

PSYCHOLOGIA
DIETY



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

JANE OGDEN

tłumaczenie Katarzyna Piszczek

**PSYCHOLOGIA
DIETY**



**WYDAWNICTWO
UNIwersYTETU
ŁÓDZKIEGO**

Łódź 2024

Tytuł oryginału: *The Psychology of Dieting*, Jane Ogden

Rada Naukowa serii *Psychologia Wszystkiego*

Eleonora Bielawska-Batorowicz, Iwona Janicka, Ewa Bluszcz

Redaktor inicjujący

Monika Borowczyk

Tłumaczenie

Katarzyna Piszczyk

Konsultacja naukowa tłumaczenia

Janina Ogińska-Bulik

Opracowanie redakcyjne

Magdalena Granosik

Skład i łamanie

Munda – Maciej Torz

Korekta techniczna

Wojciech Grzegorzczak

Projekt typograficzny serii

Monika Rawska

Projekt okładki

Polkadot Studio Graficzne Aleksandra Woźniak, Hanna Niemierowicz

All Rights Reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge,
a member of the Taylor & Francis Group

© Copyright by Jane Ogden, 2018

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2024

© Copyright for Polish translation by Katarzyna Piszczyk, Łódź 2024

<https://doi.org/10.18778/8331-363-4>

Publikacja sfinansowana ze środków Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.11203.23.0.M

Ark. wyd. 5,7; ark. druk. 10,0

ISBN 978-83-8331-363-4

e-ISBN 978-83-8331-364-1

SPIS TREŚCI

Wstęp do wydania polskiego	7
Przedmowa	9
1. Krótka historia diety	13
2. Nadwaga i otyłość	23
3. Dlaczego się objadamy?	31
4. Dlaczego nie jesteśmy wystarczająco aktywni?	41
5. Dieta i jej konsekwencje	47
6. Dlaczego diety nie są efektywne?	63
7. Skuteczna dieta	71
8. Kilka strategii pomagających zmienić nawyki żywieniowe	91
9. Zestaw narzędzi pomagających właściwie się odżywiać: wprowadzanie efektywnej diety w życie codzienne	103
10. Pomoc we wprowadzaniu efektywnej diety dla pracowników służby zdrowia	123
11. Pomoc innym: najlepsze wskazówki dotyczące dzieci	133
12. Kilka przemyśleń na zakończenie	145
Dalsze lektury	147
Bibliografia	149
Spis tabel	157

WSTĘP DO WYDANIA POLSKIEGO

Większość ludzi je więcej, niż tego potrzebuje. Współczesny człowiek, zwykle pochłonięty pracą, nie mając czasu na zakupy i gotowanie, sięga po wysoko przetworzone produkty, objada się słodyczami, pije słodkie, wysokokaloryczne napoje. Jedzenie, oprócz dostarczania organizmowi energii, co jest konieczne do utrzymania nas przy życiu, pełni także wiele innych funkcji. Służy zaspokajaniu naszych potrzeb psychicznych, takich jak pragnienie miłości, bezpieczeństwa, aprobaty. Może być również formą wyrażania sympatii i szacunku. Jedzenie pomaga nam w radzeniu sobie ze stresem, smutkiem, żalem, złością. W wielu przypadkach staje się „lekarstwem” na problemy życia codziennego. Jedzenie pomaga także w nawiązywaniu, podtrzymywaniu kontaktów towarzyskich czy komunikowaniu przynależności do określonej grupy społecznej. Może symbolizować siłę, dostatek, zdrowie. Jest także zachowaniem dostarczającym człowiekowi przyjemności. Dodatkowo wielu ludzi, przejawiając niechęć do wysiłku fizycznego, preferuje siedzący tryb życia. Biorąc to pod uwagę, nie należy się dziwić, że mamy do czynienia z epidemią otyłości. Niepokój budzi fakt, że od lat, pomimo coraz większej dostępności do zdrowej żywności, różnego rodzaju diet, programów dla osób odchudzających się i zwiększającej się świadomości dotyczącej znaczenia sposobu odżywiania się, liczba ludzi z nadmierną masą ciała nie tylko się nie zmniejsza, a wręcz rośnie. Nadmiar kilogramów z kolei pociąga za sobą próby ograniczania jedzenia, najczęściej poprzez odchudzanie się, często o charakterze restrykcyjnym.

Dla wielu osób, szczególnie kobiet, odchudzanie się staje się jednym z istotnych elementów życia. Podejmowane próby redukcji nadmiernej masy ciała rzadko kiedy stają się skuteczne. Dlaczego więc nie potrafimy oprzeć się pokusie objadania się? Jakie

są przyczyny nadmiernego jedzenia? Czy jesteśmy bezradni wobec plagi otyłości? Dlaczego bycie na diecie zwykle kończy się porażką? Na te pytania – przynajmniej częściowo – próbuje odpowiedzieć Jane Ogden w książce *Psychologia diety*. Autorce przyświeca hasło: jeść, by żyć, a nie żyć, by jeść.

Autorka analizuje zagadnienie nadmiernego jedzenia i odchudzania się z perspektywy psychologa. Przedstawia w niej w sposób skrótowy, między innymi, czym jest nadwaga i otyłość, jakie są przyczyny objadania się, jakie konsekwencje pociąga za sobą nadmiar kilogramów, jakie są powody i konsekwencje stosowania diet odchudzających, zwracając uwagę na znaczenie niezadowolenia z własnego ciała. Prezentuje również sposoby zmiany nawyków żywieniowych, pozwalające osiągnąć i utrzymać prawidłową masę ciała.

Książka jest przeznaczona dla szerokiego grona osób zainteresowanych problematyką nadmiernego jedzenia i odchudzania się, głównie dla tych, którzy borykają się z nadmiarem kilogramów. Może być również przydatna dla studentów kierunków psychologii, pedagogiki, socjologii i medycyny, a także wzbogacić wiedzę i kompetencje osób wspierających, zarówno profesjonalnie, jak i nieprofesjonalnie, tych, którzy podejmują próby redukcji nadmiernej masy ciała, czyli psychologów, terapeutów, dietetyków, psychodietetyków, właścicieli klubów fitness, trenerów personalnych, partnerów życiowych, a także rodziców, których dzieci przejawiają skłonności do tycia. Książka została napisana prostym, komunikatywnym językiem, jest więc przystępna dla przeciętnego czytelnika.

Prof. dr hab. Nina Ogińska-Bulik
Instytut Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego

PRZEDMOWA

CEL KSIĄŻKI

Na rynku wydawniczym znaleźć można cały bezlik książek poruszających tematykę dotyczącą diety. Znacząca większość z nich proponuje przepisy dietetyczne, z których wynika niepoparty żadnymi dowodami przekaz o tym, jak łatwo zrzucić zbędne kilogramy. Książki te przedstawiają utratę wagi jako coś łatwego i ogromnie przeceniają prawdopodobieństwo utrzymania wagi docelowej, w związku z czym sprzedają się w miliardach egzemplarzy! Dostępne są również publikacje zawierające bardziej wyważone opinie, których autorzy zgłębiają złożoność nawyków związanych z jedzeniem, utraty wagi, zaburzeń odżywiania i otyłości, ale są to albo wielotomowe pozycje pisane przez kilku autorów i skierowane do personelu medycznego, albo książki takie jak *Psychologia odżywiania się*, której jestem autorką, oparte na pokażnej bibliografii i przeznaczone dla studentów szukających wsparcia autorów akademickich przy prowadzeniu własnych badań. Celem, który przyświeca *Psychologii diety*, jest zaprezentowanie przystępnego i zwięzłego opracowania dotyczącego kwestii związanych z odżywianiem się i stworzenie książki, którą łatwo się czyta, ale która jednocześnie bazuje na dowodach naukowych. Przedstawiam w niej historię diety i powody, dla których ludzie ją stosują, a także pozytywne i negatywne tego konsekwencje; staram się też odpowiedzieć na pytanie, dlaczego bycie na diecie kończy się sukcesem lub porażką. W dalszej części omówione są możliwe strategie zmiany nawyków żywieniowych i pokazane jest, jak strategie te mogą zwiększyć prawdopodobieństwo osiągnięcia sukcesu poprzez zachęcanie do utrzymania prawidłowej diety. *Psychologia diety* to nie żadna „magiczna tabletką” gwarantująca powodzenie w osiąganiu prawidłowej

wagi (wybaczcie!). Zawiera ona natomiast szereg opartych na dowodach strategii i sugestii do wypróbowania (i wypróbowywania wciąż od nowa), które zwiększą szanse na końcowy sukces. Znamy powiedzenie, że „nie da się zadowolić wszystkich i w każdym czasie”. I tak też uważam: żadne podejście do diety nie jest efektywne dla wszystkich i w każdym czasie. Mam jednak nadzieję, że w *Psychologii diety* zamieściłam tyle możliwych podejść do tematu, że każdy będzie mógł znaleźć dla siebie jedno lub więcej, które okaże się skuteczne dla niego lub osób, którym chce pomóc.

DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA

Psychologia diety jest przeznaczona dla każdego, kto stara się schudnąć, ale chce uniknąć stosowania drastycznej diety, a jednocześnie chciałby się dowiedzieć więcej i jest świadomy tego, że bycie na diecie nie jest tak łatwe, jak się czasem twierdzi. Ta książka jest również dla tych, którzy chcą pomóc innym schudnąć: dla właścicieli klubów fitness, dietetyków, specjalistów do spraw żywienia, doradców, psychologów, pielęgniarek, trenerów personalnych, partnerów życiowych czy też rodziców, którzy chcą zrozumieć, kiedy i dlaczego dieta ich dzieci jest skuteczna lub odwrotnie – kończy się porażką, i jak zachęcać siebie i innych do chudnięcia w sposób, którego efekt może być utrzymany w przyszłości.

KIM JEST AUTORKA KSIĄŻKI

Jestem profesorem psychologii zdrowia na Uniwersytecie Surrey w Wielkiej Brytanii, gdzie, ogólnie rzecz ujmując, uczę psychologii, a dokładniej – zajmuję się rolą czynników psychologicznych, jaką

odgrywają w nawykach żywieniowych i panowaniu nad utrzymaniem wagi. Jestem autorką sześciu książek, w tym trzech dotyczących nawyków żywieniowych: *Fat Chance! The myth of dieting explained, Psychology of eating. From healthy to disordered behavior* (*Psychologia odżywiania się*, 2011) i *The good parenting food guide*. Opublikowałam również ponad 180 artykułów naukowych, z których około 100 podejmuje kwestie związane z dietą, otyłością i zaburzeniami odżywiania. Pasjonuje mnie docieranie z wynikami badań i teorią do ogółu społeczeństwa, regularnie występuję w radiu i telewizji. W *The Conversation* zamieszczam felietony w rubryce pod nazwą „Food Fights”, a także piszę artykuły do gazet i magazynów.

W JAKI SPOSÓB CZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ

Nie mogę, rzecz jasna, narzucać sposobu, jaki czytelnicy wybiorą, by korzystać z mojej książki. Dałam ją do przeczytania pracownikom medycznym i dietetykom i od całego tego grona otrzymałam opinie, że bardzo im się podobało to, w jaki sposób książka buduje i opowiada historię. To był właśnie mój cel. Dlatego też gorąco zachęcam cię, czytelniku, żebyś zaczął czytać ją od początku i po kolei zmierzał do końca. Żeby ci w tym pomóc, uprzedzę, że historia jest o tym, że objadamy się z powodu tego, w jaki sposób myślimy o sobie, i z powodu bodźców, które docierają do nas ze środowiska. By jeść mniej, musimy zmienić nasz sposób myślenia, musimy też poradzić sobie z otoczeniem. W książce podpowiadam, jak to zrobić. Zachęcam, byś przeczytał tę książkę strona po stronie. Przecież jest ona bardzo krótka!