

ARTYKUŁ ORYGINALNY  
ORIGINAL PAPER

## Zasadność stosowania diet odchudzających przez dziewczęta w wieku licealnym

### The justification of the application of weight loss diets by girls at high school age

Justyna Janiszewska, Alicja Kucharska, Beata Sińska

Zakład Żywienia Człowieka, Warszawski Uniwersytet Medyczny, Warszawa, Polska

#### STRESZCZENIE

**Cel pracy:** Wśród dziewcząt w okresie dojrzewania stosowanie diet odchudzających jest bardzo powszechnym zjawiskiem. Na podjęcie decyzji o rozpoczęciu redukcji masy ciała mają wpływ różne czynniki. W tej grupie wiekowej tendencja do bezpodstawnego odchudzania się jest szczególnie nasiloną. Celem pracy była ocena zasadności stosowania diet odchudzających przez dziewczęta w wieku licealnym.

**Materiał i metody:** Badanie przeprowadzono wśród 203 uczennic trzech warszawskich liceów ogólnokształcących. W badaniu posłużono się anonimową ankietą, która oceniała zjawisko stosowania diet redukcyjnych oraz sposób postrzegania swojej masy ciała przez ankietowane licealistki. Na podstawie wyliczonego wskaźnika BMI oceniono stan odżywienia respondentek.

**Wyniki:** Wykazano, że prawie połowa (47,8%) nastolatek stosowała diety odchudzające. Próby redukcji masy ciała podejmowały zarówno dziewczęta o prawidłowej (82,5%), jak i niedoborowej masie ciała (7,2%); 61,1% licealistek było niezadowolonych ze swojej masy ciała, z czego ponad połowa (53,2%) czuła potrzebę jej zredukowania.

**Wnioski:** Wyniki badań wskazują, że odchudzanie się w wieku dojrzewania nie jest zasadne, ponieważ czynnikiem skłaniającym nastolatki do zmniejszenia masy ciała jest jej nieprawidłowo dokonana samoocena, a nie rzeczywisty jej nadmiar. Z tego też powodu konieczna jest edukacja nastolatek dotycząca następstw zdrowotnych wynikających ze stosowania diet bez uzasadnienia.

#### SŁOWA KLUCZOWE:

diety odchudzające, dziewczęta, samoocena masy ciała.

#### ABSTRACT

**Aim of the study:** Among girls in adolescence dieting is a very common case. A decision about starting weight reduction is affected by various factors. In this age group, an unjustified tendency to lose weight is particularly intense. The aim of the study was the evaluation whether the application of weight loss diets by girls at high school age is justified.

**Material and methods:** The study was conducted among 203 schoolgirls in three Warsaw high schools. The study used an anonymous survey, which looked at the phenomenon of the use of reduction diet and the perception of the body weight by the interviewed girls. On the basis of the calculated BMI the nutritional status of the respondents was evaluated.

#### ADRES DO KORESPONDENCJI:

Alicja Kucharska, Zakład Żywienia Człowieka, Warszawski Uniwersytet Medyczny, Erazma Ciołka 27, 01-445 Warszawa, e-mail: [alicja.kucharska@wum.edu.pl](mailto:alicja.kucharska@wum.edu.pl)

**Results:** It has been shown that almost half (47.8%) of the teens in question have used weight loss diets. Efforts of weight reductions have been undertaken by girls with normal (82.5%) and deficient body weight (7.2%); 61.1% of high school girls are unhappy with their weight, of which more than a half (53.2%) have the need for the reduction of it.

**Conclusions:** Studies show that weight loss in adolescence is not justified, as the main factor which urges teens to reduce weight is incorrect perception of body fat and not the actual excess weight. Therefore, there is a need for teen education about health consequences of the use of diet without justification.

#### KEY WORDS:

**weight loss, girls, self-assessment of body weight.**

## WSTĘP

Okres dojrzewania jest niezmiernie istotnym okresem w życiu, w którym dokonują się intensywne procesy rozwojowe. Oprócz dorastania fizjologicznego w czasie tym następuje również rozwój psychiczny i emocjonalny młodej osoby. Zainteresowane swoją cielesnością i wyglądem zewnętrznym nastoletnie dziewczęta są grupą szczególnie narażoną na wykształcenie negatywnych nawyków żywieniowych oraz podejmowanie prób odchudzania się bez uzasadnienia [1]. Tendencja do bezpodstawnej redukcji masy ciała dotyczy coraz większej grupy młodych dziewcząt, a subkliniczne problemy z przyjmowaniem pokarmów stały się obecnie jednym z głównych problemów zdrowotnych dorastającej młodzieży [2]. Wykazano, że na podjęcie decyzji o odchudzaniu mają wpływ zarówno czynniki osobiste, jak i społeczno-środowiskowe, do których zaliczono: niską samoocenę, skłonność do stanów depresyjnych, niezadowolenie z wyglądu oraz ciągły niepokój o masę ciała. Co więcej, wpływ na tę decyzję mają również złe relacje z rodziną oraz rówieśnicy [3]. Zauważono, że dziewczęta, które regularnie rozmawiają ze swoimi koleżankami na tematy związane z odchudzaniem, częściej uważają, że szczupła sylwetka jest kluczowym elementem wizerunku popularnej nastolatki, co przyczynia się do stosowania diet redukcyjnych [4]. Promowany przez mass media nierealistyczny wzorzec kobiecej sylwetki w znacznym stopniu utrudnia nastolatkom zaakceptowanie przyrostu masy ciała, który towarzyszy procesowi dojrzewania [5]. Emocjonalny stosunek do własnego ciała zaczyna koncentrować się wokół negatywnych uczuć, a niezadowolenie z własnej sylwetki zaczyna dominować nad życiem młodej dziewczyny. Zaburzenia postrzegania własnego wizerunku stają się predyktorami niekontrolowanej redukcji masy ciała, ponieważ im większa jest różnica pomiędzy realną a wymarzoną sylwetką, tym większe jest ryzyko podejmowania nieracjonalnych działań mających na celu zbliżenie się do ideału. W okresie adolescencji zbyt krytyczna ocena wizerunku w połączeniu z niskim poczuciem własnej wartości stwarza znaczne ryzyko powstania zaburzeń odżywiania, które stanowią zagrożenie życia młodej dziewczyny [6].

Celem pracy była ocena zasadności stosowania diet odchudzających przez dziewczęta w wieku licealnym. Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jaka jest częstość i główne przyczyny stosowania diet odchudzających wśród licealistek?
2. Czy diety odchudzające stosują dziewczęta z rzeczywistym nadmiarem masy ciała?
3. Czy samoocena sylwetki wpływa na podjęcie decyzji o odchudzaniu się?

## MATERIAŁ I METODY

Badanie przeprowadzono na przełomie stycznia i lutego 2017 r. wśród dziewcząt w wieku 16–19 lat uczęszczających do trzech warszawskich liceów (XIX Liceum Ogólnokształcące im. Powstańców Warszawy, IX Liceum Ogólnokształcące im. Klementyny Hoffmanowej oraz CXI Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Stefana Kisielewskiego), za zgodą dyrekcji szkół. Dobór grupy był celowy, a udział w badaniu anonimowy i dobrowolny.

Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, a narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety, który zawierał pytania dotyczące stosowania diet oraz postrzegania własnej sylwetki i masy ciała. Do samooceny wyglądu wykorzystano schemat przedstawiający cztery kobiece sylwetki o różnym stanie odżywienia (sylwetka nr 1 przedstawiała osobę z niedoborem masy ciała, nr 2 – osobę z prawidłową masą ciała, nr 3 – osobę z nadwagą, a nr 4 – osobę z otyłością) [7].

Na podstawie deklarowanych przez ankietowane danych antropometrycznych (wysokość i masa ciała) wyliczono wskaźnik masy ciała (*body mass index* – BMI) wg wzoru:  $BMI = \text{masa ciała [kg]} / \text{wzrost [m]}^2$ , a następnie określono ich stan odżywienia na podstawie kryteriów Światowej Organizacji Zdrowia [8]: niedobór masy ciała:  $BMI \leq 18,5 \text{ kg/m}^2$ ; prawidłowa masa ciała:  $BMI 18,5\text{--}24,99 \text{ kg/m}^2$ ; nadwaga:  $BMI 25\text{--}29,99 \text{ kg/m}^2$ ; otyłość:  $BMI > 30 \text{ kg/m}^2$ .

Do analizy statystycznej wyników wykorzystano program SPSS 17.0. Zastosowano statystykę opisową: zmienne ilościowe scharakteryzowano, przedstawiając średnią arytmetyczną z odchyleniem standardowym,

wartości minimalne i maksymalne oraz mediany, natomiast zmienne jakościowe jako odsetek odpowiedzi. W analizie cech jakościowych zastosowano test  $\chi^2$  oraz współczynnik *V*-Cramera. Zależności między zmiennymi ilościowymi badano testem *t*-Studenta (po wcześniejszym sprawdzeniu równości wariancji testem Levene'a). W analizie zależności między stopniem zadowolenia z własnej sylwetki a wskaźnikiem BMI wykorzystano test korelacji rang Spearmana. We wszystkich analizach za poziom istotności przyjęto  $p < 0,05$ .

## WYNIKI

### STOSOWANIE DIET ODCHUDZAJĄCYCH

Stosowanie diet odchudzających (aktualnie bądź w przeszłości) zadeklarowała niemal połowa (47,8%) ankietowanych. Wśród nich około jedna czwarta (23,7%) przyznała, że odchudzała się raz w życiu. Pozostałe licealistki odchudzały się więcej razy (dwa razy – 23,7%, trzy razy – 22,7%, cztery razy – 11,3%, więcej niż pięć razy – 18,6%).

Najczęstszym powodem skłaniającym nastolatki do rozpoczęcia diety odchudzającej był brak akceptacji własnej sylwetki (75,3%). W dalszej kolejności dziewczęta wymieniały chęć kontroli nad swoim ciałem (35,1%) oraz niską samoocenę (34,0%; tab. 1).

Zdecydowana większość ankietowanych licealistek (71%) charakteryzowała się prawidłowymi wartościami wskaźnika BMI. Najwyższy odsetek uczennic deklarujących stosowanie diety odchudzającej odnotowano wśród dziewcząt z prawidłową masą ciała (82,5% wskazań). U odchudzających się licealistek stwierdzono istotnie wyższe wartości wskaźnika BMI w porównaniu z dziewczętami nieodchudzającymi się ( $t = 5,471$ ,  $p < 0,001$ ). Szczegółowe dane dotyczące masy ciała oraz wartości wskaźnika BMI w grupach dziewcząt stosujących i niestosujących diet odchudzających przedstawiono w tabeli 2.

TABELA 1. Przyczyny stosowania diet odchudzających wśród nastolatek ( $n = 97$ )

Przyczyna stosowania diety odchudzającej	Odsetek wskazań (%)
brak akceptacji własnej sylwetki	75,3
chęć kontroli nad swoim ciałem	35,1
niska samoocena	34,0
chęć poprawy zdrowia	24,7
moda na bycie „fit”	21,7
chęć wyglądanania jak modelki/celebrytki z gazet	12,4
presja otoczenia (chłopaka, koleżanki)	12,4
zalecenia lekarza ze względu na obecność choroby	8,3
negatywna opinia otoczenia	8,3
presja ze strony rodziny	7,2
inne przyczyny	6,2

### SAMOOCENA WYGLĄDU I MASY CIAŁA

Większość badanych dziewcząt była niezadowolona (60,1%) z aktualnej masy ciała, a około jedna czwarta (24,1%) uczennic czuła się zobowiązana wyglądać jak modelka bądź kobieta prezentowana w reklamach. Największą grupę ankietowanych stanowiły osoby średnio zadowolone ze swojej sylwetki (36,5%). Ponad połowa dziewcząt nieodchudzających się była zadowolona lub bardzo zadowolona (51,9%) ze swojej sylwetki, podczas gdy w grupie licealistek odchudzających się grupa ta stanowiła zaledwie 18,7% (tab. 3). Wykazano, że dziewczęta stosujące dietę odchudzającą (średnia zadowolenia z wyglądu = 2,54) były istotnie częściej niezadowolone ze swojego wyglądu w porównaniu z nastolatkami nieodchudzającymi się (średnia zadowolenia z wyglądu = 3,19;  $t = 4,114$ ,  $p < 0,001$ ). Wykazano także, że wraz ze wzro-

TABELA 2. Dane dotyczące masy ciała oraz wskaźnika BMI w badanej grupie licealistek

Parametr	Ogółem ( $n = 203$ )	Licealistki odchudzające się ( $n = 97$ )	Licealistki nieodchudzające się ( $n = 106$ )	<i>p</i>
Masa ciała [kg] średnia $\pm$ SD min. : maks. mediana	57,8 $\pm$ 7,8 42,0 : 80,0 57,0	60,2 $\pm$ 8,1 42,0 : 80,0 60	55,6 $\pm$ 6,8 42,0 : 80,0 55	0,001 <sup>a</sup>
BMI [kg/m <sup>2</sup> ] średnia $\pm$ SD min. : maks. mediana	20,6 ( $\pm$ 2,6) 15,4 : 30,9 20,2	20,6 ( $\pm$ 2,6) 16,5 : 30,5 21,1	19,7 ( $\pm$ 2,3) 15,4 : 30,8 19,3	0,001 <sup>a</sup>
% licealistek z BMI: $\leq 18,5$ kg/m <sup>2</sup> 18,5–24,99 kg/m <sup>2</sup> 25–29,99 kg/m <sup>2</sup> $\geq 30$ kg/m <sup>2</sup>	23,1 70,9 4,9 1,0	7,2 82,5 9,3 1,0	38,8 59,2 1,0 1,0	–

BMI – wskaźnik masy ciała; SD – odchylenie standardowe; min. – wartość minimalna; maks. – wartość maksymalna; *p* – poziom istotności; <sup>a</sup> – test *t*-Studenta

TABELA 3. Stopień zadowolenia z sylwetki ankietowanych licealistek (% odpowiedzi)

Stopień zadowolenia z wyglądu	Ogółem (n = 203)	Licealistki odchudzające się (n = 97)	Licealistki nieodchudzające się (n = 106)
1 – bardzo zadowolona	6,4	8,4	12,3
2 – zadowolona	25,6	10,3	39,6
3 – średnio zadowolona	36,5	46,4	27,4
4 – niezadowolona	21,2	24,7	17,9
5 – bardzo niezadowolona	6,4	10,3	2,8

TABELA 4. Samoocena wyglądu oraz jej zgodność z rzeczywistą masą ciała (odsetek odpowiedzi)

Oceniana cecha	Ogółem (n = 203)	Licealistki odchudzające się (n = 97)	Licealistki nieodchudzające się (n = 106)
<b>Wskazywana sylwetka</b>			
nr 1 – niedobór masy ciała	17,2	4,1	29,3
nr 2 – prawidłowa masa ciała	46,3	37,1	54,7
nr 3 – nadwaga	33,0	52,6	15,1
nr 4 – otyłość	3,5	6,2	0,9
<b>Samoocena wyglądu a rzeczywista masa ciała</b>			
zaniżona	4,9	2,1	7,6
prawidłowa	53,7	43,3	63,2
zawyżona	41,4	54,6	29,3

stem BMI wzrastał stopień niezadowolenia z wyglądu ( $r = 0,171$ ,  $p = 0,015$ ).

Respondentki poproszone o wskazanie sylwetki, która była najbardziej zbliżona do ich własnej, najczęściej (46,3%) wskazywały sylwetkę nr 2 o prawidłowym stanie odżywienia. W grupie dziewcząt odchudzających się najczęściej wybieraną sylwetką była sylwetka nr 3 (52,6%), a w grupie dziewcząt nieodchudzających się sylwetka nr 2 (54,7%). Ponad połowa uczennic (53,7%) dokonała prawidłowej samooceny sylwetki, przy czym znaczną część tej grupy stanowiły dziewczęta niestosujące diet odchudzających (63,2%). Wśród nastolatek odchudzających się aż 53 osoby (54,6%) dokonały nieprawidłowej samooceny, zawyżając swoją rzeczywistą masę ciała (tabela 4.). W przeprowadzonej analizie statystycznej wykazano, że im niższa była samoocena wyglądu, tym częściej obserwowano zjawisko odchudzania się ( $\chi^2 = 45,833$ ,  $p < 0,001$ ), przy czym cechy te były ze sobą umiarkowanie skorelowane (współczynnik V-Cramera = 0,475).

## OMÓWIENIE

Atrakcyjny wygląd zewnętrzny jest dla dojrzewających dziewcząt niezwykle ważnym czynnikiem, od którego często uzależniają samoocenę i poczucie własnej wartości. Promowany w mediach wzorzec kobiecej sylwetki utrudnia nastolatkom zaakceptowanie związanego

z pokwitaniem wzrostu masy ciała, czego efektem jest stosowanie diet odchudzających. Celem niniejszej pracy była odpowiedź na pytanie, czy stosowanie przez nastolatki diet odchudzających jest uzasadnione rzeczywistym nadmiarem masy ciała, a także czy samoocena wyglądu wpływa na decyzję o redukcji masy ciała.

Z przeprowadzonego badania ankietowego wynika, że odchudzanie się jest wśród dojrzewających dziewcząt zjawiskiem powszechnym – niemal połowa z nich przyznała, że co najmniej raz w życiu stosowała dietę odchudzającą. Zbliżoną popularność tego rodzaju diet stwierdzono w badaniu Hinchliff i wsp., w którym przewlekłe, restrykcyjne diety odchudzające stosowało 39% dziewcząt w wieku 12–17 lat [9]. Głównymi przyczynami odchudzania się, jakie wskazały ankietowane licealistki, były: brak akceptacji własnej sylwetki, chęć kontroli nad ciałem oraz niska samoocena. Wyniki te wskazują na to, że decyzja o odchudzaniu była spowodowana przede wszystkim czynnikami emocjonalnymi, a nie racjonalnymi przesłankami opartymi na obiektywnej potrzebie.

Obserwację tę potwierdza fakt, że zdecydowana większość odchudzających się dziewcząt charakteryzowała się prawidłowymi wartościami wskaźnika BMI, a zatem podejmowana próba redukcji masy ciała nie była uzasadniona. W badaniu odnotowano także bardzo niepokojące zjawisko podejmowania diet redukcyjnych przez nastolatki z niedoborem masy ciała, co może być obja-

wem rozwijających się zaburzeń odżywiania. Niekorzystne zachowania żywieniowe nabyte podczas odchudzania mogą przyczyniać się do powstawania niedoborów pokarmowych, utrudniając prawidłowy rozwój organizmu i skutkować negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi [10]. Uzasadnione rzeczywistym nadmiarem masy ciała (BMI > 25 kg/m<sup>2</sup>) stosowanie diety stwierdzono zaledwie u jednej na dziesięć dziewcząt.

Jak wynika z przeprowadzonego badania, ponad połowa licealistek była niezadowolona ze swojej masy ciała. Podobny, a nawet wyższy odsetek niezadowolonych dziewcząt prezentują także prace innych autorów [11–14]. Do zaburzonego postrzegania własnej masy ciała niewątpliwie przyczynia się kreowany w mediach obraz szczupłego kobiecego ciała. Świadczy o tym fakt, że niemal jedna czwarta ankietowanych licealistek czuła się zobowiązana wyglądać jak modelka bądź kobieta z reklam lub gazet. Silną presję środków masowego przekazu w kształtowaniu samooceny wizerunku potwierdziła Romanowska-Tołłoczko [6], w której badaniu ponad trzy czwarte ankietowanych nastolatek przyznało, że przedstawiany w mediach obraz kobiety miał silny wpływ na postrzeganie przez nie własnego wyglądu, a dla jednej czwartej dziewcząt reklamy miały istotny wpływ na podejmowanie decyzji dotyczących wyglądu zewnętrznego.

W badaniu własnym wykazano, że ponad połowa licealistek była średnio zadowolona lub niezadowolona z własnej sylwetki, a stopień niezadowolenia wzrastał wraz ze wzrostem wartości wskaźnika BMI. Warto podkreślić fakt, że dziewczęta z niedoborem masy ciała były istotnie częściej zadowolone ze swojego wizerunku w porównaniu z dziewczętami z prawidłową lub nadmierną masą ciała. Poczynione obserwacje skłaniają do przekonania, że powodem niezadowolenia było przeświadczenie dziewcząt o posiadaniu zbyt dużej masy ciała. Taką samą zależność zaobserwowano w badaniu Brytek-Matery [15].

W badanej grupie licealistek stwierdzono nieadekwatną do rzeczywistości samoocenę masy ciała (brak zgodności pomiędzy BMI a subiektywną oceną masy ciała). Zjawisko zawyżania masy ciała było szczególnie nasilone w grupie odchudzających się dziewcząt. Problem nieadekwatnej do rzeczywistości oceny masy ciała potwierdzają prace innych autorów. W badaniu Myszkowskiej-Ryciak i wsp. [16] trzy czwarte badanych nastolatek charakteryzowało się prawidłową masą ciała (ocena w oparciu o BMI i siatki centylowe), jednakże jedynie połowa uważała swoją sylwetkę za „normalną”. Nieprawidłową samoocenę sylwetki wśród nastolatek stwierdziła także Oblacińska i wsp. [17], obserwując dodatkowo, że wiązała się ona z ryzykownymi zachowaniami żywieniowymi, tj. nieregularnym spożywaniem posiłków oraz opuszczaniem śniadań. Sytuacja, w której masa ciała staje się determinantą wizerunku, jest niebezpiecznym zjawiskiem, ponieważ w połączeniu z niską samooceną predysponuje młode osoby do zachorowania na zaburzenia odżywiania.

## WNIOSKI

Stosowanie diet odchudzających jest wśród dziewcząt w wieku licealnym zjawiskiem powszechnym. Próby redukcji masy ciała podejmują przede wszystkim dziewczęta o prawidłowej masie ciała. Dojrzewające dziewczęta mają problem z adekwatną samooceną masy ciała, która w połączeniu z brakiem akceptacji własnej sylwetki skłania je do stosowania diet odchudzających.

Nieuzasadnione nadmiarem masy ciała odchudzanie jest ryzykowne dla zdrowia, zaś niedobór masy ciała jest czynnikiem zaburającym prawidłowy rozwój organizmu. Z tego względu należy edukować wchodzące w okres pokwitania dziewczęta w zakresie konsekwencji wynikających ze stosowania nieprawidłowo zbilansowanych diet, a także przekonywać je, że prezentowana w mediach sylwetka jest nierealistyczna, a niekontrolowane dążenie do „ideału” zwiększa ryzyko zaburzeń odżywiania. Warto również edukować młode dziewczęta, jak prawidłowo interpretować obiektywne mierniki stanu odżywienia, np. wskaźnik BMI.

## OŚWIADCZENIE

Autorki deklarują brak konfliktu interesów.

## PIŚMIENNICTWO

1. Skop-Lewandowska A, Szot W. Samoocena obrazu sylwetki uczniów krakowskich szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. *Probl Hig Epidemiol* 2010; 91: 596-601.
2. Chabros E, Charzewska J, Wajszczyk B i wsp. Częstość występowania niedoborowej masy ciała u młodzieży warszawskiej w wieku pokwitania w ostatnich 3 dekadach. *Probl Hig Epidemiol* 2011; 92: 99-102.
3. Loth KA, MacLehose R, Bucchianeri M i wsp. Predictors of Dieting and Disordered Eating Behaviors From Adolescence to Young Adulthood. *J Adolesc Health* 2014; 55: 705-712.
4. Matera C, Nerini A, Stefanile C. The role of peer influence on girl's body dissatisfaction and dieting. *Eur Rev Appl Psychol* 2013; 63: 67-74.
5. Mendes V, Araújo J, Lopes C i wsp. Determinants of weight loss dieting among adolescents: a longitudinal analysis. *J Adolesc Health* 2014; 54: 360-363.
6. Romanowska-Tołłoczko A. Wizerunek kobiety w reklamie a percepcja i ocena własnego wyglądu przez dorastające dziewczęta. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu* 2015; 49: 34-41.
7. Odchudzanie – sposoby na zdrową redukcję wagi, dostępne na: <https://www.121doc.com/pl/otylosc/odchudzanie> (dostęp: 30.03.2017).
8. Raport of WHO Expert Committee on Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry Physical Status. Geneva: World Health Organization, Geneva 1995; 329-330.
9. Hinchliff GL, Kelly AB, Chan GC i wsp. Risky dieting amongst adolescent girls: Associations with family relationship problems and depressed mood. *Eat Behav* 2016; 22: 222-224.
10. Janiszewska R, Pilch W, Makuch R i wsp. Aspekty żywienia i odchudzania się dziewcząt. *Probl Hig Epidemiol* 2011; 92: 351-354.



11. Wojtyła-Buciora P, Marcinkowski J. Sposób żywienia, zadowolenie z własnego wyglądu i wyobrażenie o idealnej sylwetce młodzieży licealnej. *Probl Hig Epidemiol* 2010; 91: 227-232.
12. Currie C, Roberts C, Morgan A i wsp. Young People's Health in Context. Health Behavior in School-aged Children International Report from 2001/2002 Survey EURO Nonserial Publication. WHO 2004.
13. Kołło H, Woynarowska B. Samoocena masy ciała i odchudzanie się młodzieży w okresie dojrzewania. *Prz Pediatr* 2004; 34: 196-201.
14. Piotrkowska E, Żechałko-Czajkowska A, Biernat J i wsp. Ocena wybranych cech stylu życia kształtujących stan zdrowia 16-18-letnich dziewcząt. Cz. I. Stosowanie różnych diet, aktywność fizyczna, palenie papierosów i picie alkoholu. *Rocz Panstw Zakł Hig* 2009; 60: 51-57.
15. Brytek-Matera A. Obraz własnego ciała u otyłych kobiet: przyczyny i stopień niezadowolenia, związek z obniżoną samooceną i strategiami radzenia sobie ze stresem. *Psychiatr Pol* 2010; XLIV: 267-275.
16. Myszkowska-Ryciak J, Gago E, Harton A. Wiedza żywieniowa oraz postrzeganie własnej masy ciała przez nastoletnie dziewczęta. Znaczenie racjonalnego żywienia w edukacji zdrowotnej. Wolska-Adamczyk A (red.). WSiLiZ, Warszawa 2015.
17. Oblacińska A, Tabak I, Jodkowska M. Zachowania żywieniowe i metody kontroli masy ciała u młodzieży 16-18-letniej w Polsce w kontekście postrzegania swego wyglądu i masy ciała. *Probl Hig Epidemiol* 2007; 88: 162-170.