

DR DOMINIQUE-ADELE CASSUTO

TITEEPEX

# ΣΙΛΟΥΕΤΑ

ΦΙΛΗ

ΜΟΥ,



ΕΧΘΡΟΣ

ΜΟΥ

ΚΑΤΑΝΟΟΥΜΕ  
ΚΑΙ ΑΓΑΠΑΜΕ  
ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ  
ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΩΝ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ  
ΔΙΚΤΥΩΝ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΠΑΤΑΚΗ

DR DOMINIQUE-ADELE CASSUTO

TITEEPEX

# ΣΙΛΟΥΕΤΑ

# ΦΙΛΗ



# ΜΟΥ, ΕΧΘΡΟΣ

**ΚΑΤΑΝΟΟΥΜΕ  
ΚΑΙ ΑΓΑΠΑΜΕ  
ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ  
ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΩΝ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ  
ΔΙΚΤΥΩΝ**

# ΜΟΥ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΠΑΤΑΚΗ

Μετάφραση: Αντωνία Γουναροπούλου

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## I. Το σώμα και οι προδιαγραφές, εδώ και τώρα **6**

Τι είναι ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ);	10
Πώς ερμηνεύουμε μια καμπύλη ΔΜΣ;	12
Γιατί έχουμε προδιαγραφές; Τι σημαίνει φυσιολογικό;	14
Πώς ξέρεις ότι το βάρος σου είναι «αφύσικο»;	16
Προ-παχυσαρκία και παχυσαρκία	18
Ελλίπες βάρος	20
Και η ήβη; Πώς λειτουργεί;	22
Εφηβεία σημαίνει κρίση;	24

## II. Εικόνα σώματος εναντίον εξιδανικευμένου σώματος **26**

Η εικόνα του σώματος	28
Τεστ: Η εικόνα που έχεις για το σώμα σου είναι περισσότερο θετική ή αρνητική;	29
Όταν πιστεύουμε ότι είμαστε πολύ χοντροί «Φυσιολογικό» και «ιδανικό» σώμα:	30
Σημαίνει το ίδιο για όλους;	32
Το ιδανικά λεπτό σώμα	35
Τεστ: Σε ποια σιλουέτα πιστεύεις ότι μοιάζεις, θα ήθελες να μοιάζεις, όντως μοιάζεις;	40
Διατροφή και υγιεινή στη ζωή	42
Πεινάω!	44
Ποια αθλήματα για ποια αποτελέσματα;	49
Ένα μυώδες σώμα για τα αγόρια	50
Δυσμορφοφοβία	52

Η σύγκριση δεν είναι ορθή κρίση	54
Οι γονείς	56
Πραγματικό σώμα εναντίον ιδανικού σώματος	60

## III. Σώμα και κοινωνικά δίκτυα: Όλο και πιο ανεδαφικά κριτήρια ομορφιάς **62**

Πώς λειτουργούν τα κοινωνικά δίκτυα;	64
Το φυσικό δεν είναι παρά μια... αρλούμπα	72
Κατασκευάζοντας την εικόνα μας στα ΚΔ	74
Σέλφι: Με την αυτοπροσωπογραφία στο χέρι	76
Instagram, η μηχανή των ανθυγιεινών συγκρίσεων	78
Τεστ: Πώς νιώθεις στα ΚΔ	81

## IV. Τα ζόρια της σιλουέτας (και οι ήψεις) **82**

Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές;	84
Οι τάσεις που λανσάρουν τα ΚΔ: #summerbody και fitspo	88
Τα ζόρια και τα λόγια της σιλουέτας	90
Χοντροφοβία	96
Εκφοβισμός	100
Κυβερνοεκφοβισμός	104
Το μόνο που κάνουν τα ΚΔ είναι να διατάζουν δίαιτα	106
Υπενθύμιση: Συμβουλές για τη συνετή χρήση των κοινωνικών δικτύων	108
5 πράγματα που δε μετρά η ζυγαριά	110
Ευχαριστίες	112

# ΚΑΙ Η ΗΒΗ; ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ;

**ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΗΒΗ**, στο σώμα σου επιδρούν ορμόνες και το μεταμορφώνουν για να καταστεί κατάλληλο για αναπαραγωγή. Είναι μια περίοδος που η διάρκειά της ποικίλλει και κατά την οποία πρέπει να αφομοιώσεις τα καινούρια χαρακτηριστικά του σώματός σου, αποχαιρετώντας οριστικά το τόσο ασφαλές παιδικό σου σώμα. Κάποιοι αυτή την περίοδο την αποκαλούν άχαρη! Η εν λόγω παραγωγή ορμονών προκαλεί την εμφάνιση της ακμής, της περιόδου, την ανάπτυξη των γεννητικών οργάνων... Και, επιπλέον, τα μέλη του σώματός σου δεν αλλάζουν αρμονικά: τη μια στιγμή μεγαλώνουν πιο γρήγορα οι γάμπες, την άλλη ο κορμός.

Ανάμεσα στην ηλικία των 10 και των 20, το κορίτσι παίρνει διάφορες μορφές. Για τη γυναικεία σιλουέτα, η ήβη σημαίνει επιπλέον βάρος, με ένα μέρος του να συνίσταται σε λιπώδη ιστό (σωματικό λίπος) που αποτίθεται στους γοφούς, στους μηρούς, στους γλουτούς και στα στήθη που αναπτύσσονται. Στη συνέχεια, η σιλουέτα παίρνει την τελική της μορφή γύρω στα 20 έτη. Στα αγόρια, η αύξηση βάρους οφείλεται σε μια πολύ σημαντική αύξηση των μυών και σε μια πιο όψιμη ξαφνική ανάπτυξη, γύρω στα 14-15 έτη.



ΕΧΜ... ΝΑΙ,  
ΝΑΙ, ΒΕΒΑΙΩΣ...

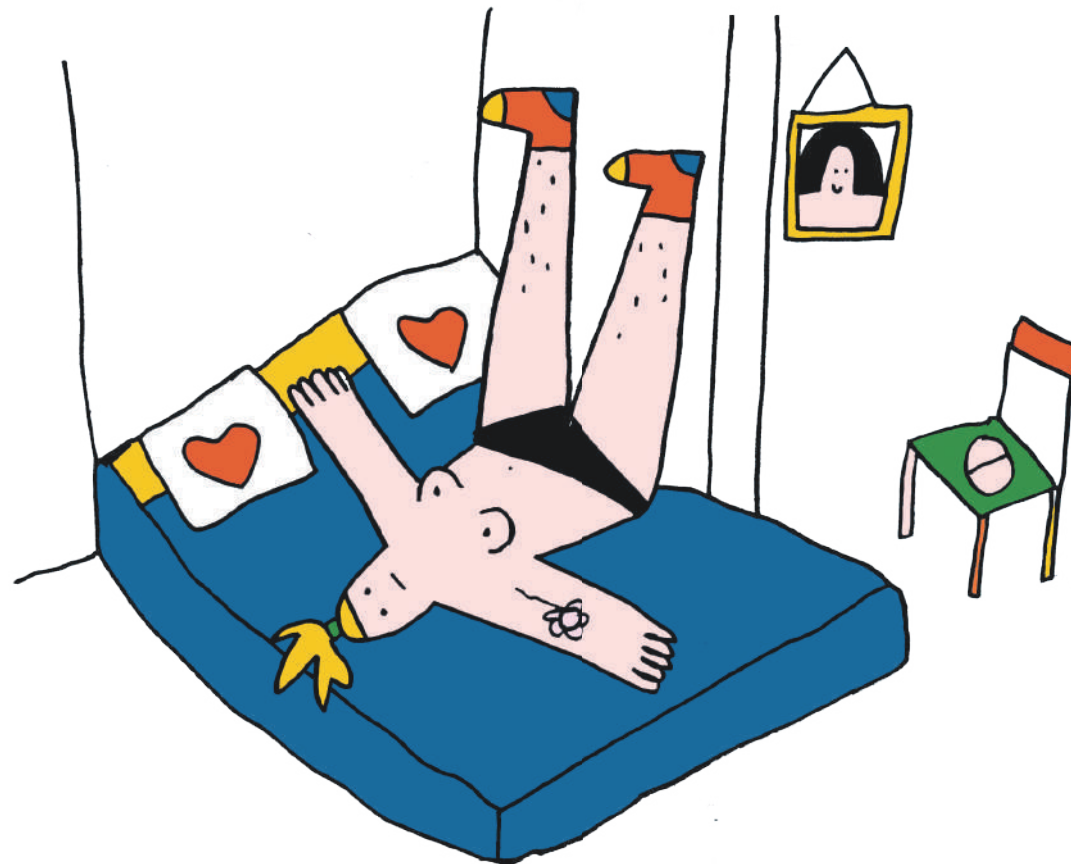


# ΕΦΗΒΕΙΑ

## ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΚΡΙΣΗ;

### Η ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ Η ΗΒΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΙΔΙΟ ΠΡΑΓΜΑ,

ακόμα και αν συνδέονται μεταξύ τους και σε οδηγούν και οι δύο στην ενηλικίωση. Η ήβη, με μεταβολές στο σώμα σου, σηματοδοτεί το ξεκίνημα της εφηβείας. Όλες αυτές οι σωματικές αλλαγές καταλήγουν σε ψυχολογική αναστάτωση. Αυτό που έχει σημασία να καταλάβεις είναι ότι τούτα τα δύο φαινόμενα δεν εξελίσσονται αναγκαστικά με τον ίδιο ρυθμό. Για παράδειγμα, είναι πιθανό ένα αγόρι που δεν έχει μπει ακόμη στην ήβη να έχει ωριμάσει ψυχολογικά· ή ένα κορίτσι που ήδη δείχνει γυναίκα να μην είναι έτοιμη γι' αυτό που οι άλλοι βλέπουν πάνω της, μέσα της δηλαδή να νιώθει ακόμη σαν κοριτσάκι! Το ξεκίνημα και η εξέλιξη της ήβης ποικίλλουν πολύ από τον έναν άνθρωπο στον άλλο, κι αυτό συχνά μας δημιουργεί την εντύπωση ότι εμείς δεν είμαστε όπως οι υπόλοιποι. Επιπλέον, η παραγωγή των ορμονών του φύλου σηματοδοτεί την πιθανή είσοδο στη σεξουαλικότητα, κατάσταση που σου φαίνεται μυστηριώδης και συναρπαστική και, ταυτόχρονα, τρομακτική με αυτό το σώμα που δεν μπορείς να ελέγξεις. Δέχεσαι επίθεση από αισθήσεις που ίσως είναι ευχάριστες, αλλά σε αποσταθεροποιούν.



### ΚΑΙ ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΣΟΥ;

Αυτή την περίοδο, πάλι, είναι που γεννιούνται τα μεγάλα υπαρξιακά ερωτήματα: ποιος είμαι, από πού έρχομαι, πού πάω, ποιο νόημα να δώσω στη ζωή... Αρχίζεις να σκέφτεσαι διαφορετικά, δημιουργείς τα δικά σου σημεία αναφοράς, ωριμάζεις. Όπως αλλάζεις, οι σχέσεις σου με τους γονείς σου γίνονται πιο περίπλοκες. Αποζητάς περισσότερη ελευθερία, περισσότερες ευθύνες, καθώς και να σε εμπιστεύονται· την ίδια στιγμή, έχεις ακόμη ανάγκη να βρίσκονται δίπλα σου και κάθε τόσο ζητάς αγκαλιά...

Η φράση «κρίση της εφηβείας» μεταφράζει τη δυσκολία μας, μερικές φορές, να καταλάβουμε όλα αυτά τα скаμπανεβάσματα. Ορισμένες κρίσεις είναι πιο έντονες από άλλες και πιο σκληρές για όλη την οικογένεια. Όμως, αν νιώθεις μια πιο βαθιά δυσφορία, αν νιώθεις στ' αλήθεια μόνος ή μόνη κι ότι κανείς δε σε καταλαβαίνει, αν νιώθεις βαθιά θλίψη, **μίλησε σε κάποιο πρόσωπο που εμπιστεύεσαι, σε έναν επαγγελματία υγείας ή κάλεσε τη Γραμμή SOS για τα Παιδιά, τους Εφήβους και τους Γονείς στο 1056, που λειτουργεί όλο το εικοσιτετράωρο, επτά μέρες την εβδομάδα.**



**ΕΙΚΟΝΑ  
ΣΩΜΑΤΟΣ  
ΕΝΑΝΤΙΟΝ  
ΕΞΙΔΑΝΙ-  
ΚΕΥΜΕΝΟΥ  
ΣΩΜΑΤΟΣ**



# Η ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

**ΟΤΑΝ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ «ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ»,** εννοούμε τον τρόπο που αναπαριστά καθένας το σώμα του μέσα του. Συνδέεται με την ιστορία του συγκεκριμένου προσώπου, τρέφεται συναισθηματικά από τις εμπειρίες της ζωής, από το πρότυπο των γονιών, ή ακόμα και από την επιρροή των φίλων. Επομένως, η εικόνα του σώματος είναι ιδιωτική υπόθεση και δεν πρέπει να συγχέεται με το «σωματικό σχήμα» (την επίγνωση που έχει κανείς για το σώμα του και τα όριά του στον χώρο), που είναι ίδιο για όλο τον κόσμο. Η εικόνα του σώματος γεννιέται στην πολύ πρώιμη παιδική ηλικία και δε σταματά ποτέ να εξελίσσεται. Η εφηβεία συνιστά μια κομβική στιγμή αυτής της κατασκευής.



## ΜΑΡΤΥΡΙΑ

“ **Ανησυχώ γιατί θα πάω εκδρομή με την τάξη μου, την Α΄ Γυμνασίου. Θα πάμε στην πισίνα και θα πρέπει να φορέσουμε μαγιό. Τρέμω τα βλέμματα των αγοριών στα στήθη μου, γιατί είναι πολύ μεγάλα. ΑΛΙΚΗ, 13 ΕΤΩΝ** ”

## ΤΕΣΤ

**Η εικόνα που έχεις για το σώμα σου είναι περισσότερο θετική ή αρνητική; Δες σε ποια στήλη θα τικάρεις τις πιο πολλές φράσεις...**

### ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

- Βλέπω το σώμα μου όπως είναι.
- Το αποδέχομαι όπως είναι αυτή τη στιγμή.
- Αποδέχομαι τα προσόντα και τις ιδιαιτερότητες του σώματός μου.
- Έχω εμπιστοσύνη στο σώμα μου και στις ικανότητές του.
- Φέρομαι στο σώμα μου με καλοσύνη.
- Χαίρομαι το σώμα μου έτσι όπως είναι.
- Έχω εμπιστοσύνη στις διατροφικές μου συνήθειες.
- Τρώω ανάλογα με την όρεξή μου.
- Αποδέχομαι ότι το βάρος μου έχει διακυμάνσεις κάθε τόσο.

### ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

- Έχω εσφαλμένη αντίληψη για τις διαστάσεις ή για το σχήμα του σώματός μου (διαστρέβλωση της εικόνας του σώματος).
- Νιώθω πικρία, ντροπή, ενοχές ή μίσος σε σχέση με το σώμα μου.
- Ορισμένα μέρη του σώματός μου τα υποτιμώ ή τα απορρίπτω.
- Αμφιβάλω για το σώμα μου και για τα φυσικά του προσόντα.
- Δεν ακούω ιδιαίτερα το σώμα μου, αρνούμαι τις ανάγκες του ή δεν τις αναγνωρίζω.
- Ψάχνω τρόπους να αλλάξω το σώμα μου σύμφωνα με κάποιο ιδανικό.
- Μου επιβάλλω αυστηρή δίαιτα.
- Ασκούμαι έντονα.
- Γυμνάζομαι αναγκαστικά και όχι για ευχαρίστηση.

**Έβαλες περισσότερα τικ στη δεύτερη στήλη; Συνέχισε την ανάγνωση αυτού του βιβλίου και στο τέλος ξανακάνε το τεστ. Αν οι απαντήσεις σου δεν έχουν αλλάξει, αν έχεις αρνητική εικόνα για το σώμα σου, μη διστάσεις να μιλήσεις με έναν επαγγελματία ή να καλέσεις τη Γραμμή SOS στο 1056.**

# ΟΤΑΝ ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ ΟΤΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΟΛΥ ΧΟΝΤΡΟΙ

## ΜΑΡΤΥΡΙΑ

“ Στην οικογένειά μου, όλες οι γυναίκες είναι αδύνατες κι εγώ θεωρώ από πάντα ότι είμαι υπερβολικά χοντρή. Αυτό δηλητηριάζει την καθημερινότητά μου. **ΦΙΛΙΠΠΑ, 15 ΕΤΩΝ**

**ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΜΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΔΜΣ,** πολλά κορίτσια και αγόρια θεωρούν ότι είναι υπερβολικά παχιά και επιδιώκουν να χάσουν βάρος. Οι σιλουέτες με καμπύλες δεν εκτιμώνται, ενώ το αδύνατο σώμα αντιμετωπίζεται ως ένα επιπλέον προσόν! Δεν υπάρχει ιδανικό βάρος, αλλά ένα βάρος που χαρακτηρίζουμε «θεμιτό», δηλαδή που μας κάνει να νιώθουμε καλά και που δε βάζει την υγεία σε κίνδυνο. Εντούτοις, τόσο στα περιοδικά όσο και στα κοινωνικά δίκτυα, θεωρείται φυσιολο-

γικό ένα σωματικό βάρος που βρίσκεται στις χαμηλές ζώνες των πρότυπων διαγραμμάτων ΔΜΣ. Και χωρίς να λάβουμε υπόψη τα καταστήματα ενδυμάτων, που δε διαθέτουν παρά μόνο μικρά μεγέθη! Απέναντι σε μια τέτοια τάση, πώς να μη νιώθει κανείς ότι είναι παχύς; Αλλά πρέπει να ξέρεις ότι κάποιοι άνθρωποι είναι «προγραμματισμένοι» να είναι πιο γεμάτοι και ότι η δυνατότητα να πάρει ή να μην πάρει βάρος κανείς είναι διαφορετική για κάθε άτομο.

**ΤΟ ΑΔΥΝΑΤΟ ΣΩΜΑ ΕΙΝΑΙ ΣΑΝ «ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ»: FAKE NEWS!**



Σύμφωνα με πολλούς ερευνητές, μία εξήγηση για την προδιάθεση παχυσαρκίας βρίσκεται στο γενεαλογικό μας δέντρο: κάποιοι από μας μάλλον έχουμε προγόνους που ήρθαν αντιμέτωποι με λιμό και κατάφεραν να αντέξουν σε δύσκολες περιόδους. Στη δική μας κοινωνία της αφθονίας, αυτό που άηλιότε ήταν προσόν φαίνεται πως έχει γίνει μειονέκτημα.

**ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ** για να γνωρίσουμε και να κάνουμε δικό μας αυτό το σώμα που κάποιες φορές μάς είναι ξένο, κυρίως κατά την εφηβεία, με όλες τις αναστατώσεις που φέρνει η ήβη. Ακόμα περισσότερο σήμερα, που τα κοινωνικά δίκτυα έχουν αποκτήσει τόση βαρύτητα στη ζωή μας!

Τι σημαίνει φυσιολογικό; Γιατί τα κριτήρια ομορφιάς είναι όλο και πιο ανεδαφικά; Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές;

Η σχέση με τον εαυτό, με τους γονείς, με τους φίλους, με την τροφή, αλλά επίσης ο εκφοβισμός, η χοντροφοβία, το κυνήγι των λάικ...

**Η δρ Κασσουτό, ενδοκρινολόγος-διατροφολόγος που ειδικεύεται σε ζητήματα διατροφής των εφήβων, έρχεται να μας δώσει πλήθος πληροφοριών, που εμπλουτίζονται με μαρτυρίες εφήβων, εξηγήσεις, συμβουλές και τεστ.**

**Γιατί η γνώση είναι μακράν το καλύτερο όπλο για να πολεμήσει κανείς προκατασκευασμένα στερεότυπα και σύνδρομα, και για να πάψει να βλέπει το σώμα ως εχθρό ή ως αντικείμενο σκηνοθεσίας στα κοινωνικά δίκτυα!**



 **ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΠΑΤΑΚΗ**  
www.patakis.gr

ISBN 978-618-07-1134-9



9 786180 711349 >

Βοηθ. κωδ. μηχ/σης **15134**