

Osoby, które jako dzieci zmagają się z niską samooceną i problemami emocjonalnymi, **znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka otyłości w późniejszym wieku.**

W ramach wcześniejszych badań ustalono, że u dorosłych z otyłością lub nadwagą występują różnego rodzaju zaburzenia emocjonalne. Nie ustalono jednak, co wpływa na co: czy to niska samoocena prowadzi do nadmiernej wagi, czy też zwiększona masa ciała skutkuje złym myśleniem o sobie. Dzięki naukowcom z Królewskiego College'u Londyńskiego okazało się, że prawdziwy jest raczej pierwszy scenariusz.

Andrew Ternouth, David Collier i Barbara Maughan z Instytutu Psychiatrii analizowali dane 6500 uczestników British Birth Cohort Study z 1970 r., których w wieku 10 lat badano pod kątem problemów emocjonalnych, autopercepcji oraz wskaźnika masy ciała. W wieku 30 lat osoby te ponownie ujawniały BMI. Okazało się, że ludzie, którzy w dzieciństwie mieli niższą samoocenę, czuli, że nie kontrolują swojego życia i częściej się martwili, z większym prawdopodobieństwem tyli w okresie pomiędzy badaniami (czyli w ciągu 20 lat). Na dziewczynki czynniki te wpływały nieco silniej niż na chłopców.

Choć nie możemy powiedzieć, że problemy emocjonalne z dzieciństwa powodują otyłość w późniejszym życiu, możemy stwierdzić, że odgrywają one jakąś rolę, na równi z takimi czynnikami, jak BMI rodziców, dieta oraz aktywność fizyczna – podsumowuje Ternouth.

Autorzy raportu opublikowanego w periodyku *BMC Medicine* podkreślają, że wczesna pomoc udzielana dzieciom z niską samooceną, lękami itp. może zwiększyć ich szanse na długie i zdrowe życie.

Źródło: Kopalniawiedzy.pl