (Cunningham et al.,2012). Ακόμη, η αντίληψη της εικόνας σώματος των παιδιών με παχυσαρκία μπορεί να διαταράσσεται, καθώς μπορεί να κάνουν συγκρίσεις με τα σώματα και τις διατροφικές συνήθειες των συνομηλίκων τους (Hernández et al.,2017). Για παράδειγμα, όταν δύο φίλοι γευματίζουν μαζί, αν ο παχύσαρκος φίλος επιθυμεί να πάρει μια επιπλέον μερίδα, να φάει επιδόρπιο ή να παραλείψει τα λαχανικά, μπορεί να το αποφύγει αν κάτι τέτοιο δεν ταυτίζεται και με την διατροφική συμπεριφορά του φίλου του (Cunningham et al.,2012).

Οικογένεια

Οι κοινωνικοί παράγοντες που περιλαμβάνουν την επίδραση των γονέων για την ανάπτυξη της εικόνας του σώματος έχουν αποτελέσει κύριο επίκεντρο διάφορων ερευνών. Στα παιδιά μικρότερης ηλικίας, έχει φανεί ότι οι γονείς και η οικογένεια διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της ανάπτυξης της στάσης για το μέγεθος και την εικόνα του σώματος. Τα σχόλια των γονέων τόσο για την εξωτερική εμφάνιση των παιδιών τους με παχυσαρκία όσο και για το δικό τους σώμα, αρκετά συχνά εσωτερικεύονται από τα παιδιά και με βάση αυτά διαμορφώνουν την αντίληψη για την εικόνα του σώματος τους (Damiano et al., 2015). Επιπλέον, μπορεί να οδηγηθούν σε επικίνδυνες συμπεριφορές για την υγεία όπως αυστηρή δίαιτα (Regnier et al.,2019). Επίσης η εξωτερική εμφάνιση των γονέων και η στάση τους απέναντι σε αυτή, μπορεί να χρησιμεύσουν ως πρότυπα για τα παιδιά με παχυσαρκία (Damiano et al., 2015). Ακόμη, η εμπλοκή των γονέων σε συμπεριφορές, όπως η άσκηση και οι δραστηριότητες δίαιτας, μπορεί να μοντελοποιήσει τη σημασία της τήρησης των πολιτισμικών ιδανικών για το μέγεθος του σώματος (Damiano et al., 2015). Σε παιδιά με παχυσαρκία προεφηβικής και πρώιμης εφηβείας, η έρευνα υποστηρίζει ευρέως τις σχέσεις μεταξύ των

στάσεων των μητέρων για το μέγεθος του σώματος και των στάσεων των παιδιών τους, ιδιαίτερα των κοριτσιών και αντίστοιχα των πατέρων με τους γιους. Σε πρόσφατη μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε παιδιά, φάνηκε ότι οι πατρικές στάσεις και συμπεριφορές συνδέονται στενότερα με τις στάσεις για το μέγεθος του σώματος και την εικόνα σώματος των αγοριών και αντίστοιχα οι μητρικές στάσεις και συμπεριφορές συνδέονται με τις στάσεις για την εικόνα σώματος των κοριτσιών στη νεαρή ηλικία (Damiano et al., 2015). Ειδικότερα, η αντίληψη των παιδιών με παχυσαρκία για την εικόνα σώματος τους επηρεάζονταν ανάλογα την στάση που είχαν οι πατέρες και οι μητέρες για το μέγεθος σώματος και τη παχύσαρκτη σιλουέτα. Επίσης, παρατηρήθηκε να σχετίζεται και η μητρική διατροφική αυτοσυγκράτηση με τη στάση των κοριτσιών με παχυσαρκία για το μέγεθος του σώματος τους (Damiano et al., 2015). Επιπλέον, σε μια ακόμη έρευνα σε παιδιά προσχολικής ηλικίας διαπιστώθηκε η επιρροή της μητέρας στην διαμόρφωση εικόνας σώματος των παιδιών (León et al., 2021). Οι μητέρες συχνά μεταδίδουν στα παιδιά τους τη δυσαρέσκεια για το σώμα τους και τις ανησυχίες για το βάρος (León et al., 2021). Τα παιδιά αναφέρθηκαν στη μητέρα και σε κάποιες περιπτώσεις στη γιαγιά τους, υποδεικνύοντας ότι οι γυναίκες είναι οι ενήλικες που αφιερώνουν τον περισσότερο χρόνο στην ανατροφή τους και έτσι γίνονται η μεγαλύτερη επιρροή ή η πιο σημαντική φιγούρα τους (León et al., 2021).

Επομένως, οι έφηβοι με παχυσαρκία ή υπερβάλλον βάρος εξαιτίας της αρνητικής αντίληψης για την εικόνα του σώματος, είναι πιο ευάλωτοι σε πολλές σωματικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές καταστάσεις και χρειάζονται υποστηρικτικές συμπεριφορές από το κοινωνικό πλαίσιο. Σε μία μελέτη στην Τουρκία διαπιστώθηκε, ότι η κοινωνική υποστήριξη των εφήβων με παχυσαρκία από τις μητέρες, τους πατέρες, τους δασκάλους, τους συμμαθητές και τους στενούς φίλους τους, μείωσε τον ΔΜΣ και ήταν πιο πιθανό να ήταν ικανοποιημένοι με το σώμα τους (Yayan & Celebioğlu, 2017). Συνεπώς, η κοινωνική υποστήριξη στα παιδιά και εφήβους με παχυσαρκία, ενισχύει την ευημερία και την ποιότητα ζωής τους (Yayan & Celebioğlu, 2017).

4.5.2 MME- Μέσα Μαζικής ενημέρωσης

Σήμερα, τα ΜΜΕ έχουν ενσωματωθεί ισχυρά στο τρόπο ζωής των ανθρώπων. Προσφέρουν στο άνθρωπο σημαντικά οφέλη, ταυτόχρονα όμως κρύβουν και πολλούς κινδύνους. Στο δυτικό κόσμο, είναι υπεύθυνα σε μεγάλο βαθμό για τα πρότυπα ομορφιάς που προωθούνται. Συγκεκριμένα, τα κορίτσια πρέπει να έχουν λεπτή σιλουέτα, ενώ τα αγόρια πρέπει να είναι αδύνατα και μυώδη (Chu et al., 2019). Τα πρότυπα ομορφιάς αρχίζουν να εσωτερικεύονται από την παιδική ηλικία. Οι έφηβοι είναι ένας πληθυσμός σε κίνδυνο που εκτίθενται τακτικά στην προπαγάνδα και τους συμβατικούς κανόνες που αφορούν την ομορφιά και την αδυνατότητα

στα μέσα ενημέρωσης (Regnie et al.,2019). Στους εφήβους με παχυσαρκία η ασυμφωνία μεταξύ του τρέχοντος σχήματος σώματος και του ιδανικού σώματος μπορεί να είναι πηγή διαταγμένης εικόνας σώματος (Casarrubias-Jaimez et al.,2020). Η σωματική δυσaréσκεια των παιδιών με παχυσαρκία, επειδή δεν ικανοποιεί τα πολιτισμικά ή κοινωνικά πρότυπα, αποτελεί σημαντική ανησυχία (Casarrubias-Jaimez et al.,2020). Συνεπώς, η προσκόλληση στα στερεότυπα ομορφιάς δημιουργεί επαναλαμβανόμενα προβλήματα που παρεμβαίνουν στην οικοδόμηση ταυτότητας, διαταράσσουν ψυχολογικά τους εφήβους και η εκτίμηση που δημιουργούν για το μέγεθος και το σχήμα του σώματός τους, είναι ανακριβής.

Πίνακας 2. Μελέτες που εξετάζουν τη σχέση παχυσαρκίας και εικόνας σώματος.

Συγγραφείς	Χρονολογία	Πληθυσμός	Στόχος	Αποτελέσματα
Harriger & Thompson	2012	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά 3-18 ετών.	Η διερεύνηση της προκατάληψης του βάρους και της διαταραχής της εικόνας του σώματος σε υπέρβαρα/με παχυσαρκία παιδιά, της συννοσηρότητας ψυχολογικών διαταραχών και τους παράγοντες που συμβάλλουν στη διαταραχή της εικόνας του σώματος σε νέους με αυξημένο βάρος.	Τα παιδιά με παχυσαρκία διατρέχουν περισσότερο κίνδυνο να εμφανίσουν ψυχολογικές διαταραχές εξαιτίας παραγόντων όπως ο στιγματισμός και η θυματοποίηση.
Paxton & Damiano	2017	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά 3-11 ετών.	Η εξέταση της φύσης των στάσεων εικόνας σώματος σε κορίτσια και αγόρια στην πρώιμη και στην παιδική ηλικία.	Η κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν την ανάπτυξη στάσεων εικόνας σώματος προς τον εαυτό (δηλαδή, σωματική ικανοποίηση ή δυσaréσκεια) και προς τους άλλους (δηλαδή, μεροληψία βάρους) είναι σημαντική για την ενημέρωση των προσπαθειών πρόληψης με στόχο τον μετριασμό των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων της αρνητικής εικόνας σώματος, συμπεριλαμβανομένης της διαταραγμένης διατροφής, χαμηλής αυτοεκτίμησης, προβλήματα ψυχικής υγείας και παχυσαρκία.
Pallan et al.	2011	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά 5-7 ετών.	Η περιγραφή της αντίληψης και της δυσaréσκειας για το μέγεθος της εικόνας του σώματος και της σχέσης τους με την κατάσταση βάρους σε παιδιά από τη Νότια Ασία στο Ηνωμένο Βασίλειο.	Το αντιληπτό μέγεθος εικόνας σώματος συσχετίστηκε θετικά με την κατάσταση βάρους. Η σωματική δυσaréσκεια συσχετίστηκε επίσης με την κατάσταση βάρους, με τα υπέρβαρα και παιδιά με παχυσαρκία να είναι πιο πιθανό να επιλέξουν πιο αδύνατα ιδανικό μέγεθος σώματος από τα υγιή παιδιά.

Russell-Mayhew et al.	2012	Υγιά και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 5-18 ετών.	Η ανασκόπηση των τρεχόντων στοιχείων σχετικά με τη σχέση μεταξύ ψυχικής υγείας και παιδικής παχυσαρκίας.	Η παχυσαρκία είναι ένας πιθανός παράγοντας κινδύνου όσον αφορά την ψυχολογική και συναισθηματική ευημερία των παιδιών και των εφήβων και ότι η επαγρύπνηση για πιθανές δυσκολίες είναι μια υπεύθυνη προσέγγιση.
Taylor et al.	2012	Υγιά και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 7-11 ετών και οι κύριοι φροντιστές τους.	Η εύρεση εάν η ανατροφή των παιδιών μεσολαβεί της σχέσης μεταξύ αυξημένου βάρους και ψυχολογικών αποτελεσμάτων στα παιδιά.	Ο υψηλότερος ΔΜΣ του παιδιού συσχετίστηκε με υψηλότερη σωματική δυσαρέσκεια και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση σε παιδιά. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν στην προώθηση της υψηλότερης αυτοεκτίμησης του παιδιού, αν και μπορεί να μην μετριάσει τη σχέση μεταξύ του υπερβολικού βάρους και της αυτοεκτίμησης στα παιδιά.
Chen & Wang	2012	Υγιείς και με παχυσαρκία έφηβοι ηλικίας 10-14 ετών.	Η διερεύνηση της συσχέτισης μεταξύ της εικόνας του ιδανικού σώματος (IBI) και της παχυσαρκίας και των σχετικών παραγόντων του τρόπου ζωής μεταξύ των αфроαμερικανών παιδιών και εφήβων.	Η ιδανική εικόνα σώματος σχετίζεται με την κατάσταση βάρους, και τις συμπεριφορές στον τρόπο ζωής μεταξύ των εφήβων Αφροαμερικανών.
Wardle & Cooke	2005	Παιδιά με παχυσαρκία ηλικίας 5-18 ετών.	Η διερεύνηση των πιο πρόσφατων εμπειρικών στοιχείων σχετικά με τη σχέση μεταξύ της παιδικής παχυσαρκίας και της σωματικής δυσαρέσκειας, της αυτοεκτίμησης και της κατάθλιψη.	Τα παιδιά με παχυσαρκία μπορεί να έχουν μόνο μέτρια επίπεδα σωματικής δυσαρέσκειας και λίγα είναι καταθλιπτικά ή έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση.
Casarrubias-Jaimez et al.	2019	Υγιά και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 9-13 ετών.	Η εκτίμηση της εμφάνισης δυσαρέσκειας εικόνας του σώματος σε παιδιά δημοτικού σχολείου και η διερεύνηση της συσχέτισής της με την παχυσαρκία και άλλους παράγοντες.	Το υψηλό επίπεδο παχυσαρκίας προκαλεί ανησυχία και ακόμη υψηλότερο επίπεδο δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματος. Η υψηλή δυσαρέσκεια μεταξύ των παιδιών υποδηλώνει ότι τα παιδιά, μπορεί να υπόκεινται σε έντονη κοινωνική πίεση σχετικά με την επιθυμητή εικόνα σώματος.
Regnier et al.	2020	Υγιείς και με παχυσαρκία έφηβοι 11-15 ετών.	Η διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ), του ιδανικού σώματος, του τρέχοντος δηλωμένου σχήματος σώματος και του χάσματος μεταξύ του ιδανικού και του δηλωμένου	Η αποκάλυψη ενός κανόνα κοινωνικού ελέγχου που περιλαμβάνει μια μετατόπιση των αξιών που επηρεάζουν το σωματικό βάρος και την υγεία στο τελευταίο στάδιο της εφηβείας στην πρώιμη εφηβεία, ειδικά για τα αγόρια.

			σχήματος σώματος και των συσχετίσεων που έχουν με κοινωνικούς και πολιτιστικούς παράγοντες.	
Chu et al.	2019	Υγιά και με παχυσαρκία άτομα όλων των ηλικιών.	Η ενημέρωση των επιστημονικών στοιχείων σχετικά με τις ψυχικές συνέπειες και τις ψυχολογικές παρεμβάσεις για την παχυσαρκία.	Οι επιβλαβείς επιπτώσεις του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας στην ψυχική υγεία περιλαμβάνουν την κατάθλιψη, τη δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματος, τη διατροφική διαταραχή και το στρες. Οι συνέπειες αυτές επηρεάζουν άνδρες και γυναίκες σε διαφορετικά επίπεδα και ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία και τον πολιτισμό.
León et al.	2021	Υγιά και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 4–6 ετών.	Η κατανόηση της εικόνα του σώματος των παιδιών προσχολικής ηλικίας χρησιμοποιώντας ένα μικτό σχέδιο.	Τα παιδιά έτειναν να υποτιμούν το μέγεθος του σώματός τους και πολλά από αυτά επιθυμούσαν πιο αδύνατα σώματα, ειδικά τα κορίτσια και οι μεγαλύτεροι συμμετέχοντες, αν και η αντίληψη για το μέγεθος του σώματος βελτιωνόταν με την ηλικία. Τα περισσότερα παιδιά έδειξαν σωματική ικανοποίηση, ιδιαίτερα τα αγόρια και τα μικρότερα παιδιά. Οι ιδανικές επιλογές σώματος δεν εξηγούνταν πάντα από τα ιδανικά ομορφιάς αλλά από τις σωματικές ικανότητες, την επιθυμία να μεγαλώσουν, τα σχόλια των μητέρων και τη διατροφή.
Damiano et al.	2015	Υγιά και με παχυσαρκία παιδιά 4 ετών και οι γονείς τους.	Η διερεύνηση πώς οι στάσεις των πατέρων και των μητέρων για το μέγεθος του σώματος, η δυσαρέσκεια για το σώμα και η διατροφική αυτοσυγκράτηση συνδέονται με τις στάσεις για το μέγεθος του σώματος και την εικόνα σώματος των 4χρονων γιων και κορών τους.	Οι στάσεις των πατέρων για το μέγεθος του σώματος μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την καθιέρωση στάσεων για το μέγεθος του σώματος στους γιους τους. Στα κορίτσια, η απόδοση θετικών χαρακτηριστικών σε πιο αδύνατες σιλουέτες συσχετίστηκε μόνο με την μητέρα και τη μεγαλύτερη διατροφική συγκράτηση της.
Yayan & Celebioğlu	2017	Υγιείς και με παχυσαρκία έφηβοι 11-15 ετών.	Η εξέταση της επίδρασης της κοινωνικής υποστήριξης για συμπεριφορές υγείας στον δείκτη μάζας σώματος και την εικόνα σώματος σε εφήβους.	Ένα περιβάλλον παχυσαρκίας συμβάλλει σε αυξημένο ΔΜΣ στους εφήβους και μειώνει τη σωματική τους ικανοποίηση. Η κοινωνική υποστήριξη είχε θετική επίδραση στον ΔΜΣ και στην αντίληψη του σώματος.

Cunningham et al.	2012	Υγιείς και με παχυσαρκία παιδιά.	Η εξέταση των στοιχείων από δημοσιευμένες μελέτες που αφορούν τις επιρροές των φίλων στο σωματικό βάρος.	Οι φίλοι επηρεάζουν το σωματικό βάρος σε ορισμένες περιστάσεις ή προδιαγραφές. Υπάρχουν περιορισμένες ενδείξεις ότι η επικοινωνία των φίλων σχετικά με το βάρος σχετίζεται με την κατάσταση βάρους και δεν υπάρχουν πειστικές αποδείξεις ότι οι συμπεριφορές των φίλων επηρεάζουν το βάρος κάποιου. Ανάγκη για μελλοντική έρευνα.
Hernández et al.	2017	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας μεταξύ 10 και 12 ετών.	Η ανάλυση της αυτοεκτίμησης, καθώς και των διαφορετικών στοιχείων επιρροής των συνομηλίκων (μηνύματα, αλληλεπιδράσεις και συμπάθεια) ως προγνωστικούς παράγοντες της σωματικής δυσαρέσκειας σε παιδιά με παχυσαρκία.	Η συμπάθεια και τα μηνύματα των συνομηλίκων επηρεάζουν τη σωματική δυσαρέσκεια στα παιδιά με παχυσαρκία σε σύγκριση με τα παιδιά με φυσιολογικό βάρος.

Κεφάλαιο 5^ο: Αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση των παιδιών και των εφήβων επηρεάζεται από το υπερβάλλον σωματικό τους βάρος. Η προσωπικότητα και η ταυτότητα των ατόμων είναι κάτι που χτίζεται από μικρή ακόμα ηλικία και επηρεάζεται σε όλο το φάσμα της ζωής από πολλούς προσωπικούς, οικογενειακούς, κοινωνικούς και πολιτιστικούς παράγοντες. Για το λόγο αυτό χρειάζεται να υπάρχουν ισχυρά θεμέλια όσον αφορά στην εικόνα που έχουν τα άτομα για τον εαυτό τους αλλά και στην εκτίμηση και την εμπιστοσύνη που έχουν σε αυτόν. Η παχυσαρκία έχει συνδεθεί άρρηκτα με την χαμηλή αυτοεκτίμηση στα παιδιά και τους εφήβους. Τα παιδιά με παχυσαρκία παρουσιάζουν συχνά αρνητικά στάση απέναντι στον εαυτό τους. Συνεπώς, είναι αναγκαία η διερεύνηση και η εφαρμογή αποτελεσματικών παρεμβάσεων για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης στα παιδιά και τους εφήβους με παχυσαρκία, ώστε να προφυλαχθούν από σοβαρές ψυχολογικές συνέπειες που μπορεί να επιφέρει μια τέτοια κατάσταση.

5.1 Ορισμός αυτοεκτίμησης

Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στην αξιολόγηση και την στάση που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του (Gong et al., 2022). Πιο συγκεκριμένα περιλαμβάνει την εκτίμηση που έχει το ίδιο άτομο στον εαυτό του και συγχρόνως την πίστη του στο τι είναι ικανός και άξιος να πετύχει. Ο υψηλός βαθμός αυτοεκτίμησης αποτελεί μια σημαντική ψυχολογική πτυχή για την υγεία και την ταυτότητα του ανθρώπου (Hill, 2017). Από την άλλη πλευρά η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει συνδεθεί με την εμφάνιση σοβαρών ψυχολογικών προβλημάτων όπως είναι η κατάθλιψη, το άγχος, η διαταραγμένη συμπεριφορά και η μοναξιά. Έτσι είναι σημαντικό να αναπτύσσεται από μικρή ηλικία, δημιουργώντας ισχυρά θεμέλια για το μέλλον. Στην παιδική και στην εφηβική ηλικία η έννοια της αυτοεκτίμησης εκφράζεται σε πολλά επίπεδα όπως για παράδειγμα στην εξωτερική τους εμφάνιση, στις σχέσεις με τους συνομηλίκους αλλά και στην σχολική τους επίδοση (Gong et al., 2022). Η υψηλή αυτοεκτίμηση που χαρακτηρίζει ένα παιδί και ένας έφηβος, έχει θετικό αποτέλεσμα στην ψυχοσωματική του προσαρμογή.

5.2 Αυτοεκτίμηση και παχυσαρκία

Η αυτοεκτίμηση αποτελεί μια ευαίσθητη ψυχολογική κατάσταση που μπορεί να επηρεαστεί από πολλούς παράγοντες. Η παχυσαρκία αποτελεί έναν άμεσο παράγοντα που έχει συσχετιστεί με την μείωση της. Συγκεκριμένα επιστημονικές έρευνες αναφέρουν αυτήν την αιτιώδη σχέση, δηλαδή πως η παχυσαρκία έχει ως συνέπεια την χαμηλή αυτοεκτίμηση (Moradi et al., 2022). Όμως για να επιβεβαιωθεί αυτή η σχέση, πολλαπλές μελέτες εξέτασαν και σύγκριναν δυο ομάδες, δηλαδή παιδιά με παχυσαρκία και παιδιά με φυσιολογικό βάρος. Έτσι τα ευρήματα

επιβεβαίωσαν πως τα παιδιά με παχυσαρκία είχαν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση από τα παιδιά με κανονικό βάρος (Sanders et al., 2015). Συγχρόνως με το ίδιο αποτέλεσμα συμφωνεί και μια ακόμα μελέτη με δείγμα εφήβων με παχυσαρκία, οι οποίοι εμφάνισαν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση από τους συνομηλίκους φυσιολογικού βάρους (Çolpan et al., 2018).

Επομένως, τα παιδιά και έφηβοι με παχυσαρκία διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν μειωμένη αυτοεκτίμηση (Sahoo et al., 2015). Το γεγονός αυτό συμβαίνει καθώς τα άτομα σε αυτήν την ηλικιακή περίοδο συχνά στιγματίζονται λόγω του βάρους τους ή πέφτουν θύματα εκφοβισμού από τους συνομηλίκους τους αλλά και από την κοινωνία (Harrige et al., 2012). Ακόμη ενδιαφέρονται για την κοινωνική αποδοχή οπότε η διαφορετικότητα τους σε αντίθεση με τα πρότυπα ομορφιάς, τους δημιουργεί μια δυσaréσκεια για το σώμα τους, οδηγώντας στην μείωση της εικόνας για τον εαυτό τους. Επιπρόσθετα, εξαιτίας του αυξημένου σωματικού λίπους νιώθουν πως δεν είναι ικανοί να ανταπεξέλθουν στις καθημερινές υποχρεώσεις και δραστηριότητες τους, το οποίο έχει αντίκτυπο τόσο στην αυτοεκτίμησή τους όσο και στο κίνδυνο να εμφανίσουν άλλα ψυχολογικά προβλήματα που σχετίζονται με την παχυσαρκία και θα αναλυθούν διεξοδικά στην βιβλιογραφική ανασκόπηση (Moradi et al., 2022). Η αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης μπορεί να διακριθεί ανάμεσα στους εξωτερικούς και εσωτερικούς τομείς και στην κοινωνική αποδοχή ή απόρριψη. Συμπερασματικά, η παχυσαρκία επηρεάζει σημαντικά την ταυτότητα και την εκτίμηση που διαμορφώνουν τα παιδιά με παχυσαρκία αυτής της ηλικιακής ομάδας για τον εαυτό τους (Hill, 2017).

5.3 Διαφοροποίηση αυτοεκτίμησης παιδιών με παχυσαρκία ανάλογα την ηλικία και το φύλο

Διαφορές μεταξύ των φύλων γίνονται αντιληπτές και σε αυτή την ψυχολογική συνέπεια της παχυσαρκίας. Τα κορίτσια με υψηλότερο ποσοστό λίπους φαίνεται να έχουν χαμηλότερα ποσοστά αυτοεκτίμησης σε αντίθεση με τα αγόρια (Gibson et al., 2017). Παράλληλα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση φάνηκε πως το γυναικείο φύλο έχει περισσότερες αρνητικές σκέψεις σχετικά με την εικόνα του σώματος τους. Τα κορίτσια νιώθουν μεγαλύτερη ανησυχία σχετικά με την κοινωνική αποδοχή και με την ένταξη τους σε μια ομάδα με συνομηλίκους τους (Rankin, 2016). Ακόμα ανάμεσα στους εφήβους, τα κορίτσια ήταν αυτά που επηρεαζόταν περισσότερο η αυτοεκτίμησή τους από εξωτερικούς και εσωτερικούς παράγοντες (Sagar et al., 2017).

Τέλος, ακόμα μια σημαντική παράμετρος που αναφέρθηκε σε αρκετές μελέτες ήταν η ηλικία. Συγκεκριμένα μια μελέτη βρήκε πως τα παιδιά με παχυσαρκία ηλικίας 11-13 ετών είχαν

χαμηλότερη αυτοεκτίμηση σε αντίθεση με παιδιά με παχυσαρκία μικρότερης ηλικίας όπως 8-10 ετών (Sanders et al., 2015). Επιπλέον το γεγονός αυτό επιβεβαιώνεται και από άλλες έρευνες στις οποίες παρατηρείται πως με την αύξηση της ηλικίας υπάρχει και η αντίστοιχη μείωση της αυτοεκτίμησης όσον αφορά στην φυσική τους εμφάνιση (Rankin et al., 2016). Η αλληλεξάρτηση μεταξύ της ηλικίας και της μείωσης της αυτοεκτίμησης, αποτελεί κάτι το επόμενο, καθώς τα παιδιά όσο μεγαλώνουν αρχίζουν να καλλιεργούν καλύτερα την κριτική τους ικανότητα, γίνονται πιο ευσυνείδητα με τα εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα που δέχονται, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται άμεσα και η εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους (Harrige et al., 2012).

5.4 Παράγοντες διαμόρφωσης της αυτοεκτίμησης σε παιδιά με παχυσαρκία

Η παχυσαρκία στην παιδική και εφηβική ηλικία αποδείχτηκε πως συμβάλει στην μείωση της αυτοεκτίμησης. Ωστόσο, σε αυτή την ηλικιακή περίοδο η εικόνα και η εκτίμηση που έχουν για τον εαυτό τους επηρεάζεται από πολλούς τομείς είτε προσωπικούς είτε κοινωνικούς. Έτσι ένα παιδί με παραπάνω σωματικό λίπος συχνά στην καθημερινότητα του, μπορεί να συναντήσει σημαντικές επιρροές που να διαταράσσουν την ψυχολογική του ισορροπία (Harrige et al., 2012). Πιο συγκεκριμένα παρακάτω θα αναλυθούν μερικοί παράγοντες που κρίνονται ιδιαίτερα σημαντικοί στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των παιδιών με παχυσαρκία.

5.4.1 Οικογένεια.

Η οικογένεια από την ώρα της γέννησης του παιδιού και σε όλη την διάρκεια της ζωής του αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς και άμεσους παράγοντες που μπορούν να καθορίσουν την ταυτότητα και την προσωπικότητα του. Οι γονείς έχουν άμεση επιρροή στην ανατροφή των παιδιών σε θέματα όπως είναι η διατροφική τους συμπεριφορά και η αυξομείωση του βάρους τους. Επομένως το συναισθηματικό και το συμπεριφορικό περιβάλλον που θα δημιουργήσουν, επηρεάζει άμεσα τη σχέση μεταξύ του βάρους του παιδιού και των ψυχολογικών αποτελεσμάτων, όπως είναι η αυτοεκτίμηση και η δυσαρέσκεια για το σώμα τους (Taylor, 2012). Σύμφωνα με έρευνες έχει φανεί πως το αυξημένο σωματικό λίπος και η ευαισθησία των γονέων προς στις ανάγκες του παιδιού τους, συνδέεται με την αυτοεκτίμηση. Συγκεκριμένα η γονική ανταπόκριση δείχνει να έχει θετικά αποτελέσματα στην εικόνα που σχηματίζουν τα παιδιά για τον εαυτό τους και στην σχέση τους με το βάρος. Από την άλλη πλευρά όταν οι γονείς δεν καλύπτουν τις ανάγκες των παιδιών τους και δεν θέτουν όρια στις συμπεριφορές τους, υπάρχει αυξημένος κίνδυνος τα παιδιά να έχουν χαμηλή εκτίμηση για τον εαυτό τους, το οποίο μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση ψυχολογικών προβλημάτων (Taylor,

2012). Συμπερασματικά η στάση της οικογένειας διαδραματίζει πρωταρχικό ρόλο στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης του παιδιού σχετικά με το βάρος του.

5.4.2 Σχολείο

Το σχολείο αποτελεί ένα περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά αφιερώνουν καθημερινά τον περισσότερο χρόνο μέσα στην μέρα τους, οπότε αυτό το καθιστά έναν τομέα που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ψυχολογική υγεία τους. Στην μικρή αυτή κοινωνία έχει παρατηρηθεί πως τα άτομα με παραπάνω σωματικό λίπος συναντάνε κάποιες δυσκολίες όσον αφορά την επίδοση στα μαθήματα, στη δημιουργία φιλίας και στην ένταξη σε κάποια ομάδα. Επιπλέον συχνό φαινόμενο είναι τα παιδιά αυτά να δέχονται πειράγματα για το βάρος τους και να απομονώνονται από τους συνομηλίκους τους. Με βάση τη βιβλιογραφική ανασκόπηση φάνηκε πως παιδιά με παχυσαρκία που έχουν βιώσει κάποιες από τις παραπάνω εμπειρίες εμφάνισαν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση (Fields et al., 2021). Αναφορικά με τις φιλικές σχέσεις φαίνεται πως έφηβοι με υπερβάλλον βάρος προτιμούσαν να κάνουν παρέα με εφήβους με παχυσαρκία, παρά με συνομηλίκους φυσιολογικού βάρους. Το γεγονός αυτό μπορεί να εξηγηθεί καθώς στις φιλίες, ειδικά σε αυτήν την ηλικιακή περίοδο δίνεται μεγάλη έμφαση στην εξωτερική εμφάνιση και οι συναναστροφές με συνομηλίκους με παρόμοιο σωματικό βάρος, επιτρέπουν στα παιδιά να αισθάνονται λιγότερο ανασφαλείς με το εαυτό τους. Έτσι μπορεί τα σχόλια και οι τάσεις που ακολουθούνται σχετικά με τα πρότυπα ομορφιάς, να επηρεάσουν άμεσα την εικόνα και την εκτίμηση που έχει κάποιος για το εαυτό του, ειδικά αν αποκλίνει από αυτά (Cribb et al., 2016). Τέλος οι νέοι που έχουν τέτοια δυσμενή βιώματα φαίνεται πως νιώθουν ότι δεν είναι ικανοί να έχουν μια ακαδημαϊκή επιτυχία και χάνεται το ενδιαφέρον για το σχολείο καθώς ανησυχούν για την εμφάνιση τους και τις σχέσεις με τους συνομηλίκους τους (Gong et al., 2022).

5.4.3 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Social Media) και Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (MME)

Στις αναπτυγμένες κοινωνίες τα μέσα μαζικής ενημέρωσης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην καθημερινότητα του ανθρώπου από μικρή ακόμα ηλικία. Τα παιδιά ασχολούνται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έχοντας αρκετούς λογαριασμούς σε αυτά ώστε να μπορούν να μοιράζονται πληροφορίες και απόψεις με συνομηλίκους τους. Αρκετές επιστημονικές μελέτες αναδεικνύουν την σύνδεση που υπάρχει μεταξύ των μέσων μαζικής ενημέρωσης και τον αντίκτυπο που έχουν στην αυτοεκτίμηση των χρηστών τους (Gong et al., 2022). Στις νεαρές ηλικίες υπάρχει η τάση της κοινωνικής σύγκρισης, δηλαδή να συγκρίνουν τον εαυτό τους με πρότυπα που δείχνουν να είναι κοινωνικά αποδεκτά στα MME σε θέματα όπως η εξωτερική

εμφάνιση. Προβάλλονται πρότυπα όπως το «Thinspiration» δηλαδή το πολύ αδύνατο σώμα το οποίο για να αποκτηθεί υιοθετούνται ακόμα και αθέμητα μέσα (Chansiri et al., 2021). Το «Fitspiration» από την άλλη πλευρά προβάλλει το γυμνασμένο, μυϊκά αναπτυγμένο σώμα και την διατροφή για μια υγιεινή ζωή (Davies et al., 2020). Έτσι ένα παιδί ή έφηβος με παραπάνω σωματικό λίπος που λαμβάνει αυτές τις τάσεις ως θετικές και κοινωνικά αποδεκτές, θα συγκρίνει τον εαυτό του με αυτά τα πρότυπα έχοντας ως αποτέλεσμα να απογοητεύεται ψυχολογικά και να νιώθει μη ικανοποιημένο από τον εαυτό του (Chansiri et al., 2021). Επομένως η αυτοεκτίμηση των παιδιών με παχυσαρκία μπορεί να διαταραχτεί σημαντικά μέσα από την επαφή τους με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

5.4.4 Βιομηχανία μόδας

Η μόδα συχνώς αλλάζει στην πορεία των χρόνων, με τα άτομα που βρίσκονται στην παιδική και εφηβική ηλικία να εμφανίζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για να την ακολουθήσουν. Τα ρούχα έχει φανεί πως μπορούν να επηρεάσουν την αντίληψη και την εικόνα που έχουν τα άτομα για τον εαυτό τους. Συγκεκριμένα οι έφηβοι δίνουν περισσότερο σημασία στην εμφάνιση τους και στην μόδα που διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εικόνα τους. Τα επώνυμα ρούχα επιλέγονται περισσότερο, διότι φορώντας αυτά τα άτομα νιώθουν περισσότερα θετικά συναισθήματα για την αυτοεικόνα τους καθώς και κοινωνικά αποδεκτοί από τους συνομηλίκους τους και από την κοινωνία (Reddy-Best et al., 2015). Όμως οι έφηβοι που έχουν παραπάνω σωματικό λίπος αντιμετωπίζουν δυσκολίες, το οποίο επιδρά άμεσα στην αυτοεκτίμησή τους, αφού δυσκολεύονται να βρουν μεγαλύτερα μεγέθη στα επώνυμα ρούχα τα οποία να εφαρμόζουν κατάλληλα στο σώμα τους. Συγχρόνως το γεγονός αυτό τους οδηγεί να απευθύνονται σε μαγαζιά με μεγαλύτερα μεγέθη, τα οποία συχνά δεν ακολουθούν την μόδα και απευθύνονται σε μεγαλύτερες ηλικίες. Επιπροσθέτως μια δυσκολία που συμβάλει στην χαμηλότερη αυτοεκτίμηση των εφήβων με παχυσαρκία, είναι τα αθλητικά ρούχα (Reddy-Best et al., 2015). Αρκετά αθλήματα διαθέτουν μια συγκεκριμένη ενδυμασία όπως για παράδειγμα το σορτς στο τρέξιμο. Η κατάσταση αυτή φαίνεται πως αποθαρρύνει τους νέους από το να συμμετέχουν τόσο σε αθλήματα και στην φυσική δραστηριότητα αλλά και από την κοινωνικοποίηση και την ένταξη σε μια ομάδα, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται αρνητικά η ψυχολογική τους υγεία. Συμπερασματικά αποδεικνύεται πως η μόδα σχετίζεται άμεσα με την παχυσαρκία και αποτελεί έναν παράγοντα που συμβάλλει στην χαμηλότερη αυτοεκτίμηση των νέων (Reddy-Best et al., 2015).

Πίνακας 3. Μελέτες που εξετάζουν τη σχέση παχυσαρκίας και αυτοεκτίμησης.

Συγγραφείς	Χρονολογία	Πληθυσμός	Στόχος	Αποτελέσματα
Wei Jie Gong et al.	2022	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά 6-12 ετών.	Η διερεύνηση του πώς το βάρος μπορεί να επηρεάσει με την πάροδο του χρόνου την αυτοεκτίμηση.	Τα παιδιά με παχυσαρκία εμφάνισαν χαμηλή γενική, σχολική και κοινωνική αυτοεκτίμηση ενώ τα παιδιά που είχαν απώλεια βάρους εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης.
Hill	2017	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά και έφηβοι 9-13 ετών.	Η μελέτη της σωματικής δυσaréσκειας, της αυτοεκτίμησης και της κατάθλιψης σε παιδιά και εφήβους με παχυσαρκία	Η παχυσαρκία σχετίζεται με την διαταραχή της ψυχολογίας των παιδιών όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση και εμφάνιση κατάθλιψης.
Moradi et al.	2022	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά και έφηβοι 10-17 ετών.	Η αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ υπέρβαρου/παχυσαρκίας με τον κίνδυνο κατάθλιψης, άγχους, χαμηλής αυτοεκτίμησης και σωματικής δυσaréσκειας μεταξύ των παιδιών και των εφήβων	Τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν θετική συσχέτιση της παχυσαρκίας με τον κίνδυνο κατάθλιψης, άγχους, χαμηλής αυτοεκτίμησης και σωματικής δυσaréσκειας σε παιδιά και εφήβους.
Krushnapriya et al.	2015	Άτομα με παχυσαρκία ηλικίας 5-18 ετών.	Η διερεύνηση των αιτιών και συνέπειών της παιδικής παχυσαρκίας.	Η κοινωνία, το οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση της παιδικής παχυσαρκίας.
Harriger & Thompson	2012	Παιδιά 3-18 ετών.	Η διερεύνηση της προκατάληψης του βάρους και της διαταραχής της εικόνας του σώματος σε υπέρβαρα/με παχυσαρκία παιδιά, της συννοσηρότητας ψυχολογικών διαταραχών και τους παράγοντες που συμβάλλουν στη διαταραχή της εικόνας του σώματος σε νέους με παχυσαρκία.	Τα παιδιά με παχυσαρκία διατρέχουν περισσότερο κίνδυνο να εμφανίσουν ψυχολογικές διαταραχές εξαιτίας παραγόντων όπως ο στιγματισμός και η θυματοποίηση.
Sanders et al.	2015	Άτομα ηλικίας 0 έως 18 ετών που συνδέονται με την παχυσαρκία.	Η αξιολόγηση της συσχέτισης μεταξύ της παιδικής παχυσαρκίας και των συννοσηροτήτων σωματικής και ψυχολογικής υγείας	Τα υπέρβαρα και με παχυσαρκία παιδιά είχαν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν προβλήματα στην υγεία τους αλλά και αρνητικά ψυχολογικά αποτελέσματα όπως κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση κ.α
Merve Çolpan et al.	2018	Έφηβοι με ή χωρίς παχυσαρκία 12-17.	Η διερεύνηση του οικογενειακού κλίματος, των συναισθηματικών και συμπεριφορικών προβλημάτων των εφήβων με παχυσαρκία	Οι έφηβοι με παχυσαρκία εμφάνισαν υψηλότερα ποσοστά χαμηλής αυτοεκτίμησης και τονίστηκε ο σημαντικός ρόλος της οικογένειας στην

			σε σύγκριση με μια ομάδα εφήβων χωρίς παχυσαρκία και η παράλληλη εξέταση της ψυχοπαθολογίας και τη αυτοεκτίμησή τους	ψυχική υγεία των εφήβων με παχυσαρκία.
. Gibson et al.	2017	Με Παχυσαρκία και μη παιδιά ηλικίας 8 έως 13 ετών.	Η διερεύνηση των ψυχοκοινωνικών δυσκολιών των παιδιών που ήταν υπέρβαρα ή με παχυσαρκία σε σύγκριση με ένα δείγμα παιδιών που είχαν φυσιολογικό βάρος	Τα υπέρβαρα και με παχυσαρκία παιδιά έδειξαν μεγαλύτερη ψυχοκοινωνική δυσφορία από τα παιδιά με υγιές βάρος και κυρίως τα κορίτσια από ότι τα αγόρια.
Sagar & Gupta	2017	Παιδιά και έφηβοι 12 και 13 ετών με παχυσαρκία	Η εξέταση των ψυχολογικών και των ψυχιατρικών παραγόντων που σχετίζονται με την παιδική παχυσαρκία καθώς και των στρατηγικών ώστε να αντιμετωπιστεί αυτή η επιδημία	Η παχυσαρκία αποτελεί σημαντική απειλή για την ψυχική υγεία των παιδιών και εφήβων και μέθοδοι όπως CBT έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικοί στην διαχείριση της παιδικής παχυσαρκίας.
Harriger, & Thompson	2012	Υπέρβαρα και με παχυσαρκία παιδιά έως 6 ετών	Η εξέταση της παιδικής παχυσαρκίας σχετικά με την διαταραγμένη εικόνα σώματος και τους παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτό αλλά και γενικότερα τις ψυχολογικές διαταραχές των νέων με παχυσαρκία.	Τα υπέρβαρα και με παχυσαρκία παιδιά εμφανίζουν μειωμένη αυτοεκτίμηση και συνεπώς έχουν διαταραγμένη εικόνα σώματος, επίσης άλλοι παράγοντες όπως ο στιγματισμός και τα πειράγματα από τους συνομηλίκους επιβαρύνουν αυτήν την κατάσταση. Η πρόληψη και η αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας κρίνεται απαραίτητη.
Taylor et al.	2012	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 7-11 ετών και οι κύριοι φροντιστές τους.	Η εξέταση του ερωτήματος εάν η ανατροφή των παιδιών μεσολαβεί της σχέση μεταξύ αυξημένου βάρους και ψυχολογικών αποτελεσμάτων στα παιδιά.	Ο υψηλότερος ΔΜΣ του παιδιού συσχετίστηκε με υψηλότερη σωματική δυσαρέσκεια και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση σε παιδιά. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν στην προώθηση της υψηλότερης αυτοεκτίμησης του παιδιού, αν και μπορεί να μην μετριάσει τη σχέση μεταξύ του υπερβολικού βάρους και της αυτοεκτίμησης στα παιδιά.
Fields	2021	Υπέρβαρα ή με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 9-18 ετών	Η διερεύνηση της προκατάληψης του βάρους και της αυτοεκτίμησης σε παιδιά με παχυσαρκία.	Τα παιδιά που ήταν υπέρβαρα ή με παχυσαρκία φάνηκε να έχουν μειωμένη αυτοπεποίθηση.
Cribb & Haase	2016	Υπέρβαρα ή με παχυσαρκία έφηβα κορίτσια	Η διερεύνηση της συσχέτισης των κοινωνικών επιρροών και	Το σχολικό περιβάλλον συσχετίστηκε με την αυτοεκτίμηση όπως και οι

		ηλικίας 13-14 ετών	του ιδανικού λεπτού σώματος με την αυτοεκτίμηση στο σχολικό περιβάλλον.	κοινωνικές επιρροές που δέχονταν τα έφηβα κορίτσια. Ο κίνδυνος για χαμηλότερη αυτοεκτίμηση σε αυτό το δείγμα επιβεβαιώθηκε.
Chansiri & Wongphothiphan	2021	Έφηβες και φοιτήτριες	Η διερεύνηση αν η προβολή των εξιδανικευμένων εικόνων μέσω κοινωνικής δικτύωσης σε ένα δείγμα κοριτσιών μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αυτοεκτίμηση τους	Τα υπέρβαρα κορίτσια μετά από την προβολή των εξιδανικευμένων εικόνων φάνηκε πως είχαν χαμηλότερα ποσοστά αυτοπεποίθησης.
Reddy-Best et al	2015	Παιδιά και έφηβοι 9-15 ετών	Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ αθλητικής ένδυσης και σωματικής δραστηριότητας σε υπέρβαρα παιδιά καθώς και των αντιλήψεων για τα αθλητικά ρούχα στα υπέρβαρα παιδιά	Τόσο τα αγόρια με παχυσαρκία όσο και τα κορίτσια με παχυσαρκία εξέφρασαν ανησυχία για την εμφάνιση τους με τα αθλητικά ρούχα και για το μέγεθος τους. Επίσης φάνηκε να μειώνετε η αυτοπεποίθηση τους και θέληση τους να συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες.

Κεφάλαιο 6^ο : Σχολικός Εκφοβισμός

Οι νέοι με παχυσαρκία ή υπερβάλλον βάρος διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για κακές σχέσεις με τους συνομηλίκους και την ψυχοκοινωνική προσαρμογή τους. Ιδιαίτερα ανησυχητικό όμως είναι, το υψηλό ποσοστό εκφοβισμού που βιώνουν τα παιδιά με παχυσαρκία, γι' αυτό η σχέση μεταξύ σχολικού εκφοβισμού και σωματικής εμφάνισης έχει αρχίσει να διερευνάται ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια. Αν και όλα τα παιδιά μπορεί να πέσουν θύματα τόσο σωματικής (χτυπήματα, σπρωξίματα, κλπ.) όσο και λεκτικής βίας, (απειλές, προσβλητικά σχόλια, κλπ), τα παιδιά με υψηλό σωματικό βάρος έχουν πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να υποστούν πειράγματα στο σχολείο. Το φύλο και η ηλικία παίζουν σημαντικό ρόλο στον σχολικό εκφοβισμό. Επίσης, η θυματοποίηση που σχετίζεται με τη σωματική εμφάνιση έχει βρεθεί ότι συνδέεται με χαμηλή αυτοεκτίμηση, συμπτώματα κατάθλιψης, δυσαρέσκεια για το σώμα και συμπεριφορές ελέγχου του βάρους των παιδιών και των εφήβων. Συνεπώς, τα πειράγματα για το σωματικό βάρος παρουσιάζονται σε υψηλή συχνότητα στα σχολικά περιβάλλοντα και έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη ψυχολογική υγεία των παιδιών.

6.1 Ορισμός σχολικού εκφοβισμού

Ο σχολικός εκφοβισμός (bullying) είναι μια μορφή παραβατικής συμπεριφοράς που αναφέρεται σε επανειλημμένες αρνητικές ενέργειες ενός ή περισσότερων μαθητών σε έναν άλλον με την πρόθεση να πληγωθεί σωματικά ή ψυχικά και συνήθως περιλαμβάνει μια ανισορροπία στη δύναμη, είτε πραγματική είτε αντιληπτή (Griffiths, 2006). Ο σχολικός εκφοβισμός παρουσιάζεται με διάφορες μορφές. Οι πιο συνηθισμένες είναι ο σωματικός εκφοβισμός (κλωτσιές, χτυπήματα, σπρωξίματα), ο λεκτικός (κοροϊδία), ο κοινωνικός (διάδοση φημών και απομόνωση) και ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός (διαπόμπευση μέσω ηλεκτρονικών μηνυμάτων ή στο διαδίκτυο) (Κορνηλάκη, 2011). Συνεπώς, ο εκφοβισμός αποτελεί μια επιβλαβή εμπειρία για τα θύματα.

6.2 Σχολικός εκφοβισμός και Παχυσαρκία

Στην σύγχρονη κοινωνία, ο σχολικός εκφοβισμός αποτελεί ένα μείζον κοινωνικό πρόβλημα, καθώς τα παιδιά και οι έφηβοι που πέφτουν θύματα αυξάνονται σημαντικά. Τα άτομα που γίνονται συνήθως στόχος πειραγμάτων φέρουν κάποιο χαρακτηριστικό είτε θετικό είτε αρνητικό που είναι διαφορετικό από τους υπόλοιπους (Puhl, 2013). Το υπερβολικό βάρος είναι ένα σωματικό χαρακτηριστικό που σχετίζεται με τη θυματοποίηση, καθώς επιτρέπει στα παιδιά και στους εφήβους να ξεχωρίζουν (Van Vuuren, 2019). Επιπλέον το υπερβολικό βάρος θεωρείται και ένα χαρακτηριστικό που αποκλίνει από το κοινωνικό κανόνα, δηλαδή ότι το

αδύνατο σώμα είναι το αποδεκτό και το ωραίο (Van Vuuren, 2019). Το πείραγμα με βάση το βάρος είναι σταθερά ένας από τους πιο συνηθισμένους λόγους που αναφέρονται για τον εκφοβισμό μεταξύ των νέων. Οι σύγχρονες μετααναλύσεις δείχνουν ότι το ποσοστό εκφοβισμού είναι σημαντικά υψηλότερο στα παιδιά με αυξημένο βάρος τα τελευταία χρόνια παρά την ραγδαία αύξηση της παχυσαρκίας που έχει παρατηρηθεί (Geel, 2014). Πρόσφατη έρευνα διαπίστωσε ότι πάνω από τα τρία τέταρτα των εφήβων παρατήρησαν πειράγματα που σχετίζονται με το βάρος τουλάχιστον «μερικές φορές» στο σχολείο και πάνω από το ένα τέταρτο παρατήρησαν πειράγματα που σχετίζονται με το βάρος «συχνά» ή «πολύ συχνά» (Lampard, 2015). Αυτή η ίδια μελέτη διαπίστωσε ότι τα πειράγματα που σχετίζονται με το βάρος στα σχολεία παρατηρήθηκαν πιο συχνά από πολλές άλλες μορφές εκφοβισμού, συμπεριλαμβανομένου του εκφοβισμού που σχετίζεται με τη φυλή, τη θρησκεία, τις σχολικές επιδόσεις ή την αναπηρία (Lampard, 2015). Ακόμη, έχει παρατηρηθεί ότι στα παιδιά με παχυσαρκία συχνότερη είναι η σχεσιακή (π.χ. απόσυρση φιλίας ή διασπορά φημών ή ψεμάτων) και η λεκτική (π.χ. φωνές ή πειράγματα ή χτυπήματα, κλωτσιές ή σπρωξίματα) θυματοποίηση (Janssen, 2004). Άλλη μια σύγχρονη μελέτη που πραγματοποιήθηκε στις ΗΠΑ, έδειξε ότι τα υπέρβαρα αγόρια και τα κορίτσια με παχυσαρκία ήταν πιο πιθανό να γίνουν στόχοι λεκτικού εκφοβισμού, ενώ τα λιποβαρή αγόρια ήταν πιο πιθανό να είναι θύματα σωματικού εκφοβισμού (Wang, 2010). Η έλλειψη συσχέτισης μεταξύ του αυξημένου σωματικού βάρους και άλλων τύπων θυματοποίησης υποδηλώνει ότι ο κύριος τύπος εκφοβισμού προς τους υπέρβαρους νέους είναι ο λεκτικός, η απόδοση άσχημων επιθέτων και ο χλευασμός με προσβλητικό τρόπο.

6.3 Διαφοροποίηση σχολικού εκφοβισμού ανάλογα την ηλικία

Τα παιδιά με παχυσαρκία δεν έχουν μόνο το ρόλο του θύματος, αλλά και του θύτη ή σε κάποιες περιπτώσεις και τους δύο. Το φύλο και η ηλικία φαίνεται να παίζουν διαμεσολαβητικό ρόλο (Κορνηλάκη, 2011). Μια σχετική μελέτη που έχει διεξαχθεί, έδειξε ότι οι έφηβοι με παχυσαρκία είχαν μεγαλύτερες σχετικές πιθανότητες να πέσουν θύματα επιθετικότητας από τους συνομηλίκους τους με φυσιολογικό βάρος, με εξαίρεση την ηλικία των 15 έως 16 ετών που ήταν πιο πιθανό γίνουν θύτες και να διαπράξουν εκφοβισμό στους συμμαθητές τους με κανονικό βάρος (Janssen, 2004). Συνεπώς στην παιδική ηλικία, τα παιδιά με υπερβάλλον βάρος έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι θύτες, καθώς την αυξημένη σωματική διάπλαση την αντιλαμβάνονται ως φυσική κυριαρχία στην ομάδα των συνομηλίκων. (Κορνηλάκη, 2011).

6.4 Διαφοροποίηση σχολικού εκφοβισμού ανάλογα το φύλο

Τα παιδιά με παχυσαρκία ενώ διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εκφοβιστούν στο σχολείο, οι μελέτες που έχουν εξετάσει τη σχέση μεταξύ της θυματοποίησης στο σχολείο και του φύλου είναι λίγες και τα αποτελέσματα αμφιλεγόμενα. Σύμφωνα με μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε παιδιά στην νοτιοδυτική Αγγλία, βρέθηκε ότι τα αγόρια με παχυσαρκία μπορεί να είναι και θύματα και θύτες εκφοβισμού ενώ τα κορίτσια με παχυσαρκία πιο πιθανό να είναι θύματα (Wang,2010). Επίσης φάνηκε ότι τα αγόρια εμπλέκονται περισσότερο σε φανερό, δηλαδή σωματικό (π.χ. χτύπημα) ή λεκτικό (π.χ. ονοματοδοσία) εκφοβισμό (Wang,2010). Ακόμη, μία ακόμη έρευνα που διεξήχθη από τους Farrow και Fox (2011) έδειξε ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ των φύλων σε σχέση με το εκφοβισμό λόγω βάρους. Συγκεκριμένα, τα κορίτσια με παχυσαρκία ανέφεραν μεγαλύτερες εμπειρίες λεκτικού και κοινωνικού εκφοβισμού συγκριτικά με τα αγόρια. Η παχυσαρκία για τα αγόρια έχει διαφορετικές ή μικτές επιπτώσεις στις σχέσεις με τους συνομηλίκους, καθώς διαφοροποιείται ανάλογα την ηλικία. Συγκεκριμένα, αν εμφανίζουν παχυσαρκία πριν από την εφηβεία αυτό τους προσδίδει σωματική κυριαρχία λόγω της μεγαλύτερης δύναμης, αυξάνοντας έτσι την δημοτικότητά τους στην ομάδα των συνομηλίκων και την ικανότητα να κυριαρχούν φανερά στα άλλα παιδιά (Griffiths,2006). Βέβαια, άλλα αγόρια με παχυσαρκία μπορεί να γίνουν θύματα εκφοβισμού και πριν την εφηβεία. Σχετικά με τα κορίτσια δεν υπάρχει σαφές πλεονέκτημα από το να εμφανίζουν παχυσαρκία (Griffiths,2006).

6.5 Επιπτώσεις του σχολικού εκφοβισμού στα παιδιά με παχυσαρκία

Τα παιδιά και έφηβοι με παχυσαρκία συχνά εσωτερικεύουν τα πειράγματα και τα σχόλια σχετικά με το βάρος τους στα οποία εκτίθενται, με αποτέλεσμα να οδηγούνται σε χαμηλή αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, άγχος για την εξωτερική τους εμφάνιση και λανθασμένες διατροφικές συμπεριφορές. Βέβαια, μεγάλο μέρος των παιδιών με παχυσαρκία που πέφτουν θύματα του σχολικού εκφοβισμού έχει βρεθεί ότι υποφέρουν ήδη από μειωμένη αυτοαξία και δυσαρέσκεια για την εικόνα σώματος τους, επομένως η εσωτερίκευση των σχολίων που δέχονται, επιδεινώνει την κοινωνικο-συναισθηματική τους κατάσταση (Κορνηλάκη,2011).

Η έκθεση σε εκφοβισμό από συνομηλίκους μπορεί να είναι μια σημαντική πηγή κατάθλιψης και άγχους για τα παιδιά. Σε μία μελέτη που διεξήχθη σε παιδιά ηλικίας 8- 16 ετών, διαπιστώθηκε ότι τα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους ήταν υψηλότερα στις περιπτώσεις εφήβων και παιδιών που εκτέθηκαν σε εμπειρίες θυματοποίησης (Şahin,2021). Επίσης, σύμφωνα με μία μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Ολλανδία για να εξετάσει τη συσχέτιση μεταξύ της παχυσαρκίας και των προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των εφήβων και να καθορίσει εάν η θυματοποίηση παίζει μεσολαβητικό ρόλο σε αυτές τις συσχετίσεις, φάνηκε ότι

τα κορίτσια και αγόρια με παχυσαρκία μπορεί να παρουσιάζουν σκέψεις αυτοκτονίας αρκετά συχνά (Van Vuuren,2019).

Ακόμη το πείραγμα για το βάρος έχει συσχετιστεί με κλινικές διατροφικές διαταραχές όπως τη βουλιμία, την ανορεξία και την υπερφαγία, αλλά και γενικότερες ανθυγιεινές συμπεριφορές (Rojo-Moreno,2013). Η βουλιμία και η διαταραχή της επεισοδιακής υπερφαγίας είναι αυτές που εμφανίζονται συχνότερα σε παιδιά που έχουν υποστεί εμπειρίες θυματοποίησης (Κορνηλάκη,2011). Διάφορες έρευνες έχουν δείξει ότι η συσχέτιση μεταξύ της παρενόχλησης από συνομηλίκους (συγκεκριμένα, του πειράγματος) και της διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς και στάσης, μπορεί να διαφέρει ανάμεσα στις φυλές (Eisenberg,2008). Μια εξήγηση αποτελεί ότι οι Ευρωπαίοι έχουν εξιδανικεύσει το «λεπτό» σώμα και το θεωρούν το πιο ιδανικό (Eisenberg,2008). Επιπλέον, είναι αμφιλεγόμενο αν οι διατροφικές διαταραχές εξαιτίας του πειράγματος λόγω βάρους εμφανίζονται και στα δύο φύλα. Υπάρχουν έρευνες που συμπεραίνουν ότι στα κορίτσια εμφανίζονται συχνότερα και στα αγόρια σπανιότερα (Eisenberg,2008). Από την άλλη υπάρχουν και άλλες μελέτες, όπως αυτή των Farrow και Fox (2011), που διαπιστώθηκε ότι οι διαταραχές ως απόρροια του εκφοβισμού λόγω του σωματικού βάρους εμφανίζονται μόνο στα κορίτσια και όχι στα αγόρια.

Αξιοσημείωτο είναι ακόμη ότι η αρνητική λεκτική ανατροφοδότηση είναι ένας παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη σωματικής δυσaráσκειας και χαμηλής αυτοεκτίμησης (Robinson,2006). Συγκεκριμένα, σε πρόσφατη έρευνα φάνηκε ότι ο μεγαλύτερος επιπολασμός πειράγματος που σχετίζεται με το βάρος σε σχολικό επίπεδο συνδέεται με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, μεγαλύτερη δυσaráσκεια για το σωματικό λίπος, υιοθέτηση αυστηρών διαιτών στα κορίτσια και μεγαλύτερα συμπτώματα κατάθλιψης στα αγόρια (Lampard, 2015). Ο εκφοβισμός λόγω βάρους σχετίζεται ακόμα με το αυξημένο αίσθημα μοναξιάς των παιδιών. Υπάρχουν δεδομένα, τα οποία συνδέουν σημαντικά τον λεκτικό εκφοβισμό με την αποφυγή κοινωνικών και αθλητικών δραστηριοτήτων των παιδιών και εφήβων με παχυσαρκία (Κορνηλάκη,2011). Τα άτομα έχει παρατηρηθεί ότι μετά από εμπειρίες θυματοποίησης, απέχουν από σωματικές δραστηριότητες όπως η γυμναστική στο σχολείο, επιβαρύνοντας με αυτό τον τρόπο την υγεία τους. Επίσης αποφεύγουν και τις κοινωνικές συναναστροφές με τους συνομηλίκους τους, όπως να παίζουν και να συζητούν στα διαλείμματα, να ακολουθούν σε εξωσχολικές βόλτες κλπ. (Κορνηλάκη,2011).

Επομένως, ο εκφοβισμός στο σχολείο εξαιτίας του βάρους είναι ιδιάζουσας σημασίας και είναι αναγκαίο να δημιουργηθούν παρεμβατικά προγράμματα τόσο για την πρόληψη όσο και

την αντιμετώπιση εκφοβιστικών συμπεριφορών απέναντι σε υπέρβαρα και με παχυσαρκία παιδιά.

Πίνακας 4. Μελέτες που εξετάζουν τη σχέση παχυσαρκίας και του σχολικού εκφοβισμού.

Συγγραφείς	Χρονολογία	Πληθυσμός	Στόχος	Αποτελέσματα
Schvey et al.	2019	Νέοι ηλικίας 1-15 ετών με κίνδυνο ή χωρίς για παχυσαρκία	Η αξιολόγηση της συσχέτισης μεταξύ των πειραγμάτων με βάση το βάρος και των αλλαγών στο ΔΜΣ και στη λιπώδη μάζα σε μια διαχρονική μελέτη νέων με υπέρβαρο ή παχυσαρκία ή σε κίνδυνο.	Τα πειράγματα με βάση το βάρος συσχετίστηκαν με μεγαλύτερη αύξηση του ΔΜΣ και της λιπώδους μάζας κατά τη διάρκεια της περιόδου παρακολούθησης, δηλαδή οι νέοι προβλέπεται να αποκτήσουν επιπλέον 0,20 kg/m σε ΔΜΣ και 0,65 kg λίπους ετησίως σε σύγκριση με συνομηλίκους που δεν αναφέραν πειράγματα με βάση βάρος.
Lampard et al.	2014	Έφηβοι με μέση ηλικία 14,4 ετών όλων των φυλών, με παχυσαρκία, υπέρβαροι ή μη.	Ο προσδιορισμός της συσχέτισης μεταξύ του επιπολασμού σε σχολικό επίπεδο των πειραγμάτων που σχετίζονται με το βάρος και των ψυχοκοινωνικών παραγόντων, της σωματικής δυσaréσκειας και των συμπεριφορών ελέγχου του βάρους στους εφήβους	Ο μεγαλύτερος επιπολασμός των πειραγμάτων που σχετίζονται με το βάρος στο σχολείο συσχετίστηκε με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και μεγαλύτερη δυσaréσκεια για το σωματικό λίπος στα κορίτσια και μεγαλύτερα καταθλιπτικά συμπτώματα στα αγόρια. Η δίαιτα συσχετίστηκε με τον επιπολασμό του πειράγματος που σχετίζεται με το βάρος σε επίπεδο σχολείου σε ανάλυση προσαρμοσμένη για συνδιακυμάνσεις στα κορίτσια, αλλά όχι μετά από προσαρμογή για το πείραγμα που σχετίζεται με το βάρος σε ατομικό επίπεδο. Οι ανθυγιεινές συμπεριφορές ελέγχου του βάρους, οι ακραίες συμπεριφορές ελέγχου του βάρους και οι συμπεριφορές ενίσχυσης των μυών δεν συσχετίστηκαν με τον επιπολασμό των σχολικών πειραγμάτων που σχετίζονται με το βάρος σε κορίτσια ή αγόρια.
M van Geel et al.	2014	Υπέρβαροι και με παχυσαρκία νέοι 11-18 ετών	Η ανάλυση του βαθμού, που οι νέοι με παχυσαρκία είναι πιο πιθανό από τους νέους με κανονικό βάρος να έφτουν θύματα εκφοβισμού.	Τόσο οι υπέρβαροι νέοι όσο και οι νέοι με παχυσαρκία ήταν πιο πιθανό να πέσουν θύματα εκφοβισμού. Τα υπέρβαρα και με παχυσαρκία αγόρια και κορίτσια ήταν εξίσου πιθανό να θυματοποιηθούν.
Eisenberg & Neumark-Sztainer	2008	Φοιτητές ή έφηβοι ηλικίας 12-22 με ή χωρίς διατροφικές διαταραχές	Η διερεύνηση της παρενόχλησης από συνομηλίκους λόγω αυξημένου βάρους και της συσχέτισης της με μια	Η θυματοποίηση από συνομηλίκους μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη δυσaréσκειας για το σώμα και διαταραγμένων

			σειρά στάσεων και συμπεριφορών που σχετίζονται με το βάρος.	διατροφικών συμπεριφορών, καθώς και κλινικών διατροφικών διαταραχών.
Puhl & King	2013	Παιδιά και ενήλικες 6-18 ετών	Η σύνοψη της φύσης και της έκτασης του στιγματισμού βάρους σε υπέρβαρα και με παχυσαρκία άτομα, καθώς και τις συνακόλουθες συνέπειες που δημιουργούν αυτές οι εμπειρίες στην κοινωνική, ψυχολογική και σωματική υγεία των παιδιών και των ενηλίκων που στοχεύουν.	Ο στιγματισμός του βάρους μπορεί να αυξήσει την ευαλωτότητα σε μια σειρά από δυσμενείς εκβάσεις για παιδιά και ενήλικες, συμπεριλαμβανομένης της μειωμένης ψυχολογικής ευεξίας, της κοινωνικής απομόνωσης, των ακαδημαϊκών συνεπειών, των οικονομικών ανισοτήτων και των ανθυγιεινών συμπεριφορών διατροφής και άσκησης που μπορούν τελικά να ενισχύσουν την αύξηση βάρους και να μειώσουν τις προσπάθειες απώλειας βάρους.
Griffiths	2005	Υγιά και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 7,5 -8,5 ετών	Η διερεύνηση εάν η κατηγορία βάρους στην ηλικία των 7,5 ετών προβλέπει τη συμμετοχή του εκφοβισμού στα 8,5 έτη, χωριστά για αγόρια και κορίτσια.	Τα αγόρια με παχυσαρκία είχαν περισσότερες πιθανότητες να είναι φανεροί εκφοβιστές και φανερά θύματα. Τα κορίτσια με παχυσαρκία είχαν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν φανερά θύματα σε σύγκριση με τα κορίτσια μέσου βάρους.
Janssen et al.	2004	Υγιά και με παχυσαρκία αγόρια και κορίτσια ηλικίας 11-16 ετών	Η διερεύνηση της σχέσης της παιδικής παχυσαρκίας με αρνητικές κοινωνικές και ψυχολογικές επιπτώσεις, όπως η επιθετικότητα των συνομηλίκων.	Με εξαίρεση τα αγόρια ηλικίας 15 έως 16 ετών, παρατηρήθηκαν σχέσεις μεταξύ της κατηγορίας ΔΜΣ και της θυματοποίησης των συνομηλίκων, έτσι ώστε οι νέοι με υπερβάλλον βάρος ή παχυσαρκία είχαν μεγαλύτερες σχετικές πιθανότητες να πέσουν θύματα επιθετικότητας από τους νέους με φυσιολογικό βάρος. Ισχυροί και σημαντικοί συσχετισμοί παρατηρήθηκαν για σχεσιακή και φανερή θυματοποίηση αλλά όχι για σεξουαλική παρενόχληση. Ανεξάρτητα από το φύλο, δεν υπήρχαν συσχετίσεις μεταξύ της κατηγορίας ΔΜΣ και του εκφοβισμού σε παιδιά ηλικίας 11 έως 14 ετών. Ωστόσο, τα υπέρβαρα και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 15 έως 16 ετών ήταν πιο πιθανό να διαπράξουν εκφοβισμό από τους συμμαθητές τους με κανονικό βάρος.
Wang et al.	2010	Μαθητές των τάξεων 6 έως 10	Η εξέταση των συσχετίσεων μεταξύ σωματικού βάρους και σωματικής, λεκτικής, σχεσιακής και διαδικτυακής θυματοποίησης μεταξύ αγοριών και κοριτσιών	Τα λιποβαρή αγόρια και τα κορίτσια ήταν πιο πιθανό να είναι θύματα σχεσιακού και σωματικού εκφοβισμού αντίστοιχα. Τα υπέρβαρα αγόρια και τα κορίτσια με παχυσαρκία ήταν πιο πιθανό να γίνουν θύματα λεκτικού εκφοβισμού.

			των ΗΠΑ ηλικίας 6 έως 10 ετών.	
Şahin, & Kırılı	2021	Παιδιά ηλικίας μεταξύ 8-16 ετών με παχυσαρκία ή χωρίς	Η αξιολόγηση του κινδύνου εκφοβισμού από συνομηλίκους σε παιδιά με παχυσαρκία και η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του εκφοβισμού και των επιπέδων άγχους και κατάθλιψης.	Τα ποσοστά εκφοβισμού ήταν σημαντικά υψηλότερα στα παιδιά και τους εφήβους της ομάδας παχυσαρκίας σε σύγκριση με εκείνους της ομάδας ελέγχου. Στην ομάδα της παχυσαρκίας, οι βαθμολογίες κατάθλιψης και άγχους βρέθηκαν να είναι υψηλότερες στα παιδιά που εκτέθηκαν σε εκφοβισμό σε σύγκριση με εκείνα που δεν εκτέθηκαν σε εκφοβισμό.
Van Vuuren et al.	2019	Μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ηλικίας 13-14 ετών	Ο προσδιορισμός της σχέσης μεταξύ του υπερβολικού βάρους ή της παχυσαρκίας και των προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των εφήβων και να καθορισθεί εάν η θυματοποίηση παίζει μεσολαβητικό ρόλο σε αυτές τις συσχετίσεις.	Σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους με φυσιολογικό βάρος, οι υπέρβαροι ή με παχυσαρκία έφηβοι ανέφεραν ψυχοκοινωνικά προβλήματα και σκέψεις αυτοκτονίας πιο συχνά. Η θυματοποίηση ήταν ένας σημαντικός μεσολαβητής στη σχέση μεταξύ του υπερβολικού βάρους και των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων ή αυτοκτονικών σκέψεων.
Robinson	2006	Έφηβοι ηλικίας 11-18 ετών με παχυσαρκία	Η εκπαίδευση των σχολικών νοσηλευτών σχετικά με τον εντοπισμό και την παρέμβαση στη θυματοποίηση συνομηλίκων με βάση το βάρος μεταξύ εφήβων με παχυσαρκία.	Η θυματοποίηση των εφήβων οδηγεί σε χαμηλή αυτοεκτίμηση και σωματικές ή ψυχολογικές δυσλειτουργίες, με αποτέλεσμα κακή ψυχοκοινωνική προσαρμογή, κατάθλιψη και αυτοκτονικό ιδεασμό, γι' αυτό είναι επιτακτική ανάγκη να προστατεύεται η ψυχοκοινωνική ευημερία των εφήβων από τις επιζήμιες συνέπειες της θυματοποίησης των συνομηλίκων.
Farrow & Fox	2011	Υγιά και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 11-14 ετών με εμπειρίες εκφοβισμού, συναισθηματικά συμπτώματα και ανθυγιεινή διατροφή και στάσεις και συμπεριφορές που σχετίζονται με το σχήμα	Η σύγκριση των σχέσεων μεταξύ του εκφοβισμού, της συναισθηματικής προσαρμογής, της συγκρατημένης διατροφής και της σωματικής δυσαρέσκειας σε εφήβους αγόρια και κορίτσια.	Ο εκφοβισμός, τα συναισθηματικά συμπτώματα, η συγκρατημένη διατροφή και η σωματική δυσαρέσκεια συσχετίστηκαν. Τα συναισθηματικά συμπτώματα βρέθηκαν να μεσολαβούν σημαντικά στις σχέσεις μεταξύ του λεκτικού εκφοβισμού με τη σωματική δυσαρέσκεια στα κορίτσια αλλά όχι στα αγόρια.
Rojo-Moreno et al.	2013	Υγιά και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας μεταξύ 13-16 ετών	Η διερεύνηση των συσχετίσεων μεταξύ του πειράγματος συνομηλίκων και της σωματικής δυσαρέσκειας	Τα πειράγματα που σχετίζονται με το βάρος ήταν υψηλότερα μεταξύ των κοριτσιών, καθώς και των ατόμων με υπερβάλλον βάρος ή παχυσαρκία. Το

			, των συναισθηματικών συμπτωμάτων, της ανάγκης για αδυνατότητα και των μη φυσιολογικών διατροφικών συμπεριφορών, καθώς και η ανάλυση του μεσολαβητικού ρόλου του φύλου και του δείκτη μάζας σώματος. ΔΜΣ) σε τέτοιες διαταραχές	πείραγμα βάρους συσχετίστηκε πιο έντονα με μη φυσιολογικές διατροφικές στάσεις και συμπεριφορές. Το πείραγμα βάρους σχετίζεται σημαντικά και ανεξάρτητα με την σωματική δυσαρέσκεια, ειδικά στα αγόρια. Επίσης υπήρξε σημαντική συσχέτιση μεταξύ του πειράματος βάρους και της μη φυσιολογικής διατροφής στα κορίτσια.
--	--	--	--	---

Κεφάλαιο 7ο: Κατάθλιψη

Οι ψυχοκοινωνικές πτυχές της παιδικής παχυσαρκίας έχουν απασχολήσει ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια τους ερευνητές, με πολυάριθμες έρευνες να μελετούν την αλληλεπίδραση μεταξύ της παχυσαρκίας και της κατάθλιψης. Μεγάλο ποσοστό των παιδιών με παχυσαρκία ή υπερβάλλον βάρος είναι συχνά λιγότερο ευδιάθετα και χωρίς να δείχνουν ενδιαφέρον για την κοινωνική τους ζωή. Η κατάθλιψη αποτελεί συχνή διάγνωση σε άτομα με παχυσαρκία και ιδιαίτερα σε ηλικιακές ομάδες όπως είναι τα παιδιά και οι έφηβοι. Συνεπώς, η πρόληψη της ψυχικής υγείας των παιδιών και εφήβων που έχουν διαγνωστεί με παχυσαρκία, θα πρέπει να αποτελεί πρωταρχικό στόχο όλων των φορέων της κοινωνίας όσο και της πολιτείας.

7.1 Ορισμός και επιπολασμός κατάθλιψης

Η κατάθλιψη ορίζεται ως μια διαταραχή της διάθεσης που προκαλεί αρνητικά συναισθήματα, τα οποία συνοδεύονται από ένα επίμονο αίσθημα θλίψης και αποστροφής από δραστηριότητες που παλιότερα δημιουργούσαν ευχαρίστηση (Torcu et al., 2015). Η συγκεκριμένη ψυχική διαταραχή μπορεί να οδηγήσει σε πληθώρα συναισθηματικών και σωματικών προβλημάτων, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν την καθημερινή δραστηριότητα του ατόμου είτε σε προσωπικό είτε σε κοινωνικό επίπεδο. Ο επιπολασμός της κατάθλιψης όπως υποστηρίζεται από συστηματικές ανασκοπήσεις συνεχώς αυξάνεται και αυτό φαίνεται από τα ποσοστά, τα οποία ενώ το 2019 στα παιδιά με παχυσαρκία ήταν στο 10% (Sutaria et al., 2019), το 2020 παρουσίασαν μια μικρή αύξηση που κυμαίνονταν από 10,1% έως 26,7% σε δείγματα παιδιών και εφήβων με παχυσαρκία αντίστοιχα (Rao et al., 2020). Παράλληλα σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας υπολογίζεται ότι η κατάθλιψη εμφανίζεται στο 1,1% των εφήβων ηλικίας 10-14 ετών και στο 2,8% των εφήβων ηλικίας 15-19 ετών (WHO, 2021). Τέλος, σε παγκόσμιο επίπεδο, υπολογίζεται ότι 1 στους 7 νέους, ηλικίας 10-19 ετών αντιμετωπίζουν ψυχικές διαταραχές όπως κατάθλιψη, ωστόσο στις περισσότερες περιπτώσεις αυτές παραμένουν σε μεγάλο βαθμό αδιάγνωστες, χωρίς τα άτομα να λαμβάνουν την κατάλληλη θεραπεία.

7.2 Κλινική εικόνα κατάθλιψης

Η κατάθλιψη μπορεί να εμφανιστεί σε κάθε ηλικιακή ομάδα, όμως τα συμπτώματά της παρουσιάζονται με διαφορετικό τρόπο στα παιδιά από ότι στους ενήλικες. Η διάγνωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων κατά την παιδική ηλικία αποτελεί δύσκολη διαδικασία, ειδικότερα στα παιδιά προσχολικής ηλικίας, καθώς δεν μπορούν να ερμηνεύσουν με ακριβή τρόπο τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Παρά τις δυσκολίες της κάθε ηλικίας, υπάρχουν

διευκολυντικοί μέθοδοι, οι οποίοι προσαρμόζονται ανάλογα με το παιδί ή τον έφηβο (π.χ. ζωγραφική, συνέντευξη, παιχνίδι), με σκοπό την διεκπεραίωση μιας επιτυχούς διάγνωσης. Συγκεκριμένα μερικά από τα καταθλιπτικά συμπτώματα που εμφανίζονται στα παιδιά, περιλαμβάνουν αλλαγές στις διατροφικές τους συνήθειες, μεταβολές στο βάρος, ταραχώδη συμπεριφορά, διεξαγωγή εναντίωσης, θυμού, οργής, επιθετικών εκδηλώσεων (βία με συνομηλίκους), παραβατικές συμπεριφορές και έντονο αίσθημα κλάματος. Η χαμηλή φυσική δραστηριότητα, η έντονη κόπωση και οι διαταραχές του ύπνου, αποτελούν ακόμη ένα συχνό σημάδι της νόσου, ενώ συγχρόνως τα παιδιά που παρουσιάζουν κατάθλιψη μπορεί να χάσουν δεξιότητες που έχουν ήδη αναπτύξει σε διάφορους τομείς όπως γλωσσικούς, κινητικούς και γνωστικούς. Τέλος, τα συμπτώματα που περιγράφονται παραπάνω για να θεωρούνται δείκτες κατάθλιψης πρέπει να υπάρχουν για τουλάχιστον δύο εβδομάδες. Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την καθημερινή και φυσιολογική ζωή των παιδιών (Wang et al., 2019).

7.3 Κατάθλιψη και παχυσαρκία

Η εμφάνιση ψυχικών διαταραχών κατά την παιδική και εφηβική ηλικία έχει απασχολήσει σημαντικά τον ερευνητικό τομέα και ιδιαίτερα την αιτιώδη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην παχυσαρκία και την κατάθλιψη. Το κύριο ερώτημα, το οποίο βρίσκεται στο στόχαστρο πολυάριθμων μελετών είναι αν η παχυσαρκία έχει ως συνέπεια την εμφάνιση της κατάθλιψης ή αντίθετα αν η κατάθλιψη οδηγεί σε παχυσαρκία. Το ερώτημα αυτό προκύπτει εύλογα, καθώς πολλοί παράγοντες που εμπλέκονται στην εμφάνιση αυτών των δύο παθήσεων είναι κοινοί, όπως για παράδειγμα είναι η χαμηλή φυσική δραστηριότητα, η ανθυγιεινή διατροφή καθώς και η κακή ποιότητα ύπνου (Esposito et al., 2014). Ωστόσο, παρά τις ομοιότητες που μπορεί να υπάρχουν, αρκετές είναι οι επιστημονικές μελέτες που αποδεικνύουν πως τα παιδιά που πάσχουν από παχυσαρκία διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν καταθλιπτικά συμπτώματα (Kansra et al., 2021). Τα πρώτα ευρήματα από τις μελέτες δείχνουν πως τα παιδιά που πάσχουν από παχυσαρκία εμφανίζουν υψηλότερους δείκτες κατάθλιψης σε σχέση με τα παιδιά φυσιολογικού βάρους (Torcu et al., 2015). Επιπλέον, οι έφηβοι με παχυσαρκία διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για κατάθλιψη σε αντίθεση με τους υπέρβαρους εφήβους, παρόλο που και οι δύο ομάδες έχουν αίσθηση της εικόνας του σώματος τους (Rao et al., 2020, Sutaria et al., 2019). Ακόμη, έρευνες έχουν υποδείξει ότι το γεγονός ότι τα άτομα με υπερβολικό βάρος συχνά πέφτουν θύματα εκφοβισμού και στιγματισμού, μπορεί να αποτελέσει σημαντικό παράγοντα για την εμφάνιση τέτοιων ψυχικών νόσων (Lindberg et al., 2020).

Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των αποτελεσμάτων κατά την βιβλιογραφική ανασκόπηση δείχνει πως τόσο τα παιδιά όσο και οι έφηβοι που πάσχουν από παχυσαρκία παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν στο μέλλον ή ακόμα και στην ενήλικη τους ζωή κατάθλιψη, έναντι των υπέρβαρων συνομηλίκων τους (Moradi et al., 2020). Η παχυσαρκία αποτελεί μια πολυπαραγοντική νόσο και σε συνδυασμό με το ευαίσθητο της ηλικίας, όπως είναι η παιδική και η εφηβική μπορεί να οδηγήσει στην δημιουργία δύσκολων ψυχικών διαταραχών. Η συγκεκριμένη ψυχική διαταραχή που αναπτύχθηκε διεξοδικά παραπάνω είναι η κατάθλιψη, η οποία όπως φάνηκε από την βιβλιογραφική ανασκόπηση αποτελεί μια από τις σημαντικότερες συνέπειες της παιδικής παχυσαρκίας. Όμως παρά το γεγονός αυτό, εκατοντάδες παιδιά με παχυσαρκία πάσχουν από τέτοια ψυχολογικά προβλήματα ή διατρέχουν τον κίνδυνο να αναπτύξουν ενώ δεν υπάρχει η κατάλληλη κοινωνική και πολιτική πρόληψη. Τα καταθλιπτικά συμπτώματα υπάρχουν σε αυτόν τον πληθυσμό χωρίς να διαγνωστούν σε πρώιμο ακόμα στάδιο, ώστε να αποφευχθεί η χειρότερη εξέλιξη της νόσου. Συνεπώς, κρίνεται σημαντικό να διεξαχθούν περισσότερες έρευνες στο τομέα αυτό, με σκοπό να αναδειχθούν τρόποι για την πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου

7.4 Κατάθλιψη και διαφορές φύλου

Αρκετές από τις επιστημονικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί σε παιδιά με παχυσαρκία και εφήβους, τονίζουν την διαφορετική επίδραση της κατάθλιψης που υπάρχει ανάλογα με το φύλο. Αρχικά παρατηρήθηκε πως τα κορίτσια ηλικίας 8-13 ετών εμφάνισαν περισσότερα καταθλιπτικά συμπτώματα σε σχέση με τα αγόρια (Sanders et al., 2015). Γενικότερα το συμπέρασμα που προέκυψε από την βιβλιογραφική ανασκόπηση όσον αφορά την διαφορά στα δυο φύλα, ήταν πως οι γυναίκες με την αύξηση του βάρους έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν κατάθλιψη. Το γεγονός αυτό ίσως να συμβαίνει διότι ιδιαίτερα τα έφηβα κορίτσια ενδιαφέρονται περισσότερο για την εμφάνισή τους σε σχέση με τα αγόρια και επιπλέον τις απασχολεί σημαντικά η αυξομείωση του βάρους τους με αποτέλεσμα να διατρέχουν αυτόν τον κίνδυνο (Quek et al., 2017). Συνεπώς, η παροχή ψυχολογικής υποστήριξης τόσο στα κορίτσια με παχυσαρκία όσο και στα αγόρια με παχυσαρκία, ώστε να προληφθεί η εμφάνιση μιας τέτοιας ψυχικής πάθησης κρίνεται απαραίτητη.

Πίνακας 5. Μελέτες που εξετάζουν τη σχέση κατάθλιψης και παχυσαρκίας.

Συγγραφείς	Χρονολογία	Πληθυσμός	Στόχος	Αποτελέσματα
Topçu et al.	2015	Παιδιά με παχυσαρκία και παιδιά φυσιολογικού βάρους ηλικίας 9-16 ετών	Η αξιολόγηση των επιπέδων της αυτοαντίληψης, του άγχους και της κατάθλιψης σε παιδιά με παχυσαρκία και φυσιολογικού βάρους.	Τα παιδιά με παχυσαρκία είναι πιθανόν να εμφανίσουν ψυχικές διαταραχές όπως κατάθλιψη περισσότερο από τους συνομηλίκους με φυσιολογικό βάρος.
Sutaria et al.	2019	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 18 ετών προήλθαν.	Η σύγκριση των πιθανοτήτων κατάθλιψης σε υπέρβαρα παιδιά και σε παιδιά με φυσιολογικό βάρος	Τα παιδιά με παχυσαρκία και ειδικότερα το θηλυκό φύλο εμφάνισαν περισσότερες πιθανότητες να πάσχουν από κατάθλιψη σε σύγκριση με τα παιδιά με φυσιολογικό βάρος.
Rao et al.	2020	Υπέρβαρα και με παχυσαρκία παιδιά και έφηβοι 8-17 ετών.	Η αξιολόγηση του επιπολασμού της κλινικής κατάθλιψης μεταξύ παιδιών και εφήβων με υπερβάλλον βάρος ή παχυσαρκία παγκοσμίως και τον κίνδυνο κατάθλιψης σε σύγκριση με φυσιολογικού βάρους συμμετέχοντες.	Τα παιδιά και έφηβοι με παχυσαρκία εμφάνισαν μεγαλύτερο κίνδυνο να πάσχουν από καταθλιπτικά συμπτώματα σε σύγκριση με υγιή παιδιά, κρίνοντας απαραίτητο τον τακτικό έλεγχο και αποτελεσματικές θεραπείες.
World Health Organization	2021	Παιδιά με παχυσαρκία και παιδιά με φυσιολογικό βάρος 7-14 ετών.	Η διερεύνηση της ψυχικής υγείας των εφήβων, ο επιπολασμός και οι παράγοντες ανάπτυξης ψυχικών διαταραχών	Τα παιδιά με παχυσαρκία είχαν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη και καταθλιπτικά συμπτώματα και κυρίως το γυναικείο φύλο.
Tavormina et al.	2022	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά από τη γέννηση έως την προσχολική ηλικία.	Η διερεύνηση της παιδικής κατάθλιψης και τα συμπτώματά της, εστιάζοντας στην πρώιμη παιδική ηλικία από τη γέννηση έως την προσχολική ηλικία.	Τα καταθλιπτικά συμπτώματα μπορούν να εμφανιστούν από μικρή ακόμα ηλικία. Τα καταθλιπτικά συμπτώματα διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία που βρίσκεται το άτομο.
Esposito et al.	2014	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά 8-17 ετών.	Η αξιολόγηση της πιθανής σχέσης μεταξύ ψυχολογικών προβλημάτων και παχυσαρκίας σε ένα δείγμα παιδιών σχολικής ηλικίας.	Τα καταθλιπτικά συμπτώματα ήταν πιο έντονα στα παιδιά με παχυσαρκία
Kansra et al.	2021	Παιδιά και έφηβοι με παχυσαρκία 6-17 ετών.	Η διερεύνηση των παραγόντων ανάπτυξης της παιδικής παχυσαρκίας.	Βιολογικοί, περιβαλλοντικοί και πολιτιστικοί παράγοντες μπορούν να συμβάλουν στην εμφάνιση παχυσαρκίας στην παιδική και εφηβική ηλικία.

Lindberg et al.	2020	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 6-17 ετών.	Να διερευνήσει εάν η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο άγχους ή κατάθλιψης ανεξάρτητα από άλλους παράγοντες κινδύνου σε μια ομάδα παιδιών και εφήβων.	Η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης σε παιδιά και εφήβους.
Sanders et al.	2015	Παιδιά ηλικίας 0 έως 18 ετών που συνδέονται με την παχυσαρκία.	Η αξιολόγηση των συσχετίσεων μεταξύ της παιδικής παχυσαρκίας και των συννοσηροτήτων σωματικής και ψυχολογικής υγείας.	Τα παιδιά με παχυσαρκία και οι έφηβοι σε σύγκριση με τους συνομήλικους τους με φυσιολογικό βάρος, εμφάνισαν περισσότερα προβλήματα υγείας τόσο σωματικά όσο και ψυχικά, όπως κατάθλιψη.
Quek et al.	2017	Παιδιά και έφηβοι φυσιολογικού βάρους και άτομα με παχυσαρκία 8-18 ετών.	Η αξιολόγηση της συσχέτισης μεταξύ παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας και κατάθλιψης.	Η σχέση μεταξύ παχυσαρκίας και εμφάνισης κατάθλιψης σε παιδιά και εφήβους επιβεβαιώθηκε σε αυτήν την μελέτη.
Moradi et al.	2022	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά και έφηβοι 8-18 ετών	Η αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ της παχυσαρκίας και του κινδύνου κατάθλιψης, άγχους, χαμηλής αυτοεκτίμησης και σωματικής δυσαρέσκειας μεταξύ των παιδιών και των εφήβων.	Τα παιδιά και οι έφηβοι με παχυσαρκία εμφάνισαν περισσότερες πιθανότητες να πάσχουν από ψυχικές διαταραχές όπως είναι η κατάθλιψη
Wang et al.	2019	Υπέρβαρα/με παχυσαρκία παιδιά και έφηβοι και φυσιολογικού βάρους	Η αξιολόγηση του επιπολασμού και των πιθανοτήτων εμφάνισης συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους μεταξύ παιδιών/εφήβων με υπερβάλλον βάρος ή παχυσαρκία και παιδιών/εφήβων χωρίς υπερβάλλον βάρος ή παχυσαρκία στην Κίνα.	Ο επιπολασμός του άγχους στα παιδιά με παχυσαρκία ήταν υψηλότερος σε σύγκριση με τα παιδιά φυσιολογικού βάρους. Ψυχολογικές παρεμβάσεις καθώς και η σωματική δραστηριότητα πρέπει να ενισχυθούν, ώστε να αποφευχθούν ψυχολογικά προβλήματα.

Κεφάλαιο 8^ο: Άγχος

Η παιδική και εφηβική ηλικία, είναι μια περίοδος που χαρακτηρίζεται από αυξημένο άγχος, λόγω των πολλών και διαφορετικών υποχρεώσεων. Η παχυσαρκία, η ανησυχία για την εικόνα σώματος και η αυξομείωση τους βάρους αποτελούν αγχώδεις καταστάσεις για τα παιδιά και τους εφήβους. Τα παιδιά με παχυσαρκία, συχνά πιέζονται τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Συνεπώς, το γεγονός αυτό έχει απασχολήσει ιδιαίτερα τον ερευνητικό τομέα, με αποτέλεσμα να εξετάζεται αν υπάρχει σύνδεση μεταξύ της παιδικής παχυσαρκίας και της εμφάνιση αγχώδους διαταραχής, με σκοπό να υπάρξει μια αποτελεσματική αντιμετώπιση αλλά και πρόληψη του προβλήματος.

8.1 Ορισμός και επιπολασμός άγχους

Το άγχος αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού απέναντι σε μία απειλή, με σκοπό την σωματική και ψυχολογική προετοιμασία του ατόμου (Torpe et al., 2016). Τα συμπτώματα που συνοδεύουν το άγχος είναι η έντονη ανησυχία και η ένταση. Συγχρόνως γίνεται αντιληπτό με την παρουσία σωματικών συμπτωμάτων όπως ζαλάδα, γαστρεντερολογικά προβλήματα, κόπωση, διαταραχές ύπνου, ταχυκαρδία και ανορεξία. Σε φυσιολογικά επίπεδα το άγχος στους ανθρώπους έχει δημιουργικό χαρακτήρα, λειτουργώντας ως μία θετική ενίσχυση. Όμως συχνά πολλοί άνθρωποι δεν μπορούν να διαχειριστούν το άγχος τους, με αποτέλεσμα να έχουν έντονη ανησυχία και μια διαρκή αντίδραση φόβου απέναντι σε ερεθίσματα που παλιότερα μπορεί να μην τα αισθάνονταν ως απειλή. Αυτή η συναισθηματική διαταραχή ονομάζεται αγχώδης διαταραχή και παρατηρείται σε κάθε ηλικιακή ομάδα τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά και εφήβους (Torpe et al., 2016). Η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η σωματική δυσaráεσκεια, οι κοινωνικές, σχολικές και προσωπικές υποχρεώσεις των παιδιών αποτελούν μερικούς από τους παράγοντες που μπορούν να προδιαθέσουν στην εμφάνιση μια τέτοιας ψυχικής διαταραχής (Moradi et al., 2020). Ολοένα και περισσότερα παιδιά και έφηβοι εμφανίζουν αγχώδη διαταραχή, με τον επιπολασμό της νόσου να αυξάνεται συνεχώς, γεγονός που προκαλεί έντονη ανησυχία. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας υπολογίζεται ότι το 3,6% των νέων ηλικίας 10-14 ετών και το 4,6% των νέων ηλικίας 15-19 ετών εμφανίζουν αγχώδη διαταραχή (Hussein et al., 2021). Τέλος ο παγκόσμιος επιπολασμός του άγχους στα παιδιά κυμαίνεται σε 6,5%, ενώ τονίζεται πως τα ποσοστά αναμένονται να αυξηθούν στα επόμενα χρόνια (Lindberg et al., 2020).

8.2 Άγχος και παχυσαρκία

Η παχυσαρκία μπορεί να αποτελεί μια αγχώδη κατάσταση στα άτομα παιδικής και εφηβικής ηλικίας, καθώς έχουν καλύτερη αντίληψη και τους επηρεάζει περισσότερο το κοινωνικό τους περιβάλλον όπως για παράδειγμα το σχολείο, οι τάσεις και η μόδα της εποχής. Επιπλέον ο στιγματισμός, ο εκφοβισμός και η ανησυχία για την εικόνα σώματος που βιώνουν πολλοί νέοι με παχυσαρκία εξαιτίας του βάρους τους, πυροδοτεί περισσότερο την ανησυχία και την πίεση που νιώθουν (Ruiz et al., 2020). Επίσης τα παιδιά με παχυσαρκία εμφανίζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, το οποίο τους επηρεάζει τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά (Kang & Kwack, 2020). Το γεγονός αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά και οι έφηβοι με παχυσαρκία να μειώνουν τη φυσική τους δραστηριότητα και να έχουν υψηλή μαθησιακή πίεση, κάτι που συμβάλλει αφενός στην εμφάνιση ψυχικών διαταραχών και αφετέρου στην επιδείνωση της παχυσαρκίας (Wang et al., 2019).

Πολυάριθμες ερευνητικές μελέτες συνδέουν την παιδική παχυσαρκία με την εμφάνιση υψηλών επιπέδων άγχους και ψυχικών διαταραχών όπως είναι η αγχώδης διαταραχή. Με άξονα την βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε βρέθηκε πως τα παιδιά με παχυσαρκία σε σύγκριση με τους συνομήλικους τους φυσιολογικού βάρους είχαν υψηλότερα επίπεδα άγχους (Sheinbein et al., 2019). Επίσης σε μία μελέτη όπου συσχετίστηκαν τα συμπτώματα άγχους με την παχυσαρκία φάνηκε πως τα παιδιά με παχυσαρκία ήταν πιο πιθανόν να οδηγηθούν σε μια αγχώδη κατάσταση, παρά τα παιδιά με φυσιολογικό βάρος (Moradi et al., 2022). Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν και με άλλες μελέτες που έχουν επικεντρωθεί σε εφήβους με παχυσαρκία, οι οποίοι παρουσιάζουν έντονο άγχος σε σχέση με τους συνομηλικούς τους κανονικού βάρους (Wang et al., 2019). Συνεπώς γίνεται αντιληπτό πως η αυξημένη εναπόθεση σωματικού λίπους σε παιδιά και εφήβους έχει ως συνέπεια την ενίσχυση του άγχους, το οποίο αν μετατραπεί σε χρόνια θα έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση της αγχώδους διαταραχής (Williams & Greene, 2018).

8.3 Άγχος και διαφορές φύλου

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η διαφορετική επίδραση που εμφανίζει το άγχος ανάμεσα στα αγόρια και κορίτσια με παχυσαρκία. Αρχικά, υπήρχε καθολικότητα στα αποτελέσματα των μελετών που εξέτασαν το άγχος και την επίδραση του στα δύο φύλα, αποδεικνύοντας πως συνδέεται με την παχυσαρκία τόσο στα κορίτσια όσο και στα αγόρια (Andrie et al., 2021). Όμως μολονότι υπάρχει επίδραση και στα δυο φύλα φαίνεται από σύγχρονες πηγές πως το άγχος εμφανίζεται πιο συχνά στα κορίτσια παρά στα αγόρια (Lindberg et al., 2020). Αυτό

επιβεβαιώνεται και από άλλες μελέτες, όπου φαίνεται πως τα κορίτσια με παχυσαρκία εμφανίζουν περισσότερο κοινωνικό άγχος σε σχέση με τα αγόρια με παχυσαρκία (Rankin et al., 2016). Το φαινόμενο αυτό μπορεί να εξηγηθεί αρχικά στο ότι τα κορίτσια δείχνουν μεγαλύτερη δυσαρέσκεια με το σώμα τους και τους ενδιαφέρουν ιδιαίτερα οι τάσεις της κοινωνίας, δημιουργώντας έτσι μια παραπάνω πίεση ώστε να καταφέρουν να τις ακολουθήσουν και να νιώθουν κοινωνικά αποδεκτές (Rajan et al., 2017). Τέλος ορμονικοί λόγοι συμβάλλουν στην ευαισθησία που παρουσιάζει το γυναικείο φύλο στην απόκριση του στρες (Ruiz et al., 2020).

Συμπερασματικά το άγχος αποτελεί μια σοβαρή σωματική και ψυχολογική κατάσταση, η οποία χρειάζεται τον απαραίτητο έλεγχο. Τα παιδιά και έφηβοι με παχυσαρκία είναι πιο ευάλωτα μπροστά σε μια τέτοια ψυχική διαταραχή. Η σύνδεση μεταξύ της παιδικής παχυσαρκίας και του άγχους έχει απασχολήσει ιδιαίτερα τον ερευνητικό τομέα, αποδεικνύοντας πως αυτές οι δύο καταστάσεις αλληλεξαρτούνται με αποτέλεσμα τα παιδιά και οι έφηβοι με παχυσαρκία να έχουν υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους με φυσιολογικό βάρος. Έτσι κρίνεται απαραίτητη η μελλοντική έρευνα πάνω σε αυτό το πρόβλημα καθώς η βιβλιογραφία και οι ερευνητικές μελέτες είναι αρκετά περιορισμένες, ώστε να βρεθούν αποτελεσματικές παρεμβάσεις για την πρόληψη της εμφάνισης αυτής της ψυχικής διαταραχής.

Πίνακας 6. Μελέτες που εξετάζουν τη σχέση παχυσαρκίας και άγχους.

Συγγραφείς	Χρονολογία	Συμμετέχοντες	Στόχος	Αποτελέσματα
Lindberg et al.	2020	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά ηλικίας 6-17 ετών	Η διερεύνηση του αν η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο άγχους ή κατάθλιψης ανεξάρτητα από άλλους παράγοντες κινδύνου.	Η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης άγχους σε παιδιά και εφήβους
Torcu et al.	2015	Παιδιά με παχυσαρκία και παιδιά φυσιολογικού βάρους, ηλικίας 9-16 ετών.	Η αξιολόγηση των επιπέδων της αυτοαντίληψης, του άγχους και της κατάθλιψης.	Τα παιδιά με παχυσαρκία είναι πιθανόν να εμφανίσουν αγχώδη διαταραχή περισσότερο από τους συνομηλίκους με φυσιολογικό βάρος
Ruiz et al.	2019	Υγιείς και με παχυσαρκία έφηβοι ηλικίας 12-19 ετών.	Η διερεύνηση των παραγόντων εφηβικής παχυσαρκίας και αποτελεσματικές πρακτικές για την πρόληψη.	Οι έφηβοι με παχυσαρκία έχουν υψηλότερα ποσοστά άγχους. Παρεμβάσεις με στόχο την ενημέρωση, για την αντιμετώπιση του προβλήματος πρέπει να γίνεται τόσο στο σχολείο

				όσο και γενικότερα στην κοινότητα.
Kang & Kwack	2020	παιδιά με παχυσαρκία	Η συσχέτιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας με την παιδική παχυσαρκία.	Η παχυσαρκία μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ψυχική υγεία των παιδιών.
Sheinbein et al.	2019	Παιδιά 7-11 χρονών	Η εξέταση του επιπολασμού και των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους μεταξύ παιδιών με υπερβάλλον βάρος ή παχυσαρκία που αναζητούν θεραπεία	Τα παιδιά με παχυσαρκία εμφάνισαν συμπτώματα άγχους και έτσι κρίνεται απαραίτητη η αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος μέσω της απώλειας βάρους.
Williams & Greene.	2018	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά και έφηβοι ηλικίας 2-19 ετών.	Η εξέταση των επιπτώσεων της παχυσαρκίας στην υγεία των παιδιών και των εφήβων αλλά και των παρεμβάσεων και των συστάσεων για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος.	Οι διατροφικές συνήθειες, η σωματική δραστηριότητα, ο υγιεινός ύπνος και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αποτελούν κάποιους από τους παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας. Η εκπαίδευση των γονέων αλλά και η άμεση δράση της πολιτείας, κρίνεται απαραίτητη για την αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου.
Andrie et al.	2021	Έφηβοι υγιείς ή με παχυσαρκία 11-12 χρονών.	Ο εντοπισμός των ψυχοκοινωνικών παραγόντων που σχετίζονται με το υπερβολικό σωματικό βάρος των εφήβων.	Η ηλικία των εφήβων με υψηλότερο ΔΜΣ, η σωματική δραστηριότητα και τα επίπεδα άγχους αποτελούν παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία των εφήβων με παχυσαρκία
Rankin et al.	2016	Υπέρβαρα και με παχυσαρκία παιδιά 4-13 ετών.	Η διερεύνηση των ψυχιατρικών, ψυχολογικών και ψυχοκοινωνικών συνεπειών της παιδικής παχυσαρκίας	Τα παιδιά με παχυσαρκία συσχετίστηκαν αρνητικά με ψυχολογικές συννοσηρότητες όπως η αγχώδης διαταραχή και σε σύγκριση με τα παιδιά φυσιολογικού βάρους εμφάνισαν περισσότερα ψυχοκοινωνικά προβλήματα.
Rajan & Menon	2017	Έφηβοι με παχυσαρκία 18 ετών.	Η σύνοψη των δεδομένων σχετικά με τη συσχέτιση μεταξύ ψυχιατρικής ασθένειας και παχυσαρκίας.	Οι έφηβοι με παχυσαρκία εμφάνισαν συμπτώματα άγχους και κυρίως το γυναικείο φύλο
Hussein et al.	2021	Υγιείς και με παχυσαρκία	Η διερεύνηση της ψυχικής υγείας των	Τα παιδιά με παχυσαρκία είχαν περισσότερες

		έφηβοι 10-19 ετών.	εφήβων, του επιπολασμού και των παραγόντων ανάπτυξης ψυχικών διαταραχών.	πιθανότητες να εμφανίσουν αγχώδεις διαταραχές και κυρίως το γυναικείο φύλο
Moradi et al.	2020	Υγιή και με παχυσαρκία παιδιά και έφηβοι 8-18 ετών.	Η αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ παχυσαρκίας και του κινδύνου κατάθλιψης, άγχους, χαμηλής αυτοεκτίμησης και σωματικής δυσανεξίας μεταξύ των παιδιών και των εφήβων.	Τα παιδιά και οι έφηβοι με παχυσαρκία εμφάνισαν περισσότερες πιθανότητες να πάσχουν από ψυχικές διαταραχές όπως είναι η αγχώδεις διαταραχή.
Wang et al.	2019	Υπέρβαρα/ με παχυσαρκία παιδιά και έφηβοι και φυσιολογικού βάρους.	Η αξιολόγηση του επιπολασμού και των πιθανοτήτων εμφάνισης συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους μεταξύ παιδιών/εφήβων με υπερβάλλον βάρος ή παχυσαρκία και παιδιών/εφήβων χωρίς υπερβάλλον βάρος ή παχυσαρκία στην Κίνα	Ο επιπολασμός του άγχους στα παιδιά με παχυσαρκία ήταν υψηλότερος σε σύγκριση με τα παιδιά φυσιολογικού βάρους. Ψυχολογικές παρεμβάσεις καθώς και η σωματική δραστηριότητα πρέπει να ενισχυθούν, ώστε να αποφευχθούν ψυχολογικά προβλήματα.

Συμπεράσματα

Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση εστίασε στον προσδιορισμό των κοινωνικών και ψυχολογικών συνεπειών λόγω αυξημένου βάρους στα παιδιά και εφήβους με παχυσαρκία. Ένα από τα σημαντικότερα ευρήματα, είναι ότι η προκατάληψη βάρους εξακολουθεί να υπάρχει, παρά τον υψηλό επιπολασμό της παχυσαρκίας σήμερα. Τα υπέρβαρα και με παχυσαρκία παιδιά στιγματίζονται, ήδη από την προσχολική ηλικία από τους συνομηλίκους, τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς, ακόμα και από το προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης. Σε πολλές μελέτες, έχει γίνει προσπάθεια να εξηγηθεί γιατί είναι τόσο εδραιωμένη η προκατάληψη του βάρους, οι περισσότερες καταλήγουν στο ότι η παχυσαρκία θεωρείται ευρέως αποτέλεσμα προσωπικής ευθύνης. Συγκεκριμένα, τα παιδιά με παχυσαρκία δεν θεωρούνται πειθαρχημένα και συγκρατημένα απέναντι στην διατροφή τους. Ωστόσο, η απόδοση ευθύνης για το αυξημένο βάρος στα ίδια τα άτομα, δεν λαμβάνει υπόψιν βιολογικούς και γενετικούς παράγοντες για την εμφάνιση παχυσαρκίας. Επίσης, η προκατάληψη βάρους σε συνδυασμό με τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς, έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμηση των παιδιών με παχυσαρκία. Αρκετά συχνά, αισθάνονται σωματική δυσαρέσκεια και χαμηλή αυτοεκτίμηση, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η καθημερινότητά τους. Επιπλέον, αρκετές μελέτες υποστήριξαν ότι το αυξημένο βάρος, είναι σημαντικός παράγοντας θυματοποίησης και περιθωριοποίησης από κοινωνικές συναναστροφές. Παρόλα αυτά, φάνηκε ότι η δυσαρέσκεια για τη σωματική εμφάνιση και η χαμηλή αυτοεκτίμηση που αισθάνονται τα υπέρβαρα παιδιά, μπορεί να λειτουργούν σαν παράγοντες κοινωνικής απόρριψης. Σημαντικό εύρημα της ανασκόπησης, είναι ότι μερικές έρευνες διαπίστωσαν πως τα παιδιά με υπερβάλλον βάρος μπορούν να έχουν και το ρόλο του θύτη, σε μικρότερη ηλικία. Ακόμη, η παιδική παχυσαρκία διαπιστώθηκε ότι μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές ψυχικές διαταραχές, όπως η κατάθλιψη και το άγχος. Η διάγνωση τους είναι ιδιαίτερα δύσκολη και η επιδείνωση τους αρκετά γρήγορη.

Στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση υπήρξαν κάποιοι περιορισμοί. Αρχικά, ο αριθμός των πρόσφατων ερευνών ήταν πολύ μικρός, επομένως διευρύνθηκε το χρονολογικό εύρος. Επιπλέον, οι περισσότερες σύγχρονες μελέτες ήταν ανασκοπήσεις και μεταanalύσεις, που συμπεριλάμβαναν παλαιότερη βιβλιογραφία. Ακόμη, ο μεγαλύτερος αριθμός των ερευνών έχει εστιάσει στην εφηβική ηλικία και οι μελέτες που αφορούσαν παιδιά κάτω των 11 ετών ήταν αρκετά περιορισμένες. Τέλος, οι εθνοτικές διαφορές και το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της οικογένειας δεν συμπεριλήφθηκαν ως παράμετροι σε αρκετές μελέτες.

Συνεπώς, η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να εστιάζει σε μελέτες που θα εστιάζουν σε μικρότερες ηλικίες, ώστε να κατανοηθεί καλύτερα, γιατί η προκατάληψη βάρους έχει ρίζες ήδη

από την προσχολική ηλικία. Ακόμη, θα ήταν ωφέλιμο να διεξαχθούν μελέτες για τις ψυχοκοινωνικές συνέπειες στα παιδιά περιλαμβάνοντας ως παραμέτρους την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, την εθνικότητα, το σωματικό βάρος και τις διατροφικές συνήθειες των γονέων. Επιπλέον, από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι δεν θυματοποιούνται όλα τα παιδιά με παχυσαρκία ή δεν εμφανίζουν όλα ψυχικές διαταραχές. Επομένως, είναι ιδιαίζουσας σημασίας να πραγματοποιηθούν μελέτες που να εξετάζουν το ρόλο της προσωπικότητας των παιδιών με παχυσαρκία. Επίσης, είναι ανάγκη να διεξαχθούν έρευνες με σκοπό τον σχεδιασμό δράσεων για την μείωση της προκατάληψης και κατά επέκταση των κοινωνικών και ψυχολογικών συνεπειών της στα παιδιά με παχυσαρκία. Η εφαρμογή τεκμηριωμένων προγραμμάτων προώθησης της υγιεινής διατροφής και αποδοχής κάθε διαφορετικού σώματος από την προσχολική ηλικία είναι αναγκαία. Τέλος, είναι απαραίτητο να συμβάλλει και η πολιτεία στην καλύτερη ποιότητα ζωής των παιδιών με παχυσαρκία.

Βιβλιογραφία

- Amaya-Hernández, A., Ortega-Luyando, M., Bautista-Díaz, M. L., Alvarez-Rayón, G. L., & Mancilla-Díaz, J. M. (2019). Children with obesity: Peer influence as a predictor of body dissatisfaction. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(1), 121–127. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0374->
- Andrie, E. K., Melissourgou, M., Gryparis, A., Vlachopapadopoulou, E., Michalacos, S., Renouf, A., Sergentanis, T. N., Bacopoulou, F., Karavanaki, K., Tsolia, M., & Tsitsika, A. (2021). Psychosocial Factors and Obesity in Adolescence: A Case-Control Study. *Children*, 8(4), 308. <https://doi.org/10.3390/children8040308>
- Casarrubias-Jaimez, A. I., Legorreta-Soberanis, J., Sánchez-Gervacio, B. M., Serrano-de Los Santos, F. R., Paredes-Solís, S., Flores-Moreno, M., Anderson, N., & Cockcroft, A. (2020). Body image and obesity in children from public primary schools in Acapulco, Mexico: A cross-sectional study. *Boletín Médico Del Hospital Infantil de México*, 77(3), 4097. <https://doi.org/10.24875/BMHIM.20000027>
- Chansiri, K., & Wongphothiphan, T. (2021). The indirect effects of Instagram images on women's self-esteem: The moderating roles of BMI and perceived weight. *New Media & Society*, 146144482110299. <https://doi.org/10.1177/14614448211029975>
- Chen, X., & Wang, Y. (2012). Is ideal body image related to obesity and lifestyle behaviours in African American adolescents?: Ideal body image, obesity and weight control in African American adolescents. *Child: Care, Health and Development*, 38(2), 219–228. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01227.x>
- Chu, D.-T., Minh Nguyet, N. T., Nga, V. T., Thai Lien, N. V., Vo, D. D., Lien, N., Nhu Ngoc, V. T., Son, L. H., Le, D.-H., Nga, V. B., Van Tu, P., Van To, T., Ha, L. S., Tao, Y., & Pham, V.-H. (2019). An update on obesity: Mental consequences and psychological interventions. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 13(1), 155–160. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2018.07.015>
- Cribb, V. L., & Haase, A. M. (2016). Girls feeling good at school: School gender environment, internalization and awareness of socio-cultural attitudes associations with self-esteem in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 46(1), 107–114. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.019>
- Cunningham, S. A., Vaquera, E., Maturo, C. C., & Venkat Narayan, K. M. (2012). Is there evidence that friends influence body weight? A systematic review of empirical research. *Social Science & Medicine*, 75(7), 1175–1183. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.05.024>

- Damiano, S. R., Gregg, K. J., Spiel, E. C., McLean, S. A., Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2015). Relationships between body size attitudes and body image of 4-year-old boys and girls, and attitudes of their fathers and mothers. *Journal of Eating Disorders*, 3(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0048-0>
- Eisenberg, M., & Neumark-Sztainer, D. (2008). Peer harassment and disordered eating. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 20(2). <https://doi.org/10.1515/IJAMH.2008.20.2.155>
- Farrow, C. V., & Fox, C. L. (2011). Gender differences in the relationships between bullying at school and unhealthy eating and shape-related attitudes and behaviours: Bullying, emotional symptoms, and eating. *British Journal of Educational Psychology*, 81(3), 409–420. <https://doi.org/10.1348/000709910X525804>
- Fields, L. C., Brown, C., Skelton, J. A., Cain, K. S., & Cohen, G. M. (2021). Internalized Weight Bias, Teasing, and Self-Esteem in Children with Overweight or Obesity. *Childhood Obesity*, 17(1), 43–50. <https://doi.org/10.1089/chi.2020.0150>
- Finn, K. E., Seymour, C. M., & Phillips, A. E. (2020). Weight bias and grading among middle and high school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 90(3), 635–647. <https://doi.org/10.1111/bjep.12322>
- Fox, C. K., Gross, A. C., Rudser, K. D., Foy, A. M. H., & Kelly, A. S. (2016). Depression, Anxiety, and Severity of Obesity in Adolescents: Is Emotional Eating the Link? *Clinical Pediatrics*, 55(12), 1120–1125. <https://doi.org/10.1177/0009922815615825>
- Gallai, B., Esposito, M., Roccella, M., Marotta, R., Lavano, F., Lavano, S. M., Mazzotta, G., Bove, D., Sorrentino, M., Precenzano, F., & Carotenuto, M. (2014). Anxiety and depression levels in prepubertal obese children: A case-control study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 1897. <https://doi.org/10.2147/NDT.S69795>
- Gibson, L. Y., Allen, K. L., Davis, E., Blair, E., Zubrick, S. R., & Byrne, S. M. (2017). The psychosocial burden of childhood overweight and obesity: Evidence for persisting difficulties in boys and girls. *European Journal of Pediatrics*, 176(7), 925–933. <https://doi.org/10.1007/s00431-017-2931-y>
- Gong, W. J., Fong, D. Y. T., Wang, M. P., Lam, T. H., Chung, T. W. H., & Ho, S. Y. (2022). Late-onset or chronic overweight/obesity predicts low self-esteem in early adolescence: A longitudinal cohort study. *BMC Public Health*, 22(1), 31. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12381-5>
- Griffiths, L. J. (2005). Obesity and bullying: Different effects for boys and girls. *Archives of Disease in Childhood*, 91(2), 121–125. <https://doi.org/10.1136/adc.2005.072314>

- Haqq, A. M., Kebbe, M., Tan, Q., Manco, M., & Salas, X. R. (2021). Complexity and Stigma of Pediatric Obesity. *Childhood Obesity*, 17(4), 229–240. <https://doi.org/10.1089/chi.2021.0003>
- Harriger, J. A., & Thompson, J. K. (2012). Psychological consequences of obesity: Weight bias and body image in overweight and obese youth. *International Review of Psychiatry*, 24(3), 247–253. <https://doi.org/10.3109/09540261.2012.678817>
- Hill, A. J. (2017). Obesity in Children and the ‘Myth of Psychological Maladjustment’: Self-Esteem in the Spotlight. *Current Obesity Reports*, 6(1), 63–70. <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0246-y>
- Hussein, R., Mohammed, RagaaA.-E., & Ahmed, I. (2020). Psychological impact of obesity in children. *The Scientific Journal of Al-Azhar Medical Faculty, Girls*, 4(1), 17. https://doi.org/10.4103/sjamf.sjamf_98_19
- Janssen, I., Craig, W. M., Boyce, W. F., & Pickett, W. (2004). Associations Between Overweight and Obesity With Bullying Behaviors in School-Aged Children. *Pediatrics*, 113(5), 1187–1194. <https://doi.org/10.1542/peds.113.5.1187>
- Kang, N. R., & Kwack, Y. S. (2020). An Update on Mental Health Problems and Cognitive Behavioral Therapy in Pediatric Obesity. *Pediatric Gastroenterology, Hepatology & Nutrition*, 23(1), 15. <https://doi.org/10.5223/pghn.2020.23.1.15>
- Kansra, A. R., Lakkunarajah, S., & Jay, M. S. (2021). Childhood and Adolescent Obesity: A Review. *Frontiers in Pediatrics*, 8, 581461. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.581461>
- Kenney, E. L., Redman, M. T., Criss, S., Sonnevile, K. R., & Austin, S. B. (2017). Are K-12 school environments harming students with obesity? A qualitative study of classroom teachers. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(1), 141–152. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0268-6>
- Lampard, A. M., MacLehose, R. F., Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., & Davison, K. K. (2014). Weight-Related Teasing in the School Environment: Associations with Psychosocial Health and Weight Control Practices Among Adolescent Boys and Girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(10), 1770–1780. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0086-3>
- Latner, J. D., Rosewall, J. K., & Simmonds, M. B. (2007). Childhood obesity stigma: Association with television, videogame, and magazine exposure. *Body Image*, 4(2), 147–155. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.03.002>
- León, M. P., González-Martí, I., & Contreras-Jordán, O. R. (2021). What Do Children Think of Their Perceived and Ideal Bodies? Understandings of Body Image at Early Ages: A Mixed

- Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4871. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094871>
- Lindberg, L., Hagman, E., Danielsson, P., Marcus, C., & Persson, M. (2020). Anxiety and depression in children and adolescents with obesity: A nationwide study in Sweden. *BMC Medicine*, 18(1), 30. <https://doi.org/10.1186/s12916-020-1498-z>
- Lydecker, J. A., O'Brien, E., & Grilo, C. M. (2018). Parents have both implicit and explicit biases against children with obesity. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(6), 784–791. <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9929-4>
- Moradi, M., Mozaffari, H., Askari, M., & Azadbakht, L. (2022). Association between overweight/obesity with depression, anxiety, low self-esteem, and body dissatisfaction in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62(2), 555–570. <https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1823813>
- Nutter, S., Ireland, A., Alberga, A. S., Brun, I., Lefebvre, D., Hayden, K. A., & Russell-Mayhew, S. (2019). Weight Bias in Educational Settings: A Systematic Review. *Current Obesity Reports*, 8(2), 185–200. <https://doi.org/10.1007/s13679-019-00330-8>
- Parvez, A., Ahmed, Z., Zahra, T., Aleem, M., Khalid, N., & Yousaf, S. (2020). Causes and Psychological Consequences of Childhood Obesity. *Pakistan Journal of Medicine and Health Sciences*, 14 (4)
- Pallan, M. J., Hiam, L. C., Duda, J. L., & Adab, P. (2011). Body image, body dissatisfaction and weight status in south asian children: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11(1), 21. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-21>
- Paxton, S. J., & Damiano, S. R. (2017). The Development of Body Image and Weight Bias in Childhood. *Advances in Child Development and Behavior* 52, 269–298. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2016.10.006>
- Peterson, J. L., Puhl, R. M., & Luedicke, J. (2012). An Experimental Assessment of Physical Educators' Expectations and Attitudes: The Importance of Student Weight and Gender. *Journal of School Health*, 82(9), 432–440. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2012.00719.x>
- Pont, S. J., Puhl, R., Cook, S. R., & Slusser, W. (2017). Stigma Experienced by Children and Adolescents With Obesity. *Pediatrics* 140(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3034>
- Puhl, R. M., & King, K. M. (2013). Weight discrimination and bullying. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 27(2), 117–127. <https://doi.org/10.1016/j.beem.2012.12.002>

- Quek, Y.-H., Tam, W. W. S., Zhang, M. W. B., & Ho, R. C. M. (2017). Exploring the association between childhood and adolescent obesity and depression: A meta-analysis: Depression and obesity in childhood and adolescence. *Obesity Reviews*, 18(7), 742–754. <https://doi.org/10.1111/obr.12535>
- Rajan, TM., & Menon, V. (2017). Psychiatric disorders and obesity: A review of association studies. *Journal of Postgraduate Medicine*, 63(3), 182–190. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.010>
- Rankin, J., Matthews, L., Copley, S., Han, A., Sanders, R., Wiltshire, H. D., & Baker, J. S. (2016). Psychological consequences of childhood obesity: Psychiatric comorbidity and prevention. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 7, 125–146. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S101631>
- Rao, W.-W., Zong, Q.-Q., Zhang, J.-W., An, F.-R., Jackson, T., Ungvari, G. S., Xiang, Y., Su, Y.-Y., D’Arcy, C., & Xiang, Y.-T. (2020). Obesity increases the risk of depression in children and adolescents: Results from a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 267, 78–85. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.154>
- Reddy-Best, K. L., & Harmon, J. (2015). Overweight boy’s and girl’s experiences with and perception of athletic clothing and its relationship to physical activity participation. *Fashion and Textiles*, 2(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s40691-015-0048-3>
- Regnier, F., Le Bihan, E., Tichit, C., & Baumann, M. (2019). Adolescent Body Dissatisfaction in Contrasting Socioeconomic Milieus, Coming from a French and Luxembourgish Context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 61. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010061>
- Robinson, S. (2006). Victimization of Obese Adolescents. *The Journal of School Nursing*, 22(4), 201 – 206 <https://doi.org/10.1177/10598405050220040301>
- Rojo-Moreno, L., Rubio, T., Plumed, J., Barberá, M., Serrano, M., Gimeno, N., Conesa, L., Ruiz, E., Rojo-Bofill, L., Beato, L., & Livianos, L. (2013). Teasing and Disordered Eating Behaviors in Spanish Adolescents. *Eating Disorders*, 21(1), 53–69. <https://doi.org/10.1080/10640266.2013.741988>
- Rubino, F., Puhl, R. M., Cummings, D. E., Eckel, R. H., Ryan, D. H., Mechanick, J. I., Nadglowski, J., Ramos Salas, X., Schauer, P. R., Twenefour, D., Apovian, C. M., Aronne, L. J., Batterham, R. L., Berthoud, H.-R., Boza, C., Busetto, L., Dicker, D., De Groot, M., Eisenberg, D., Dixon, J. B. (2020). Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. *Nature Medicine*, 26(4), 485–497. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0803-x>

- Ruiz, L. D., Zuelch, M. L., Dimitratos, S. M., & Scherr, R. E. (2019). Adolescent Obesity: Diet Quality, Psychosocial Health, and Cardiometabolic Risk Factors. *Nutrients*, 12(1), 43. <https://doi.org/10.3390/nu12010043>
- Russell-Mayhew, S., McVey, G., Bardick, A., & Ireland, A. (2012). Mental Health, Wellness, and Childhood Overweight/Obesity. *Journal of Obesity*, 2012, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2012/281801>
- Sagar, R., & Gupta, T. (2018). Psychological Aspects of Obesity in Children and Adolescents. *The Indian Journal of Pediatrics*, 85(7), 554–559. <https://doi.org/10.1007/s12098-017-2539-2>
- Şahin, N., & Kırılı, U. (2020). The relationship between peer bullying and anxiety-depression levels in children with obesity. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 0, 1. <https://doi.org/10.5455/apd.133514>
- Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A., Sofi, N., Kumar, R., & Bhadoria, A. (2015). Childhood obesity: Causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(2), 187. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628>
- Sanders, R. H., Han, A., Baker, J. S., & Cobley, S. (2015). Childhood obesity and its physical and psychological co-morbidities: A systematic review of Australian children and adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 174(6), 715–746. <https://doi.org/10.1007/s00431-015-2551-3>
- Schvey, N. A., Marwitz, S. E., Mi, S. J., Galescu, O. A., Broadney, M. M., Young-Hyman, D., Brady, S. M., Reynolds, J. C., Tanofsky-Kraff, M., Yanovski, S. Z., & Yanovski, J. A. (2019). Weight-based teasing is associated with gain in BMI and fat mass among children and adolescents at-risk for obesity: A longitudinal study. *Pediatric Obesity*, 14(10). <https://doi.org/10.1111/ijpo.12538>
- Se, W., & Ji, G. (2018). Childhood Overweight and Obesity: Affecting Factors, Education and Intervention. *Journal of Childhood Obesity*, 03(02). <https://doi.org/10.21767/2572-5394.100049>
- Sheinbein, D. H., Stein, R. I., Hayes, J. F., Brown, M. L., Balantekin, K. N., Conlon, R. P. K., Saelens, B. E., Perri, M. G., Welch, R. R., Schechtman, K. B., Epstein, L. H., & Wilfley, D. E. (2019). Factors associated with depression and anxiety symptoms among children seeking treatment for obesity: A social-ecological approach. *Pediatric Obesity*, 14(8). <https://doi.org/10.1111/ijpo.12518>
- Sutaria, S., Devakumar, D., Yasuda, S. S., Das, S., & Saxena, S. (2019). Is obesity associated with depression in children? Systematic review and meta-analysis. *Archives of Disease in Childhood*, 104(1), 64–74. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2017-314608>

- Tanas, R., Bernasconi, S., Marsella, M., & Corsello, G. (2020). What's the name? Weight stigma and the battle against obesity. *Italian Journal of Pediatrics*, 46(1), 60. <https://doi.org/10.1186/s13052-020-00821-8>
- Tavormina, M. G. M., & Tavormina, R. (2022). Depression in early childhood. *Psychiatria Danubina*, 34(8), 64-70.
- Taylor, A., Wilson, C., Slater, A., & Mohr, P. (2012). Self-esteem and body dissatisfaction in young children: Associations with weight and perceived parenting style. *Clinical Psychologist*, 16(1), 25–35. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9552.2011.00038.x>
- Van Geel, M., Vedder, P & Tanilon J. (2014). Are overweight and obese youths more often bullied by their peers? A meta-analysis on the relation between weight status and bullying. *International Journal of Obesity* 38,1263–1267
- Van Vuuren, C. L., Wachter, G. G., Veenstra, R., Rijnhart, J. J. M., Van Der Wal, M. F., Chinapaw, M. J. M., & Busch, V. (2019). Associations between overweight and mental health problems among adolescents, and the mediating role of victimization. *BMC Public Health*, 19(1), 612. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6832-z>
- Wang, J., Iannotti, R. J., & Luk, J. W. (2010). Bullying Victimization Among Underweight and Overweight U.S. Youth: Differential Associations for Boys and Girls. *Journal of Adolescent Health*, 47(1), 99–101. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.12.007>
- Wang, S., Sun, Q., Zhai, L., Bai, Y., Wei, W., & Jia, L. (2019). The Prevalence of Depression and Anxiety Symptoms among Overweight/Obese and Non-Overweight/Non-Obese Children/Adolescents in China: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 340. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030340>
- Yayan, E. H., & Çelebioğlu, A. (2018). Effect of an obesogenic environment and health behaviour-related social support on body mass index and body image of adolescents. *Global Health Promotion*, 25(3), 33–42. <https://doi.org/10.1177/1757975916675125>
- N. Κορνηλάκη, Α. (2020). Το στίγμα της παχυσαρκίας και οι επιπτώσεις του στη συναισθηματική και κοινωνική ζωή των παιδιών: Μια βιβλιογραφική ανασκόπηση. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, 18(2), 176. https://doi.org/10.12681/psy_hps.23716
- World Health Organization. (17 November 2021). Mental health of adolescents. [Internet]. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>