

Influența social media și a pseudoștiinței în nutriție, în colaborarea cu adolescenții

"CONFERINȚA NAȚIONALĂ DE MANAGEMENT ȘI INTERVENȚIE NUTRIȚIONALĂ"



Nutriționist – dietetician Ioana-Monica Sânpălean

Pseudoștiința în nutriție

- ▶ Conform DEX, pseudoștiința este definită drept falsă știință, respectiv o pretinsă cunoaștere a realității
- ▶ Domeniul nutriției și al dieteticii este invadat de o multitudine de informații pseudoștiințifice, care se bazează mai mult pe experiențe personale decât pe dovezi și care deseori creează o foarte mare credibilitate în rândul adolescenților



Nutriția pe social media

- ▶ Platformele de social media reprezintă un mediu favorabil pentru răspândirea informațiilor, însă de foarte multe ori mesajele eronate sunt cele care ajung virale și induc în eroare utilizatorii interesați de subiectul nutriției



Ce vedem în cabinet?

Adolescenții sunt mai tentați să încerce alimente, rețete, respectiv diete promovate pe social media

Își stabilesc obiective în ceea ce privește aspectul fizic fiind inspirați de diferiți "influenceri" pe care îi urmăresc

Majoritatea părinților nu urmăresc activitatea adolescenților de pe social media și nu au capacitatea să îi ghideze, cu scopul de a filtra informația

Este nevoie de educație nutrițională și de combaterea informațiilor eronate de pe social media, înainte de a începe orice intervenție nutrițională

Postările care pot dăuna grav sănătății, sunt cele care:

5

- ▶ Promit rezultate miraculoase
- ▶ Promovează vindecarea prin nutriție
- ▶ Demonizează un anumit aliment sau o categorie de alimente
- ▶ Promovează contorizarea caloriilor, deficitul caloric sever sau postul negru
- ▶ Promovează intens suplimentele alimentare
- ▶ Garantează un anumit rezultat

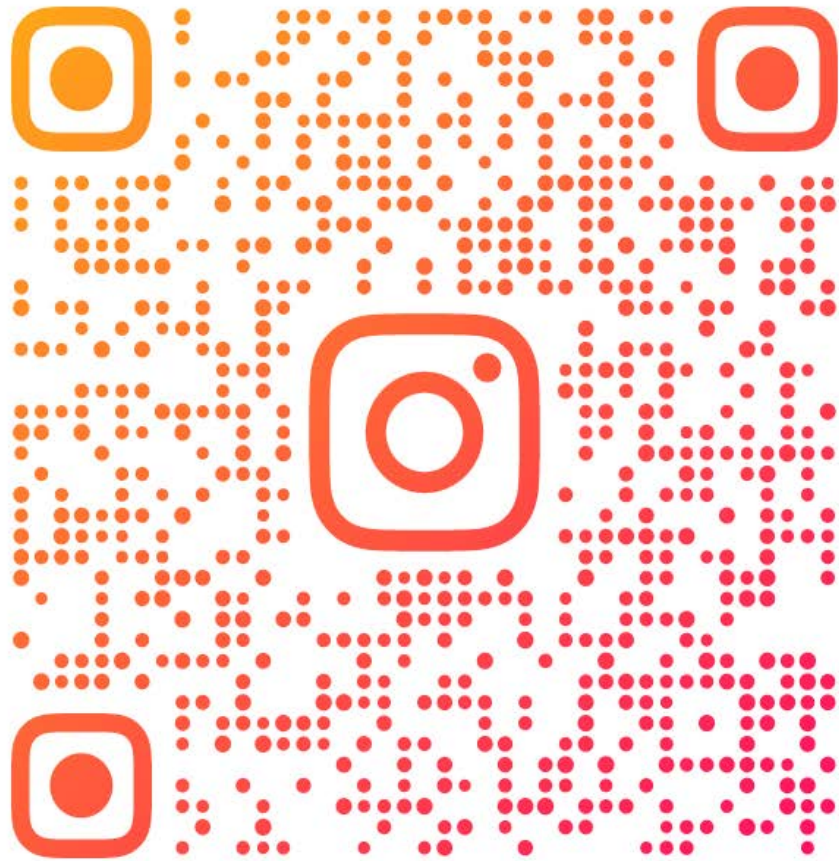


Cum îi ajutăm?

6

- ▶ Le recomandăm să verifice studiile persoanei respective, un „dr.” sau „nutriționist” în fața numelui, nu înseamnă că mesajul este corect
- ▶ Îi îndemnăm să caute mai multe informații despre subiect, în special studii existente și să ceară sfatul unui specialist în care au încredere
- ▶ Le recomandăm specialiști pe care să îi urmărească pe social media și să evite orice conținut care le crează o stare de anxietate





@NUTRITIONIST.MONICA.SANPALEAN

Mulțumesc!