| Informacja prasowa | Wrzesień, 2024 r. |
| --- | --- |

**Schudnąć czy zaakceptować?**

**W poszukiwaniu równowagi i dobrostanu w realiach toksycznej kultury dietetycznej**

**Nierealistyczne standardy piękna kształtowane przez media i społeczeństwo sprawiają, że coraz więcej osób zadaje sobie pytanie: zmierzyć się z odchudzaniem czy zaakceptować swoje ciało? To dylemat, który staje się szczególnie palący w kontekście toksycznej kultury dietetycznej, której negatywne konsekwencje dotyczą nas coraz silniej. Czy dążenie do zmiany ciała jest równoznaczne z brakiem akceptacji samego siebie?**

**Czym jest toksyczna kultura dietetyczna?**

Toksyczna kultura dietetyczna to pułapka, w którą łatwo wpaść. Zainicjowany przez Centrum Respo Raport, będący częścią kampanii społeczno-edukacyjnej *“Zmierzch toksycznej kultury dietetycznej w Polsce”*, ujawnia, że **ponad połowa Polaków podejmowała próby odchudzania się[[1]](#footnote-0)**. Co druga osoba podejmuje pierwszą próbę bardzo wcześnie - przed ukończeniem 26 roku życia, a **co czwarta - w wieku 18 lat lub mniej**. ⅔ osób odchudzających się podchodziło do diety co najmniej dwukrotnie w ciągu ostatnich 5 lat, a **co dziesiąta - więcej niż pięciokrotnie**! Ponad połowa Polaków odczuwa przesyt informacji o dietach i odchudzaniu w internecie, a wśród odchudzających się odsetek ten jest jeszcze wyższy.

*“Paradoksalnie, mimo tego nacisku, ta kultura nie oferuje realnych, trwałych rozwiązań dla problemów związanych z wagą. Wręcz przeciwnie, często promuje diety ekstremalne, które mogą prowadzić do poważnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego i fizycznego jednostki. Diety o niskiej kaloryczności, mogą pogłębiać poczucie braku kontroli nad własnym życiem oraz prowadzić do negatywnych emocji i zaburzeń psychicznych. To właśnie toksyczna kultura dietetyczna stanowi istotny czynnik w kształtowaniu naszego stosunku do własnego ciała oraz podejmowaniu decyzji dotyczących odchudzania się*” - komentuje Anna Kowalczyk- Soszyńska, psycholożka i psychodietetyczka z Centrum Respo.

**Za kulisami nadwagi: walka o samoakceptację**

**Wiele osób odczuwa silne emocje związane z nadmierną masą ciała. Do podjęcia próby odchudzania zmotywowanych jest aż 35% Polaków, którzy oceniają swoją wagę jako zbyt wysoką.** Dodatkowo, **aż 30% z nich przyznaje, że myśli negatywnie o sobie z powodu nadwagi, a 27% czuje się gorszymi z tego powodu.**

Jednakże, **mimo silnego poczucia potrzeby zmiany, nie podejmujemy prób odchudzania.** Aż 78% respondentów, którzy nigdy nie podejmowali próby odchudzania, otwarcie przyznaje, że nie wie, która metoda odchudzania byłaby dla nich skuteczna. **73% osób chcących schudnąć decyzję o odchudzaniu odkłada na później, często z powodu braku wiedzy na temat tego, jak zacząć.** Te liczby pokazują, że nie tylko walka z nadwagą lub otyłością jest wyzwaniem, ale również sam proces podjęcia decyzji o odchudzaniu może być złożony i trudny.

Zamiast empatii i zrozumienia, osoby z nadmiarem masy ciała często spotykają się z ocenami opartymi jedynie na wyglądzie zewnętrznym. Społeczna presja i stereotypy towarzyszą im wszędzie, gdzie się pojawią. Sklepy, restauracje, gabinet lekarski, czy nawet ulica stają się areną, na której muszą walczyć z uprzedzeniami i krzywdzącymi przekonaniami. Codzienne czynności, takie jak zakup ubrań czy podróżowanie środkami komunikacji publicznej, stają się dodatkowym wyzwaniem.

*“Wielu ludzi ma tendencję do myślenia, że osoby z nadwagą lub otyłością są pozbawione silnej woli, zaniedbane, a nawet mniej wartościowe. Te fałszywe przekonania, często nieświadome, mogą poważnie wpływać na ich samoocenę i poczucie własnej wartości. Problemy te przenoszą się również na sferę osobistą. Osoby te mogą doświadczać trudności w nawiązywaniu relacji, zarówno przyjacielskich, jak i romantycznych. Aplikacje randkowe często stają się miejscem, w którym są one dyskryminowane i odrzucane ze względu na swój wygląd zewnętrzny”* - *komentuje* Anna Kowalczyk- Soszyńska, psycholożka i psychodietetyczka z Centrum Respo.

**Od akceptacji do neutralności: ewolucja podejść do ciała**

Jako remedium na psychiczną presję wynikającą z toksycznej kultury dietetycznej, w ostatnich latach wykształciły się zjawiska body positivity i body neutrality.

*“Body positivity skupia się na promowaniu akceptacji własnego ciała, bez względu na rozmiar czy wygląd. Natomiast body neutrality zachęca do postrzegania ciała jako narzędzia do doświadczania życia, a nie jako przedmiotu oceny. Wspomniane podejścia wymykają się jednoznacznej ocenie, również dlatego, że występują w niezliczonej liczbie wariantów. W niektórych środowiskach body positive niedopuszczalne jest choćby wspomnienie o potrzebie schudnięcia, inne reprezentują bardziej wyważone podejście. W obliczu rosnącej liczby osób borykających się z problemami związanych z samooceną i obrazem ciała, Body Positivity i Body Neutrality stają się ważnymi alternatywami. Niezależnie od tego, które podejście wybierzemy, istotne jest, abyśmy nauczyli się kochać i szanować swoje ciało, dbając jednocześnie o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne” -* dodaje Anna Kowalczyk- Soszyńska.

**W poszukiwaniu równowagi**

Raport „Zmierzch toksycznej kultury dietetycznej w Polsce” rzuca światło na motywacje i przeszkody związane z procesem odchudzania się. Według raportu, głównym powodem, dla którego 61% Polaków chcących schudnąć, jest pragnienie poprawy swojego wyglądu. co pokazuje, że estetyka i samopoczucie fizyczne są silnymi motywatorami dla wielu osób.

Jednakże, nie jest to jedyny powód. **44% respondentów deklarujących chęć schudnięcia, przyznaje, że chce się podobać sobie, a 55% pragnie poprawić swoje samopoczucie. Co więcej, aż 58% osób dąży do zdrowszego trybu życia, 55% chce poprawić swoją kondycję, a 41% pragnie zwiększyć jakość swojego życia[[2]](#footnote-1).** Te liczby pokazują różnorodność motywacji, które skłaniają ludzi do podjęcia prób odchudzania się. Wydaje się, że główną motywacją jest spełnienie standardów związanych z wyglądem, ale jeśli zajrzymy głębiej, okazuje się, że ważne są również: zdrowie, sprawność i jakość życia. Jednakże, mimo dobrych chęci, wiele osób napotyka na liczne przeszkody, które utrudniają im osiągnięcie zamierzonych celów.

“*Niezależnie od różnorodności motywacji i metod, które kierują ludzi do podjęcia - lub unikania - prób odchudzania się, wszyscy mają wspólny cel: poprawa samopoczucia psychicznego i fizycznego. Czy jego osiągnięcie jest możliwe bez zrzucenia wagi? W niektórych przypadkach może tak być. Na pewno natomiast wiadomo, że skuteczne i nieprzemocowe schudnięcie może przynieść wiele korzyści, w tym lepsze samopoczucie, zdrowie oraz sylwetkę. Jest to sukces, który wzmacnia poczucie sprawczości i może stanowić motywację do wprowadzenia pozytywnych zmian również w innych dziedzinach życia. Jak obserwujemy na przykładzie pacjentów Centrum Respo, tracenie wagi często inicjuje pozytywną spiralę zmian życiowych.*” - Anna Kowalczyk- Soszyńska, psycholożka i psychodietetyczka z Centrum Respo.

Więcej informacji o kampanii “Zmierzch Toksycznej Kultury Dietetycznej”: www.toksyczne diety.pl.

**Kontakt dla mediów:**

Karolina Rutkowska, tel: 572-506-965, [k.rutkowska@lensomai.com](mailto:k.rutkowska@lensomai.com)

\* \* \*

**O Centrum Respo:**

Centrum Respo to poradnia dietetyczna online, w której codziennie największy zespół dietetyków w Polsce tworzy diety idealnie dopasowane do każdego z podopiecznych. Cel to zdrowe nawyki na całe życie – bez wyrzeczeń, głodu, stresu i efektu jo-jo. Autorska metoda Respo obejmuje cztery filary: indywidualną i elastyczną dietę, aktywność fizyczną, kształtowanie trwałych nawyków i pełną opiekę dietetyka.

Respo tworzy multidyscyplinarny zespół dyplomowanych dietetyków – klinicznych, dziecięcych, sportowych, psychodietetyków – oraz trenerów-fizjoterapeutów. Łączą aktualną wiedzę naukową z doświadczeniem w pracy z dziesiątkami tysięcy podopiecznych, którzy przekonują się, że zdrowa dieta może być przyjemna, smaczna i idealnie dopasowana do ich codzienności. Bez toksycznych restrykcji, sztywnych wytycznych i podporządkowywania życia pod odchudzanie.

**Więcej informacji:**  [**https://centrumrespo.pl/**](https://www.youtube.com/redirect?event=video_description&redir_token=QUFFLUhqbHBaV1cwNjluelZwNlF2cU5RNlJ6OXJ5R0ZKQXxBQ3Jtc0tuLUdOSWdlSGV1dXdFVW5mTmxsQXM2ZUtiZnVUQlZQNERSVkdpVFdvdkVZZ0NIUTIzUUtvZURhZXVWSDdvelBURVdnSGJQTzRwUDBPakNQblBGaXdMUDRFMmNYMi1fbHg1RUZ2Q0RHVDFocEtRdldKQQ&q=https%3A%2F%2Fcentrumrespo.pl%2F&v=4lcLqzzqarI)

1. Żródło: Raport “Zmierzch toksycznej kultury dietetycznej w Polsce” stworzony z inicjatywy Centrum Respo, https://www.toksycznediety.pl/, dostęp: 06.05.2024 [↑](#footnote-ref-0)
2. Żródło: Raport “Zmierzch toksycznej kultury dietetycznej w Polsce” stworzony z inicjatywy Centrum Respo, https://www.toksycznediety.pl/, dostęp: 26.04.2024 [↑](#footnote-ref-1)