

## 6<sup>η</sup> ΜΑΪΟΥ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

Η **Παγκόσμια Ημέρα Κατά της Δίαιτας**, γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 6 Μαΐου από το 1992, όπου και καθιερώθηκε από τη βρετανίδα Μέρι Έβανς- Γιανγκ, η οποία έπασχε από νευρική ανορεξία. Μέσα από την καμπάνια της «*Diet Breakers*» και το βιβλίο «*Τα έχεις όλα, χωρίς να κάνεις δίαιτα*», προσπάθησε να βοηθήσει τους ανθρώπους να εκτιμήσουν το σώμα τους και να αποδεχτούν την ποικιλομορφία στο σωματότυπο, καταρρίπτοντας τα στερεότυπα ομορφιάς.



Ο όρος **δίαιτα**, επιστημονικά περιγράφεται ως «**οι συνήθειες ποσότητες και είδος τροφής και ποτών που καταναλώνονται σε μια ημέρα**». Στις μέρες μας, ο όρος δίαιτα συχνά αναφέρεται στην αλλαγή της ποσότητας και του είδους τροφής που καταναλώνει κάποιος, με σκοπό τον περιορισμό των θερμίδων που λαμβάνονται για λόγους απώλειας βάρους και συνήθως ταυτίζεται με τη στέρηση και την απαγόρευση.

Η Παγκόσμια Ημέρα Κατά της Δίαιτας, επιχειρεί να ενημερώσει τους ανθρώπους για τα αρνητικά αποτελέσματα που μπορεί να έχει μια δίαιτα αδυνατίσματος, όπως είναι η αδυναμία και η εξάντληση και να τονίσει τη σχέση της με διατροφικές διαταραχές του τύπου της νευρικής ανορεξίας και της βουλιμίας, οι οποίες είναι απειλητικές για τη ζωή. Η ρατσιστική αντιμετώπιση των υπέρβαρων συνανθρώπων μας και η εμμονή για την επίτευξη του «ιδανικού βάρους» που συχνά ταυτίζεται με τα πρότυπα ομορφιάς που προβάλλει και προωθεί η κοινωνία, αντανακλούν την κοινωνική διάσταση του θέματος.



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Κατά της Δίαιτας, καλούνται κυρίως οι γυναίκες να απέχουν έστω τη συγκεκριμένη ημέρα από διατροφικούς περιορισμούς, να καταρρίψουν την εμμονή για το ιδανικό βάρος, να ενημερωθούν για τις βλαβερές επιπτώσεις που μπορεί να έχουν οι μη κατάλληλες δίαιτες, να αντιληφθούν το προπαγανδιστικό «παιχνίδι» που παίζεται από τις βιομηχανίες αδυνατίσματος, μέσα από τις διαφημιστικές τους καμπάνιες και το ποσοστό της οικονομίας που σχετίζεται με το κομμάτι αυτό και τέλος να στηρίξουν τα θύματα του διατροφικού ρατσισμού.

Πρέπει να λαμβάνεται υπόψη, ότι οι πολλά υποσχόμενες δίαιτες εξπρές, είναι αυτές που τις περισσότερες φορές σχετίζονται με την επαναπρόσληψη του βάρους και με κρίσεις υπερφαγίας. Είναι σημαντικό, να θέτονται ρεαλιστικοί στόχοι στο θέμα της διατροφής και της απώλειας βάρους και όλοι εμείς που σεβόμαστε τον εαυτό μας, **οφείλουμε να ενημερωθούμε για τους κατάλληλους τρόπους απώλειας βάρους**, όταν αυτό είναι αναγκαίο, υιοθετώντας ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο. Σε ειδικές περιπτώσεις η συμβουλή ενός διατροφολόγου/διαιτολόγου είναι απαραίτητη. Ο **συνδυασμός της σωστής διατροφής με άσκηση**, μπορεί να επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα μακριά από δίαιτες «μαζοχιστικού» τύπου.