



Η εικόνα που έχουμε για το σώμα μας δεν είναι απλώς αυτό που βλέπουμε στον καθρέφτη! Είναι οι σκέψεις, οι απόψεις, οι αντιλήψεις και τα συναισθήματα που το πλαισιώνουν.

Σήμερα περίπου το 43% των νεαρών ανδρών και το 56% των γυναικών εκφράζουν αρνητικές σκέψεις για την εμφάνισή τους. Τα ποσοστά αυτά είναι ακόμα υψηλότερα όταν μιλούν για το βάρος τους (52% και 66% αντίστοιχα). Για τους περισσότερους ανθρώπους, το σώμα και το βάρος αποτελούν πλέον μια «φυσιολογική» καθημερινή ανησυχία και ένα θέμα για το οποίο αξίζει -αλλά και οφείλουν- να αφιερώσουν το χρόνο τους για να το αλλάξουν.

Το ανησυχητικό είναι πως, βάσει ερευνών, άτομα με αρνητική εικόνα σώματος εμφανίζουν συχνότερα «κακή διάθεση», εναλλαγές συναισθήματος (mood swings), αγχώδεις διαταραχές και κατάθλιψη. Η δυσαρέσκεια για το σώμα ταλανίζει ανθρώπους όλων των ηλικιών, κοινωνικών τάξεων και μορφωτικού επιπέδου και μπορεί να οδηγήσει το άτομο σε ακραίες συμπεριφορές, όπως βασανιστικές δίαιτες ή ιδιότυπες διατροφικές συνήθειες, εξαντλητική γυμναστική και ανούσιες πλαστικές επεμβάσεις. Συχνά μάλιστα, χωρίς καν να ζητούν τη συμβουλή και την αρωγή των ειδικών.

Η ποικιλομορφία των σωμάτων, αν κοιτάξουμε γύρω μας, μάς κατακλύζει! Κι όμως, καθώς τα πρότυπα για το ιδανικό γυναικείο και ανδρικό σώμα γίνονται όλο και πιο συγκεκριμένα, τείνουμε να ξεχνάμε πόσο διαφορετικοί είμαστε μεταξύ μας. Αυτό που δεν θα πρέπει να ξεχνάμε είναι ότι τα σώματα που προβάλλονται ως ιδανικά, αντιπροσωπεύουν ένα πολύ μικρό ποσοστό των ανθρώπων. Για παράδειγμα, μόλις το 8% του γυναικείου πληθυσμού έχει το πολυπόθητο «σχήμα κλεψύδρας» του σώματος της Marilyn Monroe, που μέχρι σήμερα αποτελεί αιώνιο σύμβολο θηλυκότητας. Την ίδια ώρα, τα μοντέλα στις πασαρέλες και τις φωτογραφήσεις μόδας ανήκουν στο ελαφρύτερο 1% του πληθυσμού. Οι στόχοι μας λοιπόν, εύκολα γίνονται μη ρεαλιστικοί, αφού το σώμα μας μπορεί να μην έχει τη δομή για να υποστηρίξει αυτό που φαντασιωνόμαστε, με αποτέλεσμα μετά από κάθε αποτυχημένη προσπάθεια αλλαγής, η απογοήτευσή μας να μεγαλώνει.

Προκειμένου να αισθανθούμε ξανά καλά με το σώμα μας, να καλλιεργήσουμε μια θετική εικόνα σώματος και να απολαύσουμε την καθημερινότητά μας, χωρίς έγνοιες για τα ψεγάδια και την «ασχήμια» μας, χρειάζεται αρκετή δουλειά. Είναι όμως, ένα κομμάτι της υγείας μας που αξίζει να προσέξουμε και το οποίο, αν φροντίσουμε, μπορεί να μας χαρίσει μια πολύ καλύτερη ποιότητα ζωής.

Το [mednutrition.gr](http://mednutrition.gr), θέλοντας να συνδράμει στην ενημέρωση και την εκπαίδευση του κόσμου σε αυτό το πολύ σημαντικό θέμα, εγκαινιάζει τη νέα ενημερωτική του καμπάνια, με τίτλο «Ας αφήσουμε τους τύπους».

Στόχος της είναι –σε μια αδιαμφισβήτητα δύσκολη εποχή για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού της χώρας μας– να προσπαθήσει να αφαιρέσει ένα από τα «μικρότερα» άγχη και να κάνει την καθημερινότητα λιγότερο δυσβάσταχτη. Βαθύτερα, ωστόσο, στοχεύει στην ευαισθητοποίηση του κόσμου στο θέμα της εικόνας σώματος, στην εξοικείωσή του με το σώμα του και στην ανάδειξη ενός κοινωνικού φαινομένου που συναντάμε πολύ συχνά στις μέρες μας, αυτό του «ρατσισμού του σώματος».

Μέσα από τον ιστοχώρο και τις δράσεις της καμπάνιας «Ας αφήσουμε τους τύπους», θα επιχειρηθεί ο διάλογος με ειδικούς επιστήμονες κατάλληλους να καθοδηγήσουν τον κόσμο σε μια πιο υγιή αντίληψη για το σώμα του, αντικρούοντας τον έντονο ρατσισμό που δέχονται τα σώματα που βρίσκονται εκτός των αποδεκτών νορμών.

Είναι χρέος όλων μας να διαδώσουμε πως δεν είμαστε απλώς «μήλα», «αχλάδια» και «μπανάνες»! Πρέπει επιτέλους να αφήσουμε τους τύπους και να μπούμε στην ουσία!

Η καμπάνια πραγματοποιείται με την υποστήριξη της Unilever και βρίσκεται υπό την αιγίδα του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων Διατροφολόγων και του Συνδέσμου Διαιτολόγων & Διατροφολόγων Κύπρου.