



やせすぎると、どんな症状が出てくるでしょう？

ポイント ① こころの問題

モデルや芸能人を見て自分は太っていると感じて、太ることへの恐怖から、ダイエットがエスカレートしていきます。これを拒食症といい、症状として、著しいやせ、嘔吐、無月経があります。極端にやせてしまうと突然死や、衰弱死してしまいます。

実際、2005年11月にブラジル人モデルが拒食症で亡くなりました。これをきっかけに、イタリアではBMI18（やせ）を下回るモデルはランウェイを禁止されました。

ポイント ② 貧血

思春期(9～18歳)では、体の成長期にあたるので、身長も伸び筋肉や血液量が増え、多くの鉄分を必要とします。この時に無理なダイエットをすると、食事から十分な鉄分がとれず貧血を起こしやすくなります。

また、この時期は女性の場合月経も始まるので、さらに鉄分が必要です。

貧血になると、学習能力の低下や、注意力が落ちたり、運動しても疲れやすくなります。

ポイント ③ 免疫力の低下

無理なダイエットをすると十分な栄養が取れず、体の栄養素が不足します。

これが続くと体の免疫力も落ち、風邪をひきやすくなったり、治りにくかったり、また将来、骨折しやすい体になってしまいます(これを骨そしょう症といいます)。

風邪をひきにくくするためには肉や魚などに含まれるタンパク質と、野菜・果物に含まれるビタミン・ミネラルが必要です。つまり、単品ダイエット(バナナダイエットなど)はよくないダイエット方法といえるのです。

ポイント ④ 妊娠とやせ

妊娠前にやせていた人から生まれた赤ちゃんは、低出生体重(2500g以下)になるリスクが高くなります。妊娠している時に栄養が不足していると、おなかの中にいる赤ちゃんは低栄養の状態に慣れてしまいます。そのため生まれてくる赤ちゃんは、成長すると栄養過剰となりやすく糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクが高くなります。

将来、生まれる赤ちゃんのためにも無理なダイエットでやせることは望ましくありません。

