

## **Οι διατροφικές διαταραχές σε εφήβους έχουν αυξηθεί κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19**

Κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους έχει παρατηρηθεί διεθνώς μεγάλη αύξηση των διατροφικών διαταραχών μεταξύ εφήβων. Αναφέρεται χαρακτηριστικά από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Harvard στις ΗΠΑ ότι η ανάγκη για αντιμετώπιση διατροφικών διαταραχών, όπως της νευρικής ανορεξίας, σε εφήβους ξεπέρασε κατά πολύ την ικανότητα αντιμετώπισής τους από το σύστημα υγείας. Οι ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Σταυρούλα Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Προληπτικής Ιατρικής) και **Θάνος Δημόπουλος** (Καθηγητής Θεραπευτικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας και Πρύτανης ΕΚΠΑ) σχολιάζουν το φαινόμενο αυτό.

Πιθανές αιτίες είναι η απώλεια του καθημερινού προγράμματος, η έλλειψη της καθημερινής επαφής με τους φίλους, το άγχος για την πανδημία COVID-19, η αίσθηση μοναξιάς και πλήξης, αλλά και η επισιτιστική ανασφάλεια στο σπίτι σε κάποιες περιπτώσεις. Επίσης, ο χρόνος που αφιερώνουν οι έφηβοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά τη διάρκεια της πανδημίας είναι πολύ μεγαλύτερος από τον συνηθισμένο. Συγκρίνουν συχνά το σώμα τους με εικόνες που βλέπουν στο διαδίκτυο και η σύγκριση αυτή μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις σχετικά με την εικόνα και την αυτοεκτίμησή τους. Όλα αυτά καθιστούν τον έφηβο, που προσπαθεί να καταλάβει σε αυτή τη φάση τον εαυτό του, ευάλωτο στο να υιοθετήσει λανθασμένες συμπεριφορές υπερβολικού ελέγχου του σωματικού βάρους.

Χρειάζεται εγρήγορση από τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς για έγκαιρη διάγνωση σχετικών συμπεριφορών. Είναι, επίσης, εξέχουσας σημασίας η ευαισθησία των επιχειρηματιών και διαφημιστών που ασχολούνται με τον κλάδο της απώλειας βάρους και των συμπληρωμάτων διατροφής, ώστε να μην να μην προσφέρονται μη επιστημονικά εγκεκριμένες λύσεις σε αυτές τις κρίσιμες ηλικίες. Σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να γίνεται εμπορική εκμετάλλευση των ανησυχιών των εφήβων σχετικά με την εικόνα του σώματός τους. Φυσικά, σημαντικότερη είναι και η μέριμνα της πολιτείας με τις σωστές νομοθετικές ρυθμίσεις πάντα σε συνεργασία με τους ειδικούς ιατρούς και επιστήμονες.