

dr Wojciech Styk

Uniwersytet Medyczny w Lublinie
e-mail: wojciech.styk@umlub.pl
<https://orcid.org/0000-0003-0186-3118>

dr Beata Biernacka

Akademia Zamojska
e-mail: beata.biernacka@akademiazamojska.edu.pl
<https://orcid.org/0000-0002-8449-7389>

Dlaczego nasze ciało nie zawsze postrzegamy jako idealne?

WHY WE DO NOT ALWAYS PERCEIVE OUR BODY AS PERFECT?

Summary

The psychological image of the body refers to a subjective conception of one's physical appearance, based on self-observation and the reactions of others. The “ideal” body image can vary within cultural and ethnic groups, as well as within any other group, such as teenagers. Where do people really get their ideal body images from? What factors influence these images in one's lifetime? How can one's parents, teachers and environment affect the development of one's healthy, positive body images? The literature review shows that the promotion of false, digitally altered body images, which are unattainable by the majority of the population, is a cause of eating disorders and fuels an irrational fear of obesity. This review paper aims to answer the above questions and identify possible sources of abnormal perception of one's own body.

Keywords: anthropometry; body image; body mass index; modelling; role models

Streszczenie

Psychologiczny obraz ciała odnosi się do subiektywnej koncepcji wyglądu fizycznego, opartej na samoobserwacji i reakcji innych osób. „Idealny” obraz ciała może być różny w grupach kulturowych, w obrębie grup etnicznych, oraz w każdej innej grupie, np. nastolatków. Ale skąd tak naprawdę ludzie czerpią wzorce idealnego obrazu ciała? Jakie czynniki wpływają na postrzeganie idealnego obrazu ciała w ciągu życia? W jaki sposób rodzice, nauczyciele i otoczenie mogą wpływać na rozwój zdrowych, pozytywnych obrazów ciała? Z dokonanej przeglądu literatury wynika, że upowszechnianie fałszywych, cyfrowo zmienionych obrazów ciała, które są nieosiągalne przez większość populacji, jest przyczyną zaburzeń odżywiania i promuje irracjonalny lęk przed otyłością. Prezentowana praca przeglądowa ma na celu odpowiedź na powyższe pytania i wskazanie możliwych źródeł nieprawidłowego postrzegania własnego ciała.

Słowa kluczowe: antropometria; obraz ciała; wskaźnik masy ciała; modeling; wzorce do naśladowania

1. Zadowolenie i niezadowolenie z obrazu ciała

Koncepcja idealnego obrazu ciała bezpośrednio wpływa na satysfakcję lub niezadowolenie z własnego ciała. Na potrzeby tego artykułu satysfakcja z obrazu ciała odnosi się do osobistego/własnego wewnętrznego obrazu ciała, który jest podobny do koncepcji idealnego obrazu ciała. Idealny wizerunek ciała symbolizuje ideał fizyczny, który chce się naśladować. Może on być reprezentowany przez modelkę, celebrytkę, gwiazdę filmową czy sportowca. Niezadowolenie z obrazu ciała odnosi się do stopnia, w jakim osobisty obraz ciała różni się od wyznaczonego przez nas idealnego obrazu ciała lub subiektywnego poczucia niezadowolenia z wyglądu fizycznego. Niezadowolenie z ciała jest bardzo istotnym czynnikiem, ponieważ może być silnym prekursorem ogólnego negatywnego postrzegania siebie lub niskiego poczucia własnej wartości. Dodatkowo może też prowadzić do rozwoju chorób ze spektrum zaburzeń odżywiania¹.

Od początku XX wieku w mass mediach coraz częściej pojawiały się bardzo szczupłe modelki i aktorki, od krótkowłosych w stylu *flappers*² po tzw. *twiggy*³ w latach 60. XX wieku. Szacuje się, że masa ciała większości dzisiejszych modelek, które widzimy na rozkładówkach gazet, i celebrytów stanowi tylko ułamek ich prawidłowej masy ciała obliczonej w odniesieniu do ich wieku i wzrostu. Tak niski wskaźnik masy ciała (BMI – *Body Mass Index*) to główna cecha charakterystyczna dla choroby zwanej jadłowstrętem psychicznym⁴.

Ale tak nie było zawsze. W czasach Marilyn Monroe, czyli w latach 50. XX wieku, nastąpiło krótkie odejście od przedstawianego w mediach bardzo szczupłego wzorca ciała. Jednak obecnie typowym trendem jest prezentowanie w mediach szczupłych, wysportowanych osób przy jednoczesnym ciągłym zwiększaniu się średniej masy ciała w populacji amerykańskiej oraz europejskiej. Efektem ubocznym tej rozbieżności jest zwiększone niezadowolenie z ciała, prowadzące do wzrostu sprzedaży produktów odchudzających

1 Sh. Grabe, L.M. Ward, J.Sh. Hyde, *The Role of the Media in Body Image Concerns among Women. A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies*, „Psychological Bulletin”, 134 (2008), no. 3, s. 460-476.

2 *Flappers* to pokolenie młodych kobiet z Zachodu w latach 20. XX wieku, które nosiły krótkie włosy, słuchały jazzu i okazywały pogardę dla tego, co wówczas uważano za akceptowalne zachowanie. *Flappers* były postrzegane jako zuchwałe z powodu noszenia mocnego makijażu, picia alkoholu, palenia papierosów w miejscach publicznych, prowadzenia samochodów, traktowania seksu w sposób przypadkowy i lekceważenia norm społecznych oraz seksualnych. Zob. J. Rosenberg, *Flappers in the Roaring Twenties*, 25.03.2020, <https://www.thoughtco.com/flappers-in-the-roaring-twenties-1779240> [dostęp: 11.06.2023].

3 Twiggy, właśc. Lesley Lawson – angielska modelka, aktorka, piosenkarka. Karierę rozpoczęła w wieku 16 lat. Za jej przyczyną ówczesnym kanonem piękna kobiecego stały się duże oczy, regularne rysy i drobna dziecięca sylwetka.

4 F. Toppino, P. Longo, M. Martini i in., *Body Mass Index Specifiers in Anorexia Nervosa. Anything below the “Extreme”?*, „Journal of Clinical Medicine”, 11 (2020), no. 3, 542, <https://doi.org/10.3390/jcm11030542>.

i tendencji do zaburzeń odżywiania pojawiających się już wśród nastolatków⁵. Przemysł dietetyczny to biznes warty miliardy dolarów. Nierealistyczny, nieosiągalny i niezdrowy obraz ciała jest obecny we wszystkich mediach: telewizji, filmach, mediach drukowanych i internecie.

Przez lata badaniom poddawano wpływ wykreowanego ultraszczupłego obrazu idealnego ciała na dziewczęta i kobiety. Carol Bryd-Bredbenner wraz ze współpracownikami badali zmiany na przestrzeni ostatnich 80 lat w pomiarach antropometrycznych wyidealizowanych kobiet. Wyniki ich badań wykazały, że wszystkie wymiary zmniejszyły się znacząco w tym czasie, podczas gdy BMI dla młodych Amerykanek stale wzrastał⁶.

W badaniu wizerunku ciała przeprowadzonym przez Girl Scouts of America większość (59%) dziewcząt stwierdziła, że jest niezadowolona ze swojego kształtu ciała, 66% chciało schudnąć, 65% prawidłowo zidentyfikowało siebie jako osoby z prawidłową masą lub nadwagą, 33% miało zniekształcony obraz swojej masy ciała. Dziewczęta w wieku poniżej 18 lat były bardziej dotknięte bodźcami medialnymi, prezentującymi ultraszczupłych modeli niż dorosłe kobiety. Promowanie fałszywych, cyfrowo zmienionych obrazów ciała, które są nieosiągalne przez większość populacji, wypycha młode kobiety w zaburzenia odżywiania i promuje irracjonalny lęk przed otyłością⁷. W 2004 roku zostało przeprowadzone przez firmę Dove badanie nazwane *Real Beauty*, w którym 42% dziewcząt z klas 1-3 twierdziło, że chce być szczuplejsze, a 81% dziesięciolatków boi się otyłości. Tylko 2% kobiet i dziewcząt w tym badaniu określiło się jako piękne.

Na różnice w postrzeganiu idealnego obrazu ciała wpływają też grupy etniczne. Były one badane m.in. przez kilku naukowców w Stanach Zjednoczonych. Białe, latynoskie i czarne Amerykanki wyznają różne wartości kulturowe, które wpływają na ich idealny wizerunek ciała. Częste oglądanie telewizji głównego nurtu wiązało się ze spadkiem satysfakcji z obrazu ciała. Z drugiej strony częste oglądanie telewizji skierowanej do czarnoskórej populacji Ameryki wiązało się z większą satysfakcją z ciała. Elizabeth Lynch zbadała różnicę w postrzeganiu rozmiaru ciała między Afroamerykanami a Amerykankami o jasnej karnacji skóry, aby zrozumieć różnice w rozpowszechnieniu otyłości między tymi grupami. Okazało się, że w ciągu 13 lat trwania badania osoby o jasnej karnacji wykazywały większe niezadowolenie z ciała, a tym samym podejmowały więcej prób

5 H. Dittmar, E. Halliwell, E. Stirling, *Understanding the Impact of Thin Media Models on Women's Body-Focused Affect. The Roles of Thin-Ideal Internalization and Weight-Related Self-Discrepancy Activation in Experimental Exposure Effects*, „Journal of Social and Clinical Psychology”, 28 (2009), no. 1, s. 43-72.

6 C. Byrd-Bredbenner, J. Murray, Y.R. Schluskel, *Temporal Changes in Anthropometric Measurements of Idealized Females and Young Women in General*, „Women & Health”, 41 (2005), no. 2, s. 13-30.

7 *Anorexia Kills 88-Pound Brazilian Model*, 16.11.2006, <https://www.cbc.ca/news/world/anorexia-kills-88-pound-brazilian-model-1.624551> [dostęp: 11.06.2023].

odchudzania niż Afroamerykanki⁸. W badaniu CARDIA (*Coronary Artery Risk Development in Young Adults*) odkryto również, że percepcja wielkości ciała przewidywała późniejszą zmianę masy ciała u młodych dorosłych. Jednym z przedstawionych wyjaśnień było to, że kobiety o jasnej karnacji odczuwały większy nacisk kulturowy na szczupłość, a tym samym zwiększały swój niepokój, miały mniejsze poczucie własnej skuteczności i mniejszą zdolność do racjonalnego radzenia sobie z własną masą ciała. Skutkowało to niezadowoleniem z obrazu własnego ciała. Słabsze zasoby psychiczne w konsekwencji prowadziły do osłabienia kontroli nad dietą i przyrostu masy ciała⁹.

2. Zmiany wskaźnika masy ciała w czasie

Jak wspomniano wcześniej, Amerykanie są teraz ciężsi niż kiedykolwiek wcześniej. Ponad 66% dorosłych w Stanach Zjednoczonych ma nadwagę, a ponad 32% jest otyłych. Antropometria to jeden ze sposobów oceny stanu odżywienia dzieci i dorosłych. Z kolei wskaźnik masy ciała (BMI) jest powszechnie stosowany jako metoda określenia zdrowej masy ciała i prostego wyrażenia związku między masą ciała a wzrostem. BMI to masa w kilogramach podzielona przez kwadrat wzrostu w metrach (kg/m^2). Najniższe ryzyko dla zdrowia występuje przy BMI między 20 a 25. Osoby z BMI w tym zakresie mają niższe wskaźniki zachorowań m.in. na choroby przewlekłe. Międzynarodowa klasyfikacja nadwagi to BMI w zakresie 25,0-29,9, a otyłości to BMI większe lub równe 30. Niedowagę klasyfikuje się jako BMI mniejsze niż 18,5¹⁰. BMI może nie odzwierciedlać dokładnego obrazu stanu odżywienia organizmu. Genetyka człowieka odgrywa znaczną rolę w określaniu stanu zdrowia, a czasami niski BMI nie jest oznaką choroby. Grupą, której adekwatności masy ciała nie powinno się mierzyć tym współczynnikiem, są sportowcy. Mięśnie ważą więcej niż tłuszcz, więc muskularny sportowiec ma wyższy BMI niż niesportowiec o tej samej masie ciała i wzroście. W przypadku większości sportowców muskularnych ich BMI umieszcza wielu z nich w kategorii osób z nadwagą lub otyłością. Osoby te nie mają nadwagi ani otyłości, ale mają wysoki poziom tkanki mięśniowej¹¹.

-
- 8 E. Lynch, K. Liu, G.S. Wei i in., *The Relation between Body Size Perception and Change in Body Mass Index Over 13 Years. The Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study*, „American Journal of Epidemiology”, 169 (2009), no. 7, s. 857-866.
 - 9 T.L. Davidson, S. Jones, M. Ro i in., *The Cognitive Control of Eating and Body Weight. It's More than What You "Think"*, „Frontiers in Psychology”, 10 (2019), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00062>.
 - 10 C.B. Weir, A. Jan, *BMI Classification Percentile and Cut Off Points*, 2023, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541070/> [dostęp: 1.07.2023].
 - 11 J. Walsh, I.T. Heazlewood, M. Climstein, *Body Mass Index in Master Athletes. Review of the Literature*, „Journal of Lifestyle Medicine”, 8 (2018), no. 2, s. 79-98.

BMI uczestników konkursu *Miss America* stale obniżał się w ciągu ostatnich 80 lat. W latach 20. XX wieku wskaźnik ten u zwycięzców wynosił około 22, co mieści się w normalnym zakresie BMI. Trend spadkowy osiągnął najniższy poziom 16,9 w pierwszej dekadzie XXI wieku. Wielu zwycięzców znalazło się poniżej wartości granicznej Światowej Organizacji Zdrowia z powodu niedowagi (BMI < 18,5). Miss America z 2008 roku Kirsten Haglund miała BMI 16,29 (umiarkowana szczupłość). Jako wracająca do zdrowia anorektyczka została rzecznikiem National Eating Disorders Association¹².

3. Rola lalek i figurek w rozwoju postrzeganego „idealnego” obrazu ciała

Idealny obraz ciała zaczyna się rozwijać we wczesnym dzieciństwie, być może wtedy, gdy dzieci zaczynają bawić się lalkami. Kiedy patrzy się na najpopularniejszą na świecie lalkę, używaną w zabawie przez dzieci, jaki jest „wyświetlany” obraz ciała? Lalka Barbie zadebiutowała w 1959 roku na Międzynarodowych Amerykańskich Targach Zabawek w Nowym Jorku. Była to jedna z pierwszych lalek wzorowanych na nastoletniej modelce. Lalka Barbie i jej liczne odmiany, stworzone przez producenta zabawek firmę Mattel, odniosły w ciągu ostatnich 50 lat ogromny sukces. Jednak proporcje ciała Barbie, w tym wydłużona szyja, duże piersi i mała talia, nie są reprezentatywne dla budowy ciała przeciętnej osoby. Podobne lalki są również wytwarzane przez innych producentów.

Postrzegany obraz idealnego ciała przekazywany podświadomie młodym dziewczynom bawiącym się lalkami jest obszarem wymagającym dalszych badań. Idealne postrzeganie obrazu ciała wypracowane przez dziewczęta podczas zabawy ultraszczupłymi lalkami o nienaturalnych proporcjach ciała i niezdrowym BMI może wpływać na ich samoocenę, a także na kształtowanie się własnego idealnego obrazu ciała w miarę dojrzewania. Idealny obraz ciała przekazywany przez takie lalki nie jest osiągalny dla większości dojrzewających młodych kobiet. Rozbieżność między postrzeganym i realistycznym obrazem idealnego ciała może prowadzić do niezadowolenia z własnego ciała, depresji i ostatecznie zaburzeń odżywiania¹³.

Męskie figurki produkowane przez firmę Mattel są projektowane według podobnego schematu jak lalki dla dziewcząt. Młodzi chłopcy mogą postrzegać ten profil fizyczny jako swój idealny obraz ciała. Bardziej umięśnione figurki płci męskiej, w porównaniu

12 S. Rubinstein, B. Caballero, *Is Miss America an Undernourished Role Model?*, „JAMA”, 283 (2000), no. 12, 1569, <https://doi.org/10.1001/jama.283.12.1569>.

13 B. Jiotsa, B. Naccache, M. Duval i in., *Social Media Use and Body Image Disorders. Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to that of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, 18 (2021), no. 6, 2880, <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>.

z przeciętnym mężczyzną, również przedstawiają skrzywiony obraz ciała. Umieśniony wizerunek figurek płci męskiej jest idealnym obrazem ciała, który młodzi mężczyźni bawiący się tymi zabawkami najprawdopodobniej znormalizowaliby i prawdopodobnie chcieliby naśladować. Podobnie jak w przypadku kobiet postrzeganie idealnego obrazu ciała przez młodych mężczyzn, powstałe podczas zabawy umieszczonymi figurkami, może być nieosiągalne, przyczyniając się również do możliwego niezadowolenia z ciała, dysmorfii i depresji. Współczesne zabawki są również wykonywane na wzór ciał sportowców, polityków, aktorek filmowych i piosenkarek pop. Wpływ takich lalek i zabawek na zdrowy rozwój idealnego obrazu ciała wśród młodzieży jest ciągle badany¹⁴.

4. Branża modelingu i wyidealizowany typ ciała

Silny wpływ na kształtowanie postrzeganego idealnego obrazu ciała ma branża modelingu. Ultraszczupłość jest obrazem ciała promowanym przez nią od wielu lat. Szczupły typ ciała jest dominującym obrazem ciała poszukiwanym przy zatrudnianiu modelek ze względu na pozornie idealny wizerunek szczupłego ciała przekazywany w mediach. W 2006 roku podczas *Fashion Week* w Madrycie zakazano udziału w pokazach mody modelkom uważanym za niebezpiecznie szczupłe. Zakaz ten nastąpił kilka tygodni po tym, jak 22-letnia modelka z Urugwaju, Luisel Ramos (jej BMI wynosiło 14,5), zmarła chwilę po zejściu z wybiegu na zawał serca. Jej śmierć nastąpiła na krótko przed tym, jak brazylijska modelka Ana Carolina Reston zmarła w wieku 21 lat (jej BMI to 13,4). W chwili śmierci Reston miała 172 cm wzrostu i ważyła zaledwie 40 kg. Modelki biorące udział w *Fashion Week* są teraz badane przez lekarzy, a osoby ze zbyt niskim BMI nie mogą brać udziału w pokazach mody. Obecne wytyczne na pokazach mody we Włoszech i Hiszpanii stanowią, że BMI modelek musi być równy 18 lub wyższy. W marcu 2008 roku Włochy przeprowadziły również kampanię przeciwko zaburzeniom odżywiania, na którą wydano 1,5 mln dolarów amerykańskich¹⁵.

W styczniu 2007 roku Rada Projektantów Mody Ameryki (Council of Fashion Designers of America – CFDA) wydała listę zaleceń w ramach nowej inicjatywy zdrowotnej, mającej na celu zapobieganie anoreksji, bulimii i paleniu tytoniu. Wytyczne, które nie są wiążące dla branży, obejmują niezatrudnianie modelek poniżej 16. roku życia, edukowanie jej przedstawicieli na temat zaburzeń odżywiania oraz zakaz palenia tytoniu

14 L.G Boothroyd, M.J Tové, E.H. Evans, *Can Realistic Dolls Protect Body Satisfaction in Young Girls?*, „Body Image”, 37 (2021), s. 172-180.

15 R. Lupo, M. Zaminga, M.Ch. Carriero i in., *Eating Disorders and Related Stigma. Analysis among a Population of Italian Nursing Students*, „Acta Biomedica”, 91 (2020), S. 12, <https://doi.org/10.23750/abm.v91i12-S.10797>.

i spożywania alkoholu przez modelki podczas pokazów mody. Z drugiej strony w branży modowej powstał tzw. zero size – to rozmiar odzieży damskiej w systemie rozmiarów z katalogu obowiązującego w USA. Rozmiary 0 zostały opracowane ze względu na zmniejszające się w czasie rozmiary odzieży, co spowodowało przyjęcie mniejszych liczb. Na przykład rozmiar 0 z 2011 roku jest równoważny rozmiarowi 2 z 2001 roku i jest większy niż rozmiar 6 z 1970 roku lub rozmiar 8 z 1958 roku¹⁶.

5. Wzory do naśladowania w mediach drukowanych i internecie

Wpływ mediów masowych związanych z niezadowoleniem z ciała widoczny jest już u dzieci i młodzieży. Z badań Field i współpracowników wynika, że na 69% dziewcząt czytających magazyny prezentowane w nich zdjęcia wpłynęły na ich wyobrażenie o idealnej sylwetce, a 47% zgłosiło chęć schudnięcia z powodu zdjęć, jakie zobaczyły w czasopismach¹⁷. Częstotliwość czytania magazynów o modzie była pozytywnie powiązana z odchudzaniem się lub dietą z powodu artykułu w czasopiśmie, zwiększeniem aktywności fizycznej w celu utraty masy ciała lub poprawy sylwetki oraz decydowaniem się na ćwiczenia z powodu przeczytano artykułu. Projekt EAT-I (*Eating Among Teens*), który dotyczył badania problemów żywieniowych i masy ciała wśród nastolatków, został przeprowadzony na próbie 4746 uczniów gimnazjów i liceów w latach 1998-1999. Miał on na celu zbadanie czynników wpływających na nawyki żywieniowe nastolatków. Chciano określić, czy młodzież przestrzegała zaleceń żywieniowych oraz badano wzorce diet i aktywności fizycznej wśród młodzieży. Wyniki wykazały silne powiązania zachowań kontrolujących masę ciała oraz napadowego objadania się ze zwiększoną częstotliwością czytania artykułów w czasopismach na temat diety i utraty masy ciała. Naukowcy zbadali również, czy to współwystępowanie było utrwalone w czasie. Oceniono dane z projektu EAT-II, 5-letniego badania podłużnego, prowadzonego w latach 1999-2005, w którym ponownie przeanalizowano 2516 uczestników projektu EAT-I. Okazało się, że nastolatki nadal wykazywały zwiększone niezdrowe zachowania związane z kontrolą masy ciała (takie jak restrykcyjny post, pomijanie posiłków i palenie większej ilości papierosów), które były dwa razy częstsze w przypadku czytelników czasopism w porównaniu

16 L.J. Hackett, D.N. Rall, *The Size of the Problem with the Problem of Sizing. How Clothing Measurement Systems Have Misrepresented Women's Bodies, from the 1920s to Today*, „Clothing Cultures”, 5 (2018), no. 2, s. 263-283.

17 Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, *Media-Smart Youth Upgraded. Eat, Think, and Be Active Facilitator's Packet*, NIH Pub. no. 12-5538, Washington 2013, <https://www.nichd.nih.gov/publications/product/407> [dostęp: 11.06.2023].

z osobami nieczytającymi tego typu magazynów¹⁸. Ekstremalne zachowania związane z kontrolą masy ciała (takie jak środki przeczyszczające lub wywoływane wymioty) występowały 3 razy częściej u czytelników czasopism niż u osób nieczytających takich periodyków.

Niezadowolenie z obrazu własnego ciała stało się bardziej powszechne wśród populacji przed okresem dojrzewania. Z badań Karen Skemp-Arlt¹⁹ wynika, że 50,6% z 261 badanych uczniów klas od trzeciej do piątej było niezadowolonych ze swojego obecnego kształtu ciała, przy czym 41,8% chciało mieć szczuplejsze ciało, a 8,8% chciało mieć bardziej umięśnione ciało. Większy odsetek dziewcząt (45,1%) chciał być szczuplejszy, a 12,3% chłopców chciałoby mieć większą masę ciała. The Girl Scout Research Institute wykazał, że 3 na 4 dziewczynki (73%) porównują swój wygląd do prezentowanych w mediach modelek, a 3 na 10 dziewcząt (29%) porównuje swój wygląd cały czas. Niezadowolenie z ciała zwiększa się, gdy media promują nierealistyczne obrazy ciała poprzez swoje działania marketingowe. Przepaść między zdefiniowanym przez media idealnym obrazem ciała a realistycznym rozmiarem ciała niestety nadal się powiększa²⁰.

Film dokumentalny reżysera Darryla Robertsa *America the Beautiful* opowiada się za odrzuceniem przez dziewczęta i kobiety napędzanego przez media kultu niemożliwego do osiągnięcia idealnego ciała. Film zwraca uwagę na przyczyny i skutki sztucznie wykreowanych obrazów ciała i obsesji na punkcie piękna oraz tragiczne rezultaty zwiększonej częstości występowania zaburzeń odżywiania. W dokumencie ujawniono błędne wyobrażenie o idealnej wielkości ciała, a tym samym o idealnym wizerunku ciała, roli cyfrowego ulepszania obrazu, powiększania piersi, chirurgii plastycznej, liposukcji itd.

6. Etykietowanie zdjęć: obrazy modeli czy tylko produktów

Przeprowadzono kilka badań²¹ dotyczących stopnia zadowolenia studentów z ciała po ekspozycji na reklamę produktu z modelem tej samej płci. Internalizacja idealnej sylwetki ciała prezentowana w mediach jest akceptowana jako czynnik sprawczy w rozwoju zaburzeń odżywiania. Modele w mediach drukowanych są zwykle umięśnieni, a modelki

18 E. Jeong, *Factors Associated with the Adoption of Extreme Weight Control Behavior by Non-Obese Adolescents. A Secondary Analysis*, „BMC Pediatrics”, 23 (2023), no. 1, 464, <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04299-1>.

19 K.M. Skemp-Arlt, K.S. Rees, R.P. Mikat i in., *Body Image Dissatisfaction among Third, Fourth, and Fifth Grade Children*, „Californian Journal of Health Promotion”, 4 (2006), no. 3, s. 58-67.

20 P. Aparicio-Martinez, A.J. Perea-Moreno, M.P. Martinez-Jimenez i in., *Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes. An Exploratory Analysis*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, 16 (2019), no. 21, 4177, <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>.

21 A.L. Baird, F. Grieve, *Exposure to Male Models in Advertisements Leads to a Decrease in Men's Body Satisfaction*, „North American Journal of Psychology”, 8 (2006), s. 115-121.

są zwykle szczupłe lub bardzo szczupłe. Po wyświetleniu dwóch reklam produktów, jednej z modelem o idealnej sylwetce i produkcie, a drugiej z samym produktem, poziom zadowolenia z ciała u widzów zmniejszył się podczas oglądania reklamy zawierającej modela o idealnej sylwetce i produkt. Gdy produkt był przedstawiany bez modela/modelki, satysfakcja z ciała badanych nie zmieniała się. Czy zatem niezbędne jest eksponowanie modeli z nierealistycznie zbudowanymi sylwetkami²²?

7. Stosowanie steroidów wśród młodzieży

Genetyka odgrywa istotną rolę w rozwoju potencjalnej wielkości ciała, którą każdy z nas może osiągnąć. Dla niektórych nastolatków poszukiwanie idealnej, atletycznej sylwetki i zdolności do budowania masy mięśniowej poprzez ćwiczenia i prawidłowe odżywianie jest nieosiągalne. Analiza ankiety dotyczącej zachowań ryzykownych wśród młodzieży z 1997 roku objęła próbę ponad 16 tys. amerykańskich uczniów publicznych i prywatnych szkół średnich. Wśród uczniów zgłaszających zachowania problemowe, takie jak: upijanie się, używanie kokainy, zachowania agresywne i podejmowanie ryzykownych zachowań seksualnych, występowało większe ryzyko używania steroidów przez całe życie, rozszerzając tym samym grupę docelową edukacji na temat nadużywania tych hormonów. W 2005 roku amerykańska badaczka Emily Pisetsky²³ odkryła związek między stosowaniem steroidów a zaburzeniami odżywiania wśród 13 917 amerykańskich uczniów. Dodatkowo uczestnicy badania ze zgłoszonymi zaburzeniami odżywiania lub osoby z problemami z obrazem ciała częściej używali steroidów w celu zmiany kształtu i/lub rozmiaru swojego ciała. W ramach wspomnianego wcześniej projektu EAT-II przeprowadzono także ankietę wśród nastolatków pod kątem stosowania przez nich steroidów. Około 1,5% ankietowanych młodych osób stosowało hormony steroidowe, a ich przyjmowanie malało wraz z wiekiem. Stosowanie steroidów różniło się w zależności od pochodzenia etnicznego, ale nie ze względu na status społeczno-ekonomiczny. Nastolatki płci męskiej, coraz bardziej niezadowolone ze swojego ciała, stosowali hormony steroidowe i niesprawdzone suplementy diety w celu kontroli masy ciała i przyrostu masy mięśniowej. Co ciekawe, najszybciej rosnącą grupą użytkowników nielegalnych steroidów, jaką zidentyfikowano, są nastolatki płci żeńskiej. Jednak ich wskaźniki rozpowszechnienia są

22 G. Fioravanti, S. Bocci Benucci, G. Ceragioli i in., *How the Exposure to Beauty Ideals on Social Networking Sites Influences Body Image. A Systematic Review of Experimental Studies*, „Adolescent Research Review”, 7 (2022), no. 3, s. 419-458.

23 E.M. Pisetsky, Y. May Chao, L.C. Dierker i in., *Disordered Eating and Substance Use in High-School Students. Results from the Youth Risk Behavior Surveillance System*, „International Journal of Eating Disorders”, 41 (2008), no. 5, s. 464-470.

zwykle znacznie niższe niż wśród nastolatków płci męskiej. Najprawdopodobniej motywacją do stosowania tych środków przez nastolatki jest dążenie do idealnego obrazu ciała modelek i aktorek z wyraźnie zarysowanymi mięśniami²⁴.

8. Druga strona medalu, czyli *gavage* – rytuał tuczenia kobiet w Mauretanii

Wyobraź sobie, że jesteś młodą kobietą, której właśnie znaleziono męża. Co cię czeka? Rytuał *gavage*, podczas którego musisz jeść dziesięć razy dziennie. Kobiety biorące w nim udział piją bardzo tłuste wielbłądzie mleko. Do niego często dodaje się także cukier, żeby podnieść kaloryczność. Michela Occhipinti, reżyserka filmu *Flesh Out*, podróżowała po Mauretanii – od stolicy Nawakszut i większych miast po małe wioski. Wysłuchiwała historii około 40 rodzin – babć, matek, córek, wnuczek. Okazało się, że w każdej rodzinie co najmniej jedna kobieta brała udział w rytuale *gavage*. W jednej ze scen filmu babcia głównej bohaterki sypie piasek na ciało wnuczki. Przesuwa po nim grzebieniem, żeby pokazać jej, jak będą wyglądały rozstępy na skórze. W europejskiej kulturze takie zmiany skórne są postrzegane negatywnie, tam są świadectwem dobrobytu i stanowią o atrakcyjności kandydatki na żonę. Mauretania położona jest głównie na pustynnych terenach, gdzie regularnie brakuje żywności. Na szczęście *gavage* staje się coraz mniej popularne. Dla dziewczyn z dużych miast i z dobrze sytuowanych rodzin to kompletnie abstrakcyjny temat. One są szczupłe i podążają za zachodnimi kanonami piękna. Szacuje się, że około 20% dziewcząt z miast i nawet 35% mieszkanek wsi wciąż jest poddawane tuczeniu w rozmaitych formach. Największy problem występuje wśród biednych rodzin, które traktują karmienie dziewcząt na siłę jako sposób na zamanifestowanie swojej pozycji, dumy. Część młodych Mauretanek bierze tabletki przyspieszające tycie, które są wykorzystywane w rolnictwie do tuczenia zwierząt. Niektóre uczestniczą w wengali, czyli rytuale, w którym grupa koleżanek spotyka się regularnie raz w tygodniu, za każdym razem w domu innej z dziewcząt, jedząc obfite posiłki, by zwiększyć masę ciała. Rozmawiają wtedy o nadchodzących ślubach i dzieciach. Widać tu wyraźnie odwrotność naszego podejścia do wesel – kiedy zbliża się ślub, panna młoda postanawia „zrzucić parę kilogramów”, żeby zmieścić się w sukienkę i zaimponować bliskim. Zwyczaj oparty na jedzeniu ponad ludzkie możliwości jest niezwykle paradoksem kulturowym, jak mówi reżyserka:

W pierwszym odruchu pomyślałam, że ci ludzie zwariowali. A chwilę później pojawiła się refleksja, że podobny rodzaj szaleństwa opętał zachodnią kulturę. W obydwu przypadkach próbujemy uzyskać kształt ciała odmienny od tego, z którym się

24 P. van den Berg, D. Neumark-Sztainer, G. Cafri i in., *Steroid Use among Adolescents. Longitudinal Findings From Project EAT*, „Pediatrics”, 119 (2007), no. 3, s. 476-486.

urodziłyśmy. Grubsza, chudsza, młodsza, z większym biustem, mniejszą pupą – nie ma znaczenia²⁵.

9. Nauczyciele, rodzice i inne wzorce do naśladowania

Jako nauczyciele i rodzice młodych ludzi, a także jako osoby im bliskie, musimy skupić się na edukacji młodzieży oraz dorosłych w zakresie zdrowych obrazów ciała i zdrowych sposobów, by je osiągnąć. Musimy być świadomi silnego wpływu, jaki media wywierają na kształtowanie wizerunku ciała, szczególnie u młodzieży. Ponadto powinniśmy zwracać uwagę na nierealistyczny obraz ciała przedstawiany przez niektóre lalki i figurki bohaterów, media drukowane, programy telewizyjne, reklamy oraz gry wideo. Musimy także monitorować czas ekspozycji na te obrazy i mieć świadomość przekłamania obrazów ciała przedstawianych w mediach. Powinniśmy również sprawdzić sygnały, które wysyłamy innym, gdy mówimy o masie ciała, obawach dotyczących rozmiaru ciała i specjalnych dietach. Niezbędne jest, abyśmy uczyli zarówno kobiety, jak i mężczyzn, postrzegania własnego ciała jako źródła siły i pewności siebie, a nie jako przedmioty dekoracyjne. Powinniśmy więcej słuchać i więcej rozmawiać z młodzieżą, aby odkryć, kim są i jakie mają wzorce do naśladowania oraz zwracać baczną uwagę na kwestie dotyczące odpowiedniego wizerunku i rozmiaru ciała w naszych systemach wsparcia społecznego, a także niebezpieczeństwa niezdrowych praktyk żywieniowych często promowanych przez media. Przepaść między definiowaną przez media percepcją idealnej wielkości ciała a rzeczywistością wciąż jest olbrzymia. Pracownicy służby zdrowia, nauczyciele i rodzice powinni traktować priorytetowo współpracę z branżą modową, mediami, branżą rozrywkową oraz ustawodawcami w celu wzięcia odpowiedzialności za komunikaty dotyczące obrazu ciała i dezinformacje żywieniowe, które są wysyłane do młodzieży i dorosłych. Potrzebne są również dalsze badania w tej dziedzinie, a zwłaszcza nad kształtowaniem obrazu ciała wśród zróżnicowanych etnicznie i kulturowo grup oraz wpływu nierealnie ukształtowanych zabawek na dzieci.

25 A. Swoboda, *Panienki, czarne lebki i krowie geby, czyli wielcy sprzątacze świata*, 17.08.2021, <https://weekend.gazeta.pl/weekend/7,177333,27464945,panienki-czarne-lebki-i-krowie-geby-czyli-wielcy-sprzacz.html> [dostęp: 11.06.2023].

Bibliografia

- Anorexia Kills 88-Pound Brazilian Model*, 16.11.2006, <https://www.cbc.ca/news/world/anorexia-kills-88-pound-brazilian-model-1.624551> [dostęp: 11.06.2023].
- Aparicio-Martinez P., Perea-Moreno A.J., Martinez-Jimenez M.P. i in., *Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes. An Exploratory Analysis*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, 16 (2019), no. 21, 4177, <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>.
- Baird A.L., Grieve F., *Exposure to Male Models in Advertisements Leads to a Decrease in Men's Body Satisfaction*, „North American Journal of Psychology”, 8 (2006), no. 1, s. 115-121.
- van den Berg P., Neumark-Sztainer D., Cafri G. i in., *Steroid Use among Adolescents. Longitudinal Findings From Project EAT*, „Pediatrics”, 119 (2007), no. 3, s. 476-486.
- Boothroyd L.G., Tovée M.J., Evans E.H., *Can Realistic Dolls Protect Body Satisfaction in Young Girls?*, „Body Image”, 37 (2021), s. 172-180.
- Byrd-Bredbenner C., Murray J., Schluskel J.R., *Temporal Changes in Anthropometric Measurements of Idealized Females and Young Women in General*, „Women & Health”, 41 (2005), no. 2, s. 13-30.
- Davidson T.L., Jones S., Roy M. i in., *The Cognitive Control of Eating and Body Weight. It's More than What You "Think"*, „Frontiers in Psychology”, 10 (2019), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00062>.
- Dittmar H., Halliwell E., Stirling E., *Understanding the Impact of Thin Media Models on Women's Body-Focused Affect. The Roles of Thin-Ideal Internalization and Weight-Related Self-Discrepancy Activation in Experimental Exposure Effects*, „Journal of Social and Clinical Psychology”, 28 (2009), no. 1, s. 43-72.
- Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, *Media-Smart Youth Upgraded. Eat, Think, and Be Active Facilitator's Packet*, NIH Pub. no. 12-5538, Washington 2013, <https://www.nichd.nih.gov/publications/product/407> [dostęp: 11.06.2023].
- Fioravanti G., Bocci Benucci S., Ceragioli G. i in., *How the Exposure to Beauty Ideals on Social Networking Sites Influences Body Image. A Systematic Review of Experimental Studies*, „Adolescent Research Review”, 7 (2022), no. 3, s. 419-458.
- Grabe Sh., Ward L.M., Hyde J.Sh., *The Role of the Media in Body Image Concerns among Women. A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies*, „Psychological Bulletin”, 134 (2008), no. 3, s. 460-476.
- Hackett L.J., Rall D.R., *The Size of the Problem with the Problem of Sizing. How Clothing Measurement Systems Have Misrepresented Women's Bodies, from the 1920s to Today*, „Clothing Cultures”, 5 (2018), no. 2, s. 263-283.
- Jeong E., *Factors Associated with the Adoption of Extreme Weight Control Behavior by Non-Obese Adolescents. A Secondary Analysis*, „BMC Pediatrics”, 23 (2023), no. 1, 464, <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04299-1>.
- Jiotsa B., Naccache B., Duval M. i in., *Social Media Use and Body Image Disorders. Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to that of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness*, „International Journal of

- Environmental Research and Public Health”, 18 (2011), no. 6, 2880, <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>.
- Lupo R., Zaminga M., Carriero M.Ch. i in., *Eating Disorders and Related Stigma. Analysis among a Population of Italian Nursing Students*, „Acta Biomedica”, 91 (2020), S. 12, <https://doi.org/10.23750/abm.v91i12-S.10797>.
- Lynch E., Liu K., Wei G.S. i in., *The Relation between Body Size Perception and Change in Body Mass Index Over 13 Years. The Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study*, „American Journal of Epidemiology”, 169 (2009), no. 7, s. 857-866.
- Pisetsky E.M., May Chao Y., Dierker L.C. i in., *Disordered Eating and Substance Use in High-School Students. Results from the Youth Risk Behavior Surveillance System*, „International Journal of Eating Disorders”, 41 (2008), no. 5, s. 464-470.
- Rubinstein S., Caballero B., *Is Miss America an Undernourished Role Model?*, „JAMA”, 283 (2000), no. 12, 1569, <https://doi.org/10.1001/jama.283.12.1569>.
- Skemp-Arlt K.M., Rees K.S., Mikat R.P. i in., *Body Image Dissatisfaction among Third, Fourth, and Fifth Grade Children*, „Californian Journal of Health Promotion”, 4 (2006), no. 3, s. 58-67.
- Swoboda A., *Panienki, czarne łebki i krowie gęby, czyli wielcy sprzątacze świata*, 17.08.2021, <https://weekend.gazeta.pl/weekend/7,177333,27464945,panienki-czarne-lebki-i-krowie-geby-czyli-wielcy-sprzatacze.html> [dostęp: 11.06.2023].
- Toppino F., Longo P., Martini M. i in., *Body Mass Index Specifiers in Anorexia Nervosa. Anything below the “Extreme?”*, „Journal of Clinical Medicine”, 11 (2022), no. 3, 542, <https://doi.org/10.3390/jcm11030542>.
- Walsh J., Heazlewood I.T., Climstein M., *Body Mass Index in Master Athletes. Review of the Literature*, „Journal of Lifestyle Medicine”, 8 (2018), no. 2, s. 79-98.
- Weir C.B., Jan A., *BMI Classification Percentile and Cut Off Points, 2023*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541070/> [dostęp: 1.07.2023].
- Rosenberg J., *Flappers in the Roaring Twenties*, 25.03.2020, <https://www.thoughtco.com/flappers-in-the-roaring-twenties-1779240> [dostęp: 11.06.2023].