

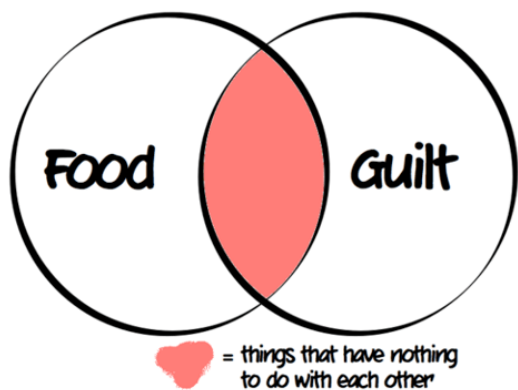
## Diet culture – jak moc je nebezpečné příliš se hlídat?

---

Markéta Štikarová

Psychologický ústav FFMU, Brno

475315@mail.muni.cz



*Štíhlost je především v dnešním západním světě považována za ideál krásy. Reklamy spoléhají na estetiku hubených modelek, popkultura je přesycena narážkami na vzhled, tipy na „zaručeně fungující diety pro každou příležitost“ číhají na každém rohu... Ať chceme nebo ne, média ovlivňují nás všechny. Do jaké míry může podporování nezdravých způsobů stravování za účelem nadměrné kontroly hmotnosti působit škodu přispíváním k nezdravé „diet culture“. Co to je a jaký je její vliv na vznik poruch příjmu potravy?*

*Thinness is, especially in today's western world, considered a beauty ideal. Advertisements rely on the aesthetics of skinny models, popculture is overflowing with allusions to physical appearance, there are „completely legit diets for any occasion“ tips everywhere... Whether we want it or not, the media influence all of us. To which extent can the endorsement of unhelathy mechanisms of weight control cause harm by contributing to the unhealthy „diet culture“, and possibly promote the emergence of eating disorders?*

**klíčová slova:** poruchy příjmu potravy, média, společnost, diet culture, anorexie, bulimie

**key words:** eating disorders, media, society, diet culture, anorexia, bulimia

---

Poruchy příjmu potravy (PPP) rozhodně nejsou často diskutovaným problémem bezdůvodně. Jedná se o vážná onemocnění, která dramaticky snižují kvalitu života nemocného – kromě [komorbidních](#) psychických potíží (často jsou provázeny diagnózami jako deprese, úzkost, a různé poruchy osobnosti) přinášejí také problémy s tělesným zdravím a v extrémních případech mohou vést ke smrti.

Rozlišují se tři hlavní diagnózy PPP (podle DSM-5): mentální anorexie, mentální bulimie a záchvatovité přejídání (specifikované jako diagnóza až v nedávné době) (American Psychiatric Association, 2013). Anorexie, která se vyznačuje intenzivním strachem z tloušťky, narušeným vnímáním vlastního těla, chováním prováděným za účelem snížení hmotnosti daleko pod hranici normy (American Psychiatric

Association, 2013), má nejvyšší statistiku úmrtí ze všech psychiatrických diagnóz (odhaduje se kolem 10%, z čehož každá pátá je sebevražda) (Arcelus, 2011).

American Anorexia and Bulimia Association uvádí, že v roce 2001 se v USA potýkalo s nějakou poruchou příjmu potravy asi 1,8 % populace – tehdy pět milionů osob. Narušené postoje k jídlu se pak týkají odhadem patnácti procent lidí (Lager & McGee, 2003).

Zdá se, že případů nemocných s PPP v poslední době stále přibývá (Hoek & van Hoeken, 2003), navíc bylo zjištěno, že se PPP stále častěji projevují u dívek ve věku mezi 15 – 19 lety (možná se však jedná jen o progres ve včasnejším rozpoznávání nemoci) (Smink, van Hoeken, & Hoek, 2012).

### **Jaké faktory napomáhají vzniku?**

Ani v současné době však není zcela jasné, jaká je hlavní příčina vzniku těchto onemocnění – mluví se o interakci několika faktorů (tzv. biopsychosociální model), tedy kromě zřejmého vlivu **genetiky** (Helder & Collier, 2011) a **prostředí** (vrstevníci, rodina (Novák, 2010)) hrají roli i **osobnostní rysy** - ve větším nebezpečí jsou osoby se sklony k perfekcionismu (“Statistics & Research“, 2018) nebo negativní afektivitou. Dále k rizikovým faktorům bývá řazena například **nízká sebeúcta** a **negativní body image** (postoj jedince k vlastnímu tělu – jeho velikosti, tvaru a estetice) (Novák, 2010).

### **Problematika „diet culture“**

Problém „[diet culture](#)“ (Mann, 2018; Denning, 2018) – se týká nás všech – ať jde o očividnou mediální masáž, náhodou zaslechnuté rozhovory kolemjdoucích, rozšířené předsudky vůči obézním (nebo naopak „příliš hubeným“) lidem, případně posedlost „zdravým“ životním stylem. Když se zkusíme zamyslet, možná odhalíme spoustu nelogických vzorců ve vlastním myšlení a zvyklostech. Proč bychom nad čokoládovým dortem měli mluvit o „hřešení“ a plánovat návštěvy posilovny za účelem „smazání viny“? Proč považovat „sebenávist“ za normální, a svými často bezmyšlenkovitými poznámkami a automatickým chováním podporovat tento nezdravý koncept tolik spjatý s povrchním pohledem na „krásu“...?

### **Výzkumy hovoří jasně**

Na [subklinické](#) úrovni se nespokojenost s vlastním vzhledem především u žen stala tak běžně pozorovaným fenoménem, že odborníci mluví o „normativní nespokojenosti“ (normative discontent) (Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore, 1985). To, co dříve bylo zkoumáno jen u adolescentů a dospělých, se však ve světle nedávných studií ukazuje být jevem vyskytujícím se už od raného dětství. Ve věku pouhých šesti let už dívky vykazují touhu být štíhlejší a některé dokonce zkouší držet diety (Davison, Markey, & Birch, 2000; Ambrosi-Randic, 2000; Dohnt & Tiggemann, 2004, 2005; Poudevigne, O'Connor, Laing, Wilson, Modlesky,

& Lewis, 2003). Výsledky studie Dohnt & Tiggermann (2005) naznačují, že v přijímání ideálu štíhlosti hrají u takto mladých dívek roli jak média, tak i vrstevníci. Pokud u svých kamarádů vnímají nespokojenost s jejich vzhledem, je pravděpodobnější, že budou samy se sebou nespokojené, mít větší povědomí o dietách apod.

Dívky, které si prohlížely časopisy pro ženy, vykazovaly větší nespokojenost se sebou; stejný efekt mělo sledování hudebních vystoupení v televizi, a čtení dívčích magazínů vzájemně souviselo s se zvýšeným povědomím o dietách. (Dohnt & Tiggermann, 2006).

Ve výzkumu, kterého se účastnilo 581 dívek (9-10 let) zjistili DeLeel, Hughes, Miller, Hipwell, & Theodore (2009), že 35 % devítiletých a 38 % desetiletých označilo jako „ideální“ postavu menší, než byla jejich vlastní. Tento trend pokračuje do období adolescence, kdy podle jedné studie dosáhl až 44% (Bearman, Presnell, Martinez, & Stice, 2006). Nespokojenost se svým tělem se dále zvyšuje a přetrvává do dospělosti u téměř 90% žen ve věku 25 – 89 let (Runfola et al., 2013).

### **Vliv společnosti a prostředí**

Parekh & Schmidt (2003) v kvalitativním výzkumném šetření zjistili, že psychologický nátlak společnosti (především pak marketing módního průmyslu) má velký vliv na body image respondentů a jejich stravovací návyky. Stejně jako participanti s diagnostikovanou poruchou příjmu potravy, i všichni v kontrolní skupině vnímali, že „společenské přijetí“ je nezbytně podmíněno štíhlostí. Přestože všechny ženy účastníci se tohoto výzkumu uvedly, že vnímají ideály prosazované médii jako nerealistické a špatné, zároveň přiznaly přání a odhodlání změnit svůj současný vzhled pomocí cvičení nebo změny stravování. Výsledky této studie také naznačují, že diety mohou dobře sloužit jako „výmluva“ jak zakrýt chování typické pro PPP – „dělají to přeci všichni, takže je to v pořádku“.

### **Jaký bude vývoj do budoucnosti?**

„Někteří autoři si myslí, že tělesná nespokojenost je pravděpodobně nutný předpoklad pro rozvoj poruch příjmu potravy, avšak není postačující. Otázkou zůstává, proč se pouze některé ženy nespokojené se svým tělem pokusí patologickými prostředky zhubnout či dosáhnout změny postavy, zatímco jiné s ním zůstanou nespokojené, ale nezačnou držet diety, přejídat se nebo zvracet.“ (Novák, 2010, p.21).

Říci, že „za všechno můžou média“ svým prosazováním nedosažitelného, nezdravého a nerealistického ideálu, by bylo přílišné zjednodušení. Na druhou stranu, efekt je prokazatelně dost velký na to, aby záhada vzniku onemocnění PPP zůstávala ne zcela vysvětlena. Zbývá tak prostor pro další a další výzkumy, které odhalí postupy vzniku a také způsoby, jak s onemocněním bojovat. V nejlepším případě by zjištění mohla pomoci (nejen rizikovým populacím) k zlepšení body image a prevenci samotných onemocnění.

Více o PPP a rady, jak být případně nápomocen blízkým zotavujícím se z některé z těchto poruch můžete najít v článku Kristýny Brožkové: <http://psychologon.cz/component/content/article/14-psychologonline/597-poruchy-prijmu-potravy-a-rodinni-prislusnici-jak-pomoc-tobe-i-nemocnemu>.

Zdroje:

- Ambrosi-Randic, N. (2000). Perception of current and ideal body size in preschool age children. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 885–889. <http://doi.org/10.2466/pms.2000.90.3.885>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Arcelus, J. (2011). Mortality Rates in Patients With Anorexia Nervosa and Other Eating Disorders [Online]. *Archives Of General Psychiatry*, 68(7), 724-. <http://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.74>
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys [Online]. *Journal Of Youth And Adolescence*, 35(2), 217-229. <http://doi.org/10.1007/s10964-005-9010-9>
- Davison, K., Markey, C., & Birch, L. (2000). Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5-year-old girls. *Appetite*, 35, 143–151. <http://doi.org/10.1006/appe.2000.0349>
- DeLeel, M. L., Hughes, T. L., Miller, J. A., Hipwell, A., & Theodore, L. A. (2009). Prevalence of eating disturbance and body image dissatisfaction in young girls: An examination of the variance across racial and socioeconomic groups [Online]. *Psychology In The Schools*, 46(8), 767-775. <http://doi.org/10.1002/pits.20415>
- Dening, L. (2018, Mar 25). Anti Diet Riot Club: the body-positivity meetings taking on ‘diet culture’. Retrieved from The Guardian <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/shortcuts/2018/mar/25/anti-diet-riot-club-the-body-positivity-meetings-taking-on-diet-culture>
- Dohnt, H. K., & Tiggemann, M. (2004). The development of perceived body size and dieting awareness in young girls. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 790–792. <http://doi.org/10.2466/pms.99.3.790-792>
- Dohnt, H. K., & Tiggemann, M. (2005). Peer influences on body image and dieting awareness in young girls. *British Journal of Developmental Psychology*, 23, 103–116. <https://doi.org/10.1348/026151004X20658>
- Dohnt, H., & Tiggemann, M. (2006). The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study [Online]. *Developmental Psychology*, 42(5), 929-936. <http://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.929>
- Helder, S. G., & Collier, D. A. (2011). The Genetics of Eating Disorders [Online]. In *Behavioral Neurobiology of Eating Disorders* (pp. 157-175). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. [http://doi.org/10.1007/7854\\_2010\\_79](http://doi.org/10.1007/7854_2010_79)
- Hoek, H. W., & van Hoeken, D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders [Online]. *International Journal Of Eating Disorders*, 34(4), 383-396. <http://doi.org/10.1002/eat.10222>
- Lager, E. G., & McGee, B. R. (2003). Hiding the Anorectic: A Rhetorical Analysis of Popular Discourse Concerning Anorexia [Online]. *Women's Studies In Communication*, 26(2), 266-295. <http://doi.org/10.1080/07491409.2003.10162461>

- Mann, S. (2018, Feb 15). The Toxic Reality Of Living In Diet Culture And Why I'm Doing My Best To Leave It Behind. Retrieved from Thought Catalog <https://thoughtcatalog.com/samanthamann/2018/02/the-toxic-reality-of-living-in-diet-culture-and-why-im-doing-my-best-to-leave-it-behind/>
- Novák, M. (2010). *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno, CZ: CERM.
- Parekh, F. S., & Schmidt, R. A. (2003). In pursuit of an identity – fashion marketing and the development of eating disorders [Online]. *British Food Journal*, 105(4/5), 220-238. <http://doi.org/10.1108/00070700310477022>
- Parekh, F. S., & Schmidt, R. A. (2003). In pursuit of an identity – fashion marketing and the development of eating disorders [Online]. *British Food Journal*, 105(4/5), 220-238. <http://doi.org/10.1108/00070700310477022>
- Poudevigne, M. S., O'Connor, P. J., Laing, E. M., Wilson, A. M. R., Modlesky, C. M., & Lewis, R. D. (2003). Body images of 4–8 year-old girls at the outset of their first artistic gymnastics class. *International Journal of Eating Disorders*, 34, 244–250. <http://doi.org/10.1002/eat.10157>
- Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. (1984). Women and weight: A normative discontent. *Nebraska Symposium on Motivation*, 32, 267-307.
- Runfola, C. D., Von Holle, A., Peat, C. M., Gagne, D. A., Brownley, K. A., Hofmeier, S. M., & Bulik, C. M. (2013). Characteristics of Women with Body Size Satisfaction at Midlife: Results of the Gender and Body Image (GABI) Study [Online]. *Journal Of Women & Aging*, 25(4), 287-304. <http://doi.org/10.1080/08952841.2013.816215>
- Smink, F. R. E., van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of Eating Disorders: Incidence, Prevalence and Mortality Rates [Online]. *Current Psychiatry Reports*, 14(4), 406-414. <http://doi.org/10.1007/s11920-012-0282-y>
- Statistics & Research on Eating Disorders. (2018, March 26). Retrieved from <https://www.nationaleatingdisorders.org/statistics-research-eating-disorders>

**Autor obrázku:**

- <https://i2.wp.com/www.thelyonsshare.org/wp-content/uploads/2014/12/no-food-guilt.png>