



Ученые из **Норвежского университета** науки и технологии провели обширное социальное исследование о влиянии наших комплексов на наш вес. Они проанализировали историю веса 1196 подростков в возрасте от 13 лет, а потом сравнили эти данные с весом, которого они достигли в возрасте 24-30 лет в 2006-2008 годах.

Оказалось, что половина подростков, имевших нормальный вес в детстве, сохранили его и во взрослой жизни, большой интерес представляли те участники, кто набрал вес.

Читайте также: Риск заболеть диабетом увеличивается в три раза у подростков с ожирением

Из тех, кто стал страдать от лишнего веса, почти 60 процентов девушек в подростковом возрасте при нормальном весе считали себя толстыми, в итоге они и обзавелись лишними килограммами. Ученые заговорили о закономерности между восприятием себя в подростковом возрасте и влиянием восприятия на взрослую жизнь и реальный вес.

Самоощущение в юности совершенно точно влияет на вес в будущем. Одно из объяснений данного феномена — **психосоциальный стресс**, давление массовых стереотипов, у людей со слабой психикой и нормальным весом невольно вырабатывается ощущение, что у них есть большой изъян. Вторая причина – неправильное питание, считающий себя толстым человек постоянно стремится похудеть и изменить свой рацион – отсюда неправильное непостоянное питание, как следствие – организм привыкает откладывать жиры «прозапас».

Анализ статистики показал, что даже разница физических нагрузок не играет статистической роли во влиянии самоощущения себя в подростковом возрасте, даже при занятиях спортом, но неверном представлении о себе можно набрать лишние сантиметры вокруг талии.

«Современное общество не должно фокусироваться на весе, во главу следует ставить здоровые привычки, такие как регулярное питание и сон, а не внешняя худоба», - считают норвежские ученые.

## **Чем больше думаешь, что ты толстый, тем быстрее толстеешь**

Автор: Administrator  
11.02.2013 18:11 -

---

Стоит отметить, что по данным исследования, проведенному в Санкт-Петербурге, в России стремительно растет количество подростков с ожирением.