



Adolescenții și dieta social media

Conf.univ.dr. Gratiela Victoria BAHACIU

Prof.univ.dr. Carmen Georgeta NICOLAE

Șef lucr.dr. Nela DRAGOMIR

**Universitatea de Științe Agronomice și Medicină Veterinară, București
Facultatea de Ingineria și Gestiunea Producțiilor Animaliere**

1. Adolescenții – o categorie aparte

2. Sănătatea adolescenților și a adulților tineri

Sănătate fizică

Sănătate mentală

Sănătate socială

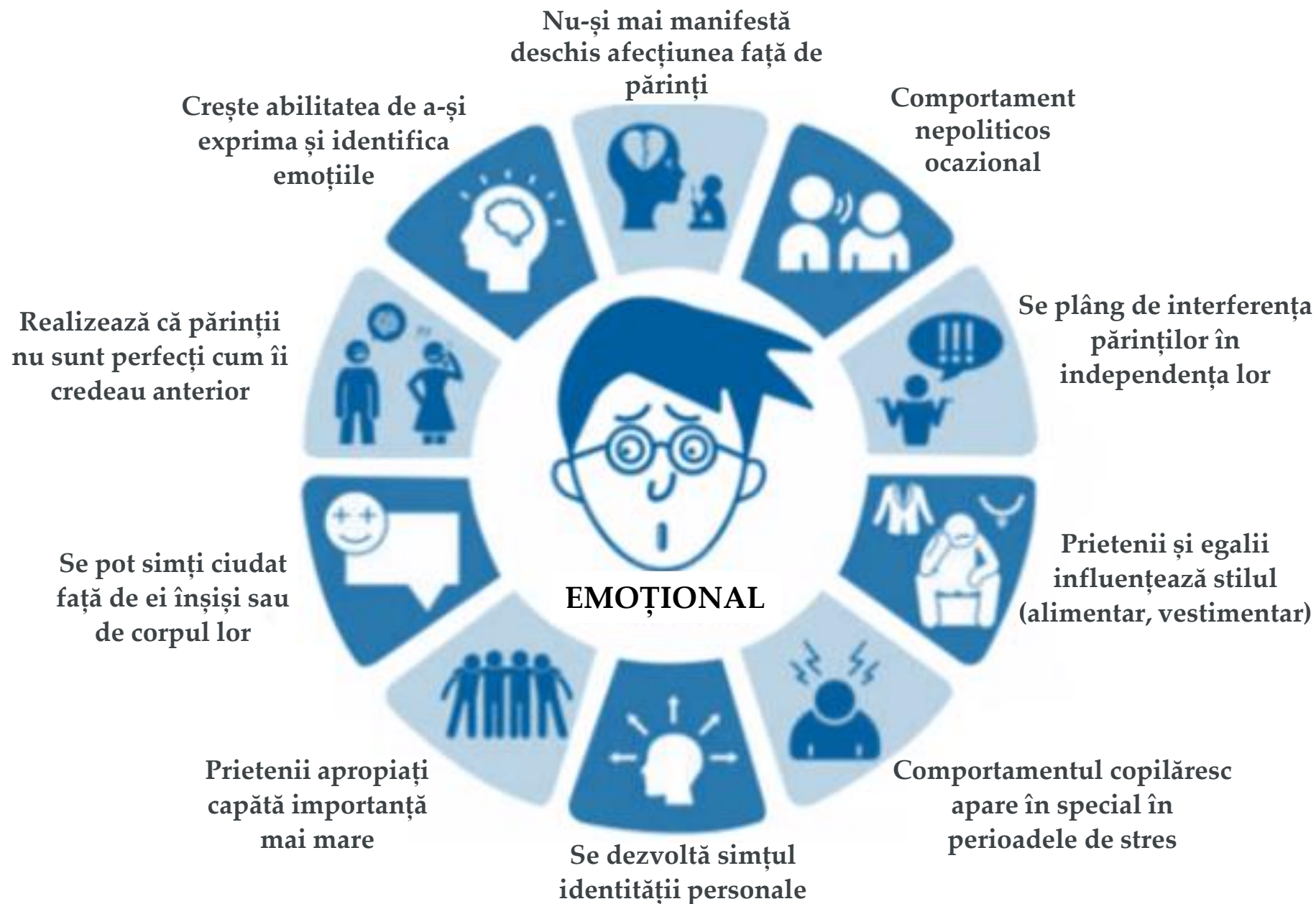
3. Rolul social media în starea de bine a adolescenților

Adolescenți online – cât, unde

Rețelele sociale, dieta și comportamentul alimentar

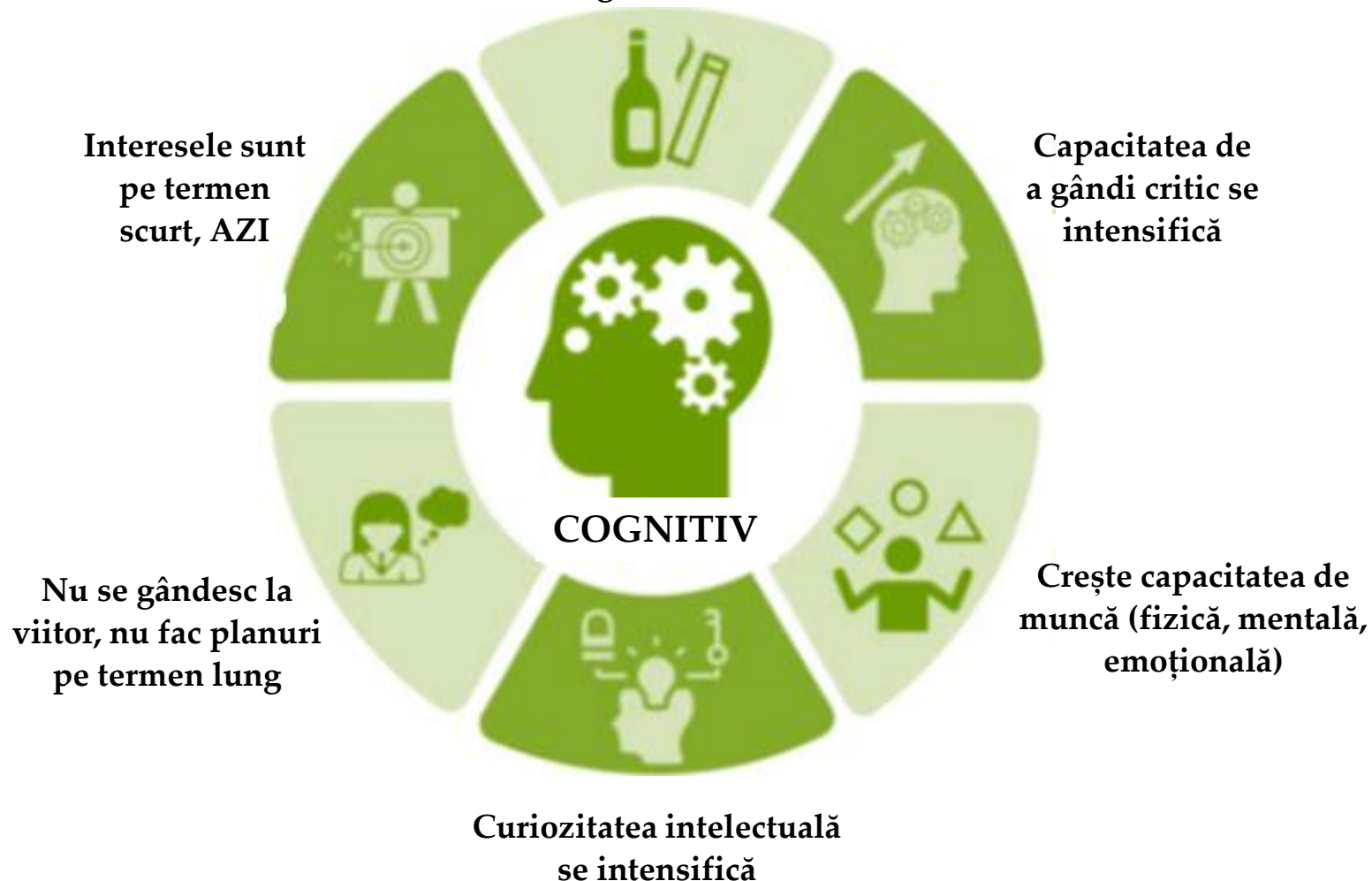
Concluzii

1. Adolescenții – o categorie aparte

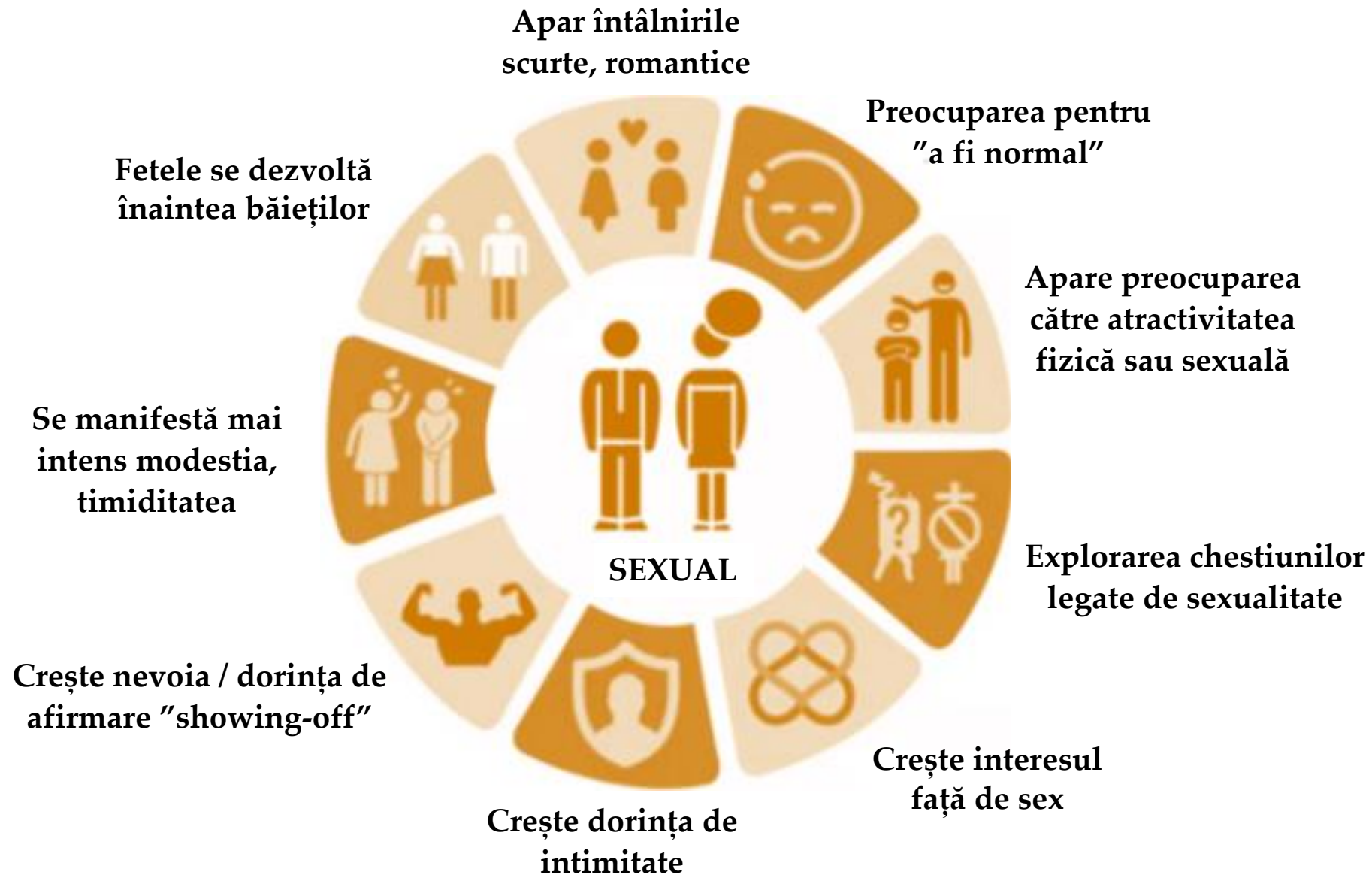


1. Adolescenții – o categorie aparte

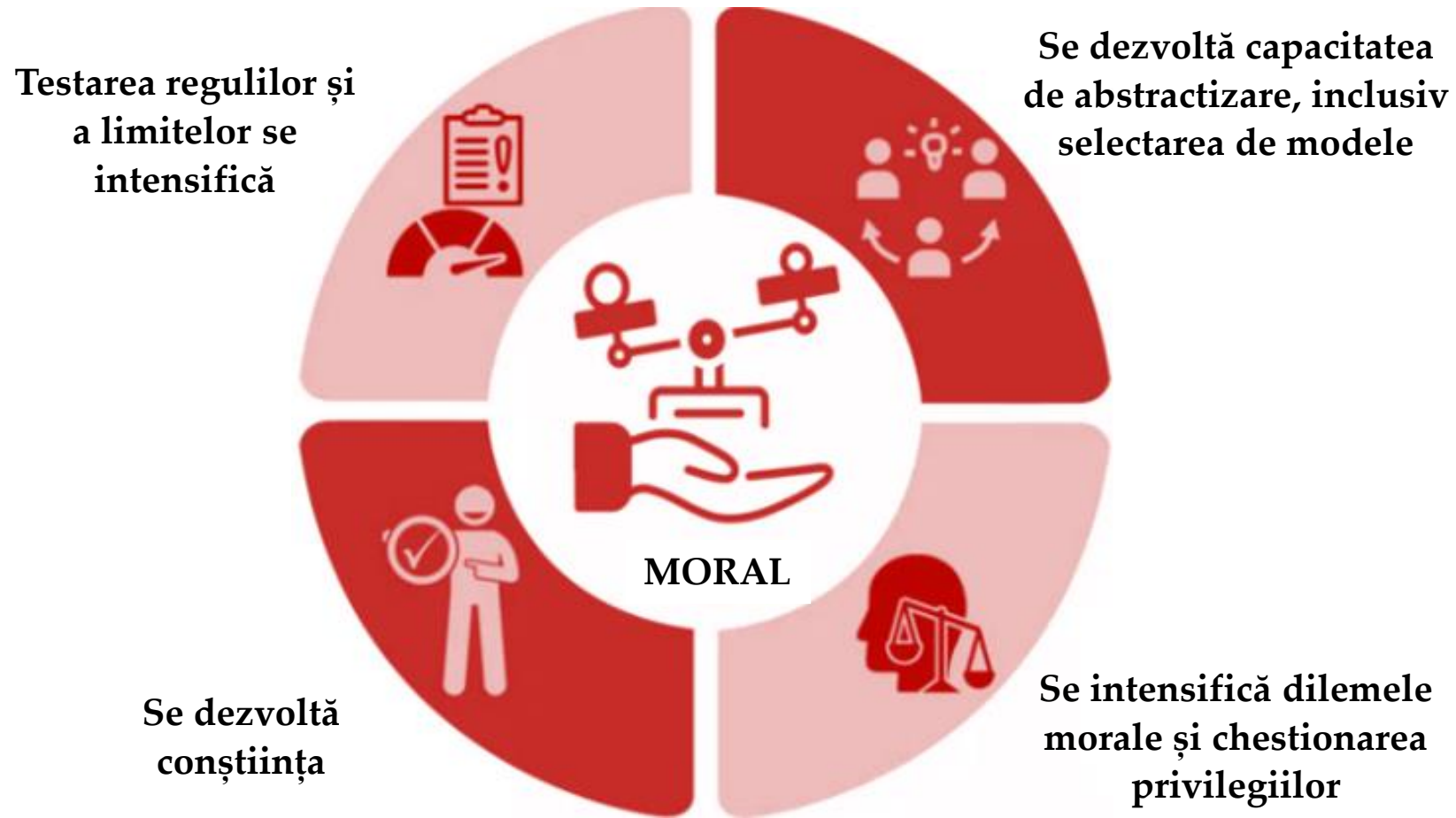
Apare comportamentul de asumare
a riscurilor (experimentează tutun,
alcool, droguri, riscuri fizice)



1. Adolescenții – o categorie aparte



1. Adolescenții – o categorie aparte



2. Sănătatea adolescenților și adulților tineri



> 1,5 milioane adolescenți și tineri adulți (10-24 ani) au murit în 2020, aproape 5000 în fiecare zi.

Rănirile (accidente rutiere, înec), violența, autovătămarea = principalele cauze de deces

1/2 din tulburările de sănătate mintală la adulți încep până la 14 ani, dar rămân nedetectate și netratate.

Consum de substanțe la vârste mici = asociat cu risc > de dependență în viața adultă

La nivel global, au existat 41 de nașteri la 1000 de fete cu vârsta cuprinsă între 15 și 19 ani în 2020.

2. Sănătatea adolescenților și adulților tineri

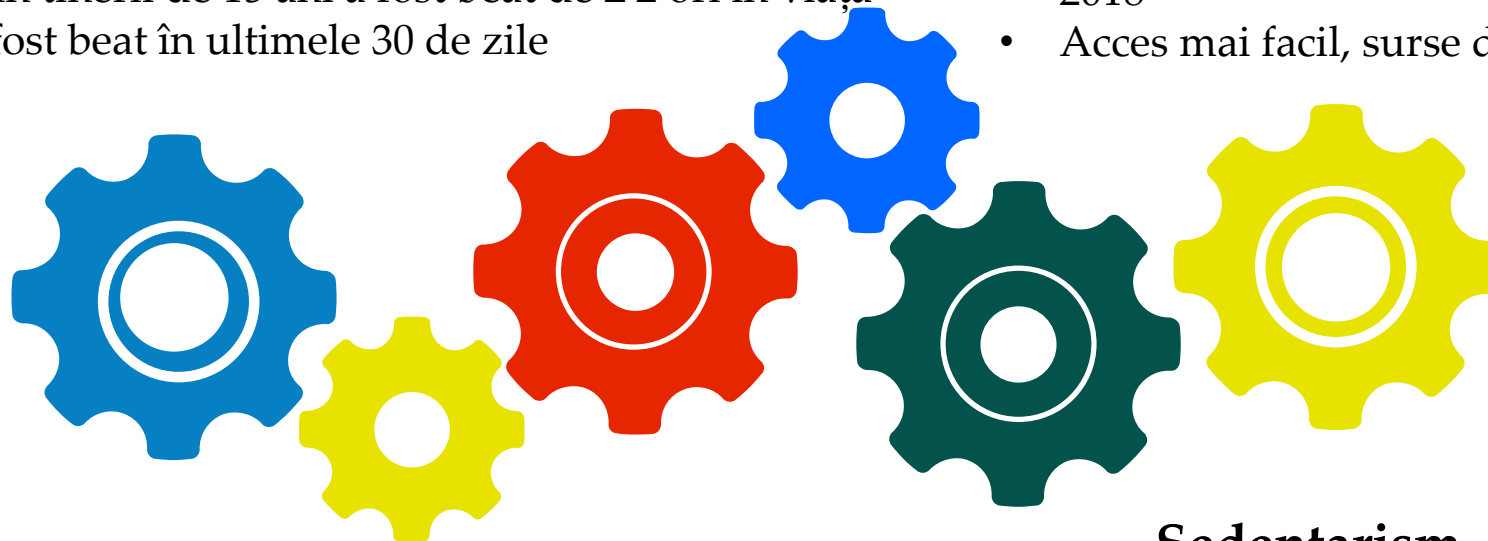
Sănătate fizică

Consum de alcool

- $\frac{1}{4}$ adolescenți (15-19 ani) sunt băutori de alcool = 155 de milioane de adolescenți
- 20% din tinerii de 15 ani a fost beat de ≥ 2 ori în viață
 $\frac{1}{7}$ a fost beat în ultimele 30 de zile

Consum de droguri

- Canabisul, cel mai utilizat drog psihoactiv,
- $\approx 4,7\%$ adolescenți (15-16 ani) au consumat cel puțin o dată 2018
- Acces mai facil, surse diversificate



PROBLEME DE
SĂNĂTATE ȘI
COMPORTAMENT

Nutriție dezechilibrată

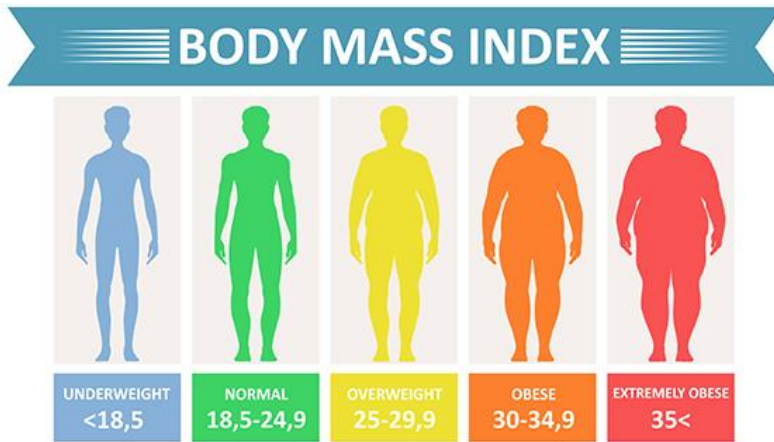
$\frac{2}{3}$ nu mănâncă alimente bogate în nutrienți,
 $\frac{1}{4}$ consumă zilnic dulciuri; $\frac{1}{6}$ beau zilnic băuturi îndulcite
Dieta vestică = nivel mare de grăsimi;
Aport redus de minerale, vitamine, fibre
Importanța meselor

Sedentarism

- $< \frac{1}{5}$ adolescenți îndeplinesc recomandările OMS pentru activitate fizică;
- timpii de efectuare a activităților fizice au scăzut în cca $\frac{1}{3}$ din țări din 2014, în special în rândul băieților.

2. Sănătatea adolescenților și adulților tineri

Sănătate fizică



- ✓ **Indicele de masă corporală, IMC, (kg/m²)** = indicator pentru evaluarea obezității
- ✓ Definit ca masa (kilograme) împărțită la pătratul înălțimii (în metri)
- ✓ Un adult de 70 kg și 1,75 m va avea un IMC de 22,86. $IMC = \frac{70}{(1,75)^2} = 22,86$ **normal**
- ✓ Dacă ar avea 80 kg $IMC = \frac{80}{(1,75)^2} = 26,12$ **supraponderal**



≈ 44 de milioane subponderali.
Subnutriția la adolescenți
depinde de țări și regiuni.

- în țările cu venituri mici, subnutriția afectează 1/3 adolescenți,
- în țările cu venituri mari, 1/20 de adolescenți.



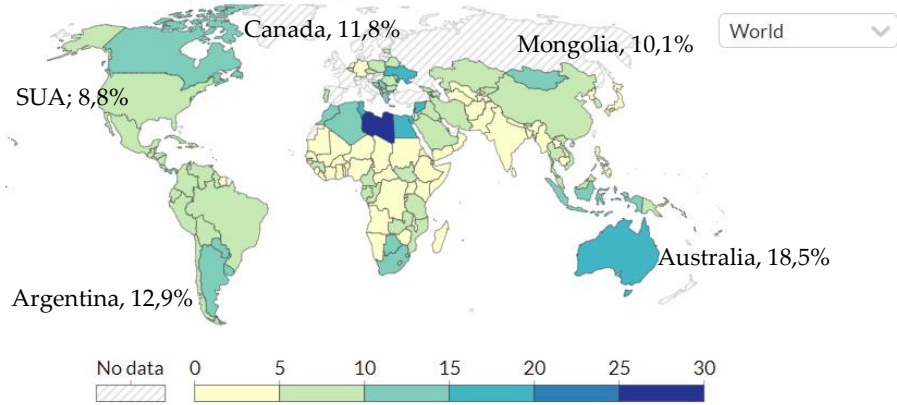
- La adolescenții de 11-17 ani, incidența obezității și supraponderabilității a crescut= 25,1% (2016) global
- 1/5 din adolescenții tineri (băieți);
- ¼ adolescenți se percep ca fiind prea grași, în special fetele.

2. Sănătatea adolescenților și adulților tineri

Obezitatea la adolescenți și copii

Share of children that are overweight or obese, 2020

Share of children under five years old that are defined as overweight or obese. A child is classified as overweight if their weight-for-height is more than two standard deviations from the median of the World Health Organization (WHO) Child Growth Standards.



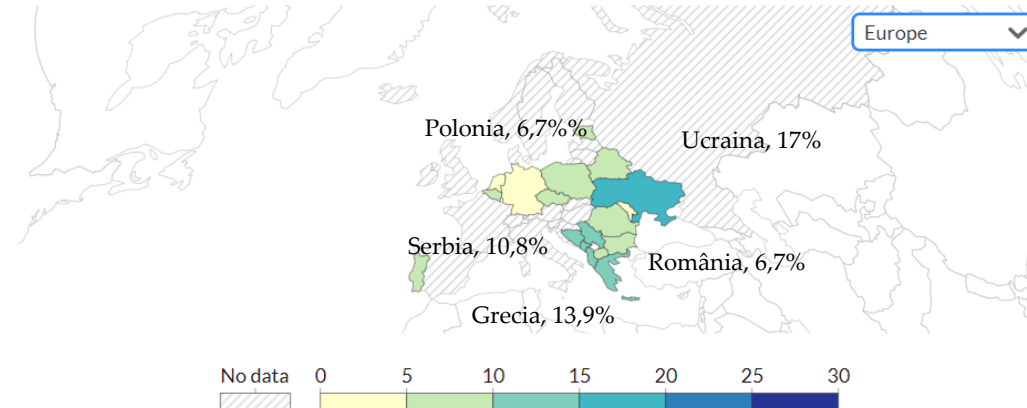
Source: WHO, Global Health Observatory (GHO)

OurWorldInData.org/obesity • CC BY



Share of children that are overweight or obese, 2020

Share of children under five years old that are defined as overweight or obese. A child is classified as overweight if their weight-for-height is more than two standard deviations from the median of the World Health Organization (WHO) Child Growth Standards.



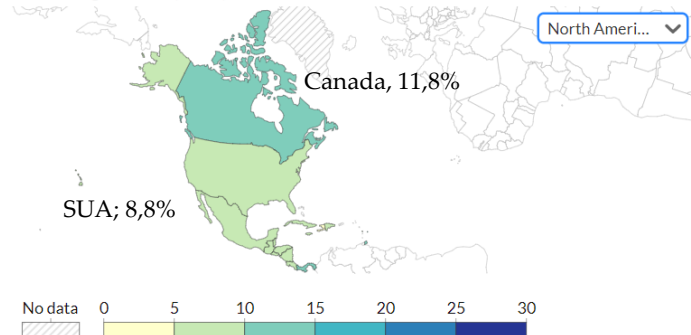
Source: WHO, Global Health Observatory (GHO)

OurWorldInData.org/obesity • CC BY



Share of children that are overweight or obese, 2020

Share of children under five years old that are defined as overweight or obese. A child is classified as overweight if their weight-for-height is more than two standard deviations from the median of the World Health Organization (WHO) Child Growth Standards.



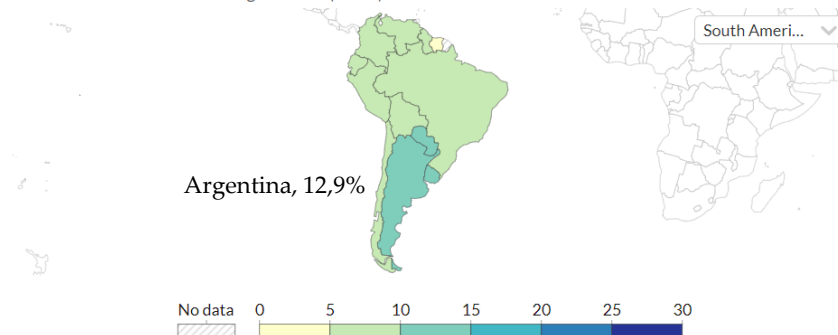
Source: WHO, Global Health Observatory (GHO)

OurWorldInData.org/obesity • CC BY



Share of children that are overweight or obese, 2020

Share of children under five years old that are defined as overweight or obese. A child is classified as overweight if their weight-for-height is more than two standard deviations from the median of the World Health Organization (WHO) Child Growth Standards.



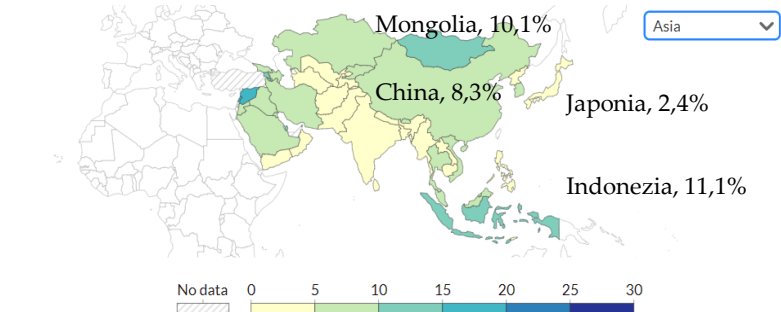
Source: WHO, Global Health Observatory (GHO)

OurWorldInData.org/obesity • CC BY



Share of children that are overweight or obese, 2020

Share of children under five years old that are defined as overweight or obese. A child is classified as overweight if their weight-for-height is more than two standard deviations from the median of the World Health Organization (WHO) Child Growth Standards.



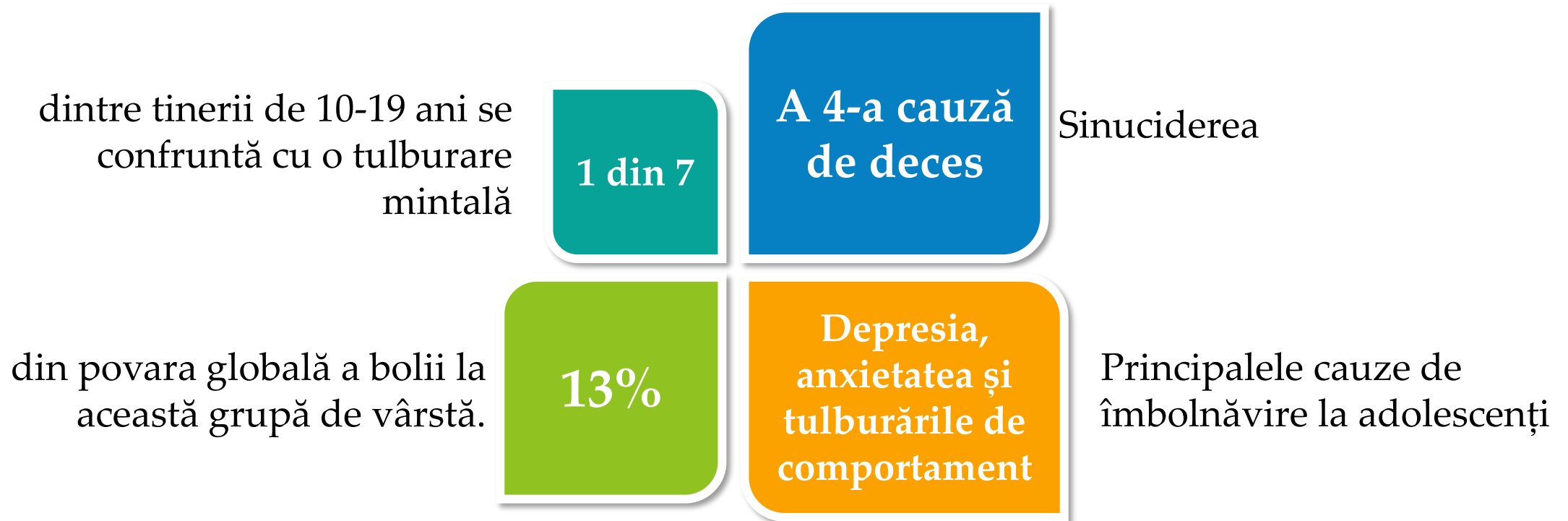
Source: WHO, Global Health Observatory (GHO)

OurWorldInData.org/obesity • CC BY



2. Sănătatea adolescenților și adulților tineri

Sănătate mentală



2. Sănătatea adolescenților și adulților tineri

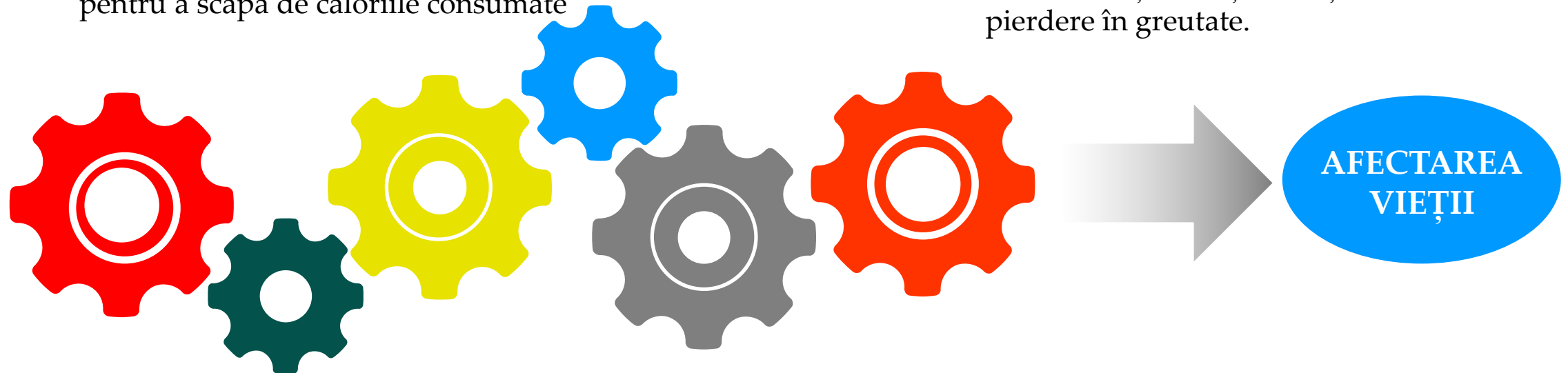
Sănătate mentală

Bulimia nervoasă

alimentație excesivă, urmată de vărsături sau utilizare de laxative, pentru a scăpa de kaloriile consumate

Tulburare de evitare/restricție a consumului de alimente (ARFID)

evitarea anumitor alimente sau grupuri de alimente = deficiențe nutriționale și pierdere în greutate.



Anorexia nervoasă

teama intensă de a lua în greutate + imagine corporală distorsionată

Tulburare de alimentație excesivă

episoade frecvente de alimentație necontrolată, consumând adesea cantități mari de alimente într-o perioadă scurtă de timp

AFECTAREA
VIETII

2. Sănătatea adolescenților și adulților tineri

Sănătate socială

Index personalizat de stare de bine, PWBI (*Personalized Well-Being Index*)

PWBI

Instrument web de promovare a sănătății pentru adolescenți, părinți, profesori, psihologi cu focus pe mediul școlar, „context de socializare” ce influențează rezultatele de dezvoltare ale elevilor.

PWBI

Permite identificarea punctelor tari și a celor fragile ale adolescentului pentru a le modifica în sensul îmbunătățirii, prin aplicarea unor programe educaționale personalizate.

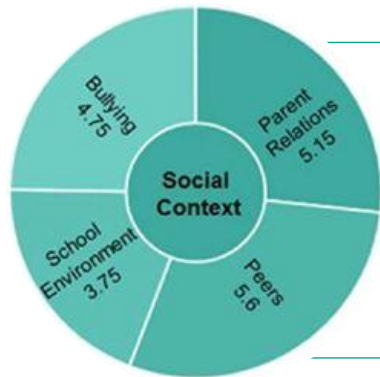
PWBI

Promovează sănătatea și starea de bine a tinerilor prin identificarea căilor de a reduce riscul de boală și efectele ei

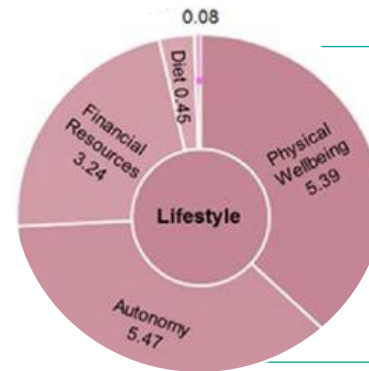
2. Sănătatea adolescenților și adulților tineri

Sănătate socială

Index personalizat de stare de bine, PWBI (*Personalized Well-Being Index*)



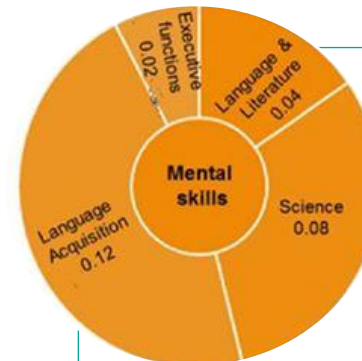
Componenta socială = relațiile cu părinții, colegii, școala și percepția asupra agresiunii este cea mai relevantă



Timpul liber are o pondere mai mare comparativ cu dieta și activitatea fizică



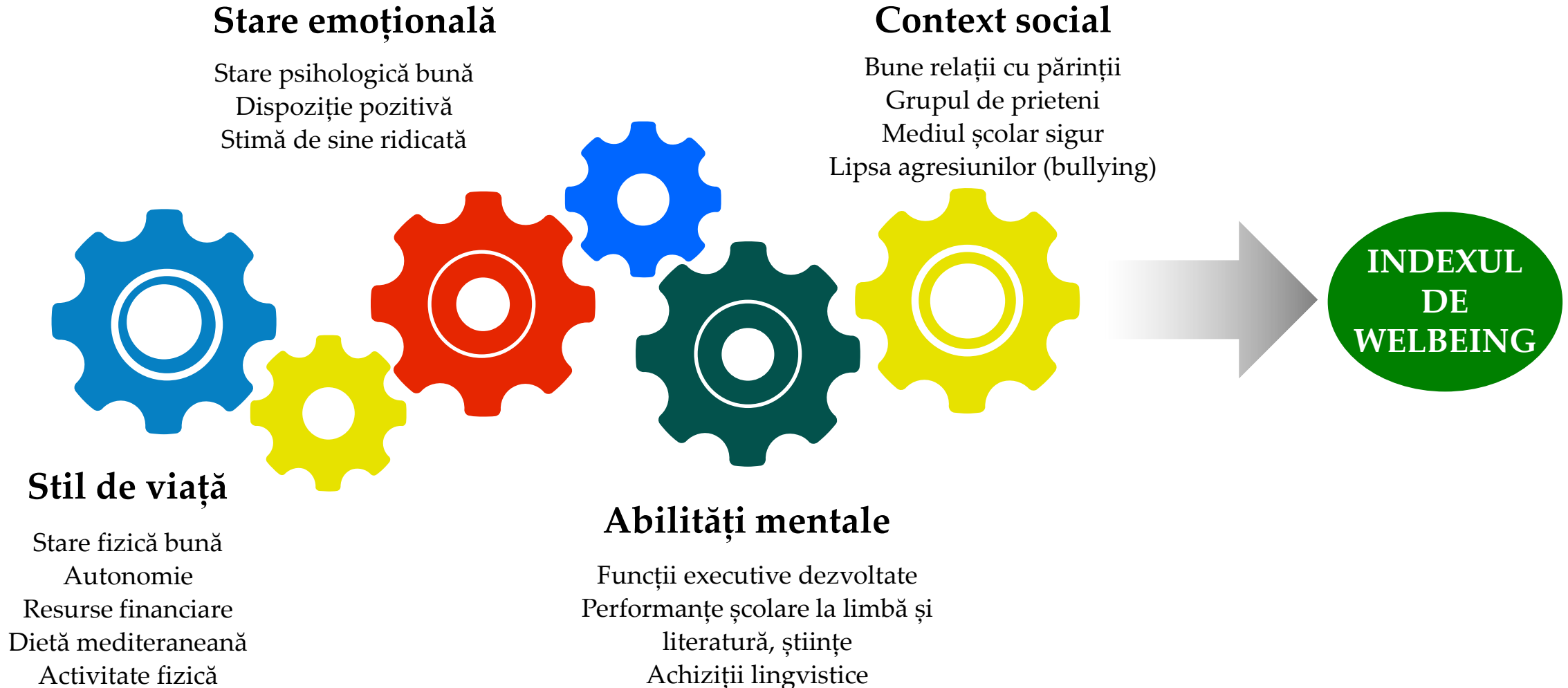
Stare emoțională = variabile de bunăstare psihologică, menite ca emoții pozitive, satisfacție a vieții și absența singurătății și tristeții



Conștientizarea abilităților mentale necesită procesări mentale diferite care schimbă percepția

2. Sănătatea adolescenților și adulților tineri

Sănătate socială



3. Rolul social media în starea de bine a adolescenților

Copiii au 50% > incidență de dureri la degete și încheieturi pentru fiecare oră pe zi în care joacă jocuri video.

> timp pe telefon și < timp afară = vase de sânge ale ochilor îngustate - problemă corelată cu bolile cardiovasculare

"Depresia Facebook", fenomen ce apare când adolescenții petrec prea mult timp pe site-urile de socializare

61% ♀ obezi și 63% ♂ obeze au declarat că se uită la televizor > 2 ore / zi.



84% dintre tinerii între 18 și 24 de ani au dureri de spate din cauza aplecării lor asupra telefoanelor („iPosture”).

12,5% dintre copiii și adolescenții între 6 -19 ani au suferit leziuni permanente ale auzului din cauza zgomotului din căști

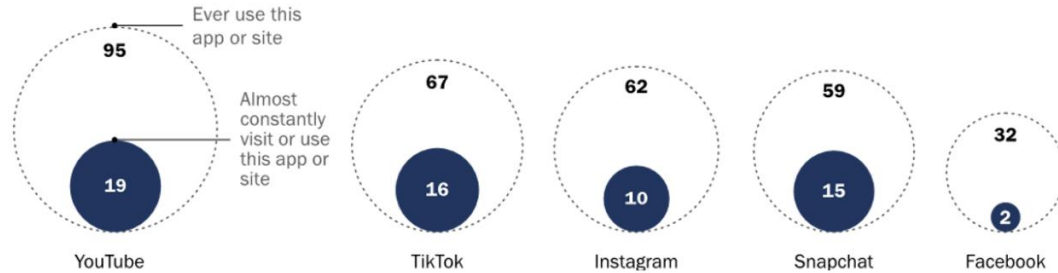
Nu se pot concentra mai mult de 2 minute = atenția distrasă de ecrane

Doar 20% dintre adolescenți dorm 9 ore în nopțile de școală, iar 45% dorm < 8 ore (și) din cauza dispozitivelor

3. Rolul social media în starea de bine a adolescenților

About one-in-five teens visit or use YouTube 'almost constantly'

% of U.S. teens who say they ...

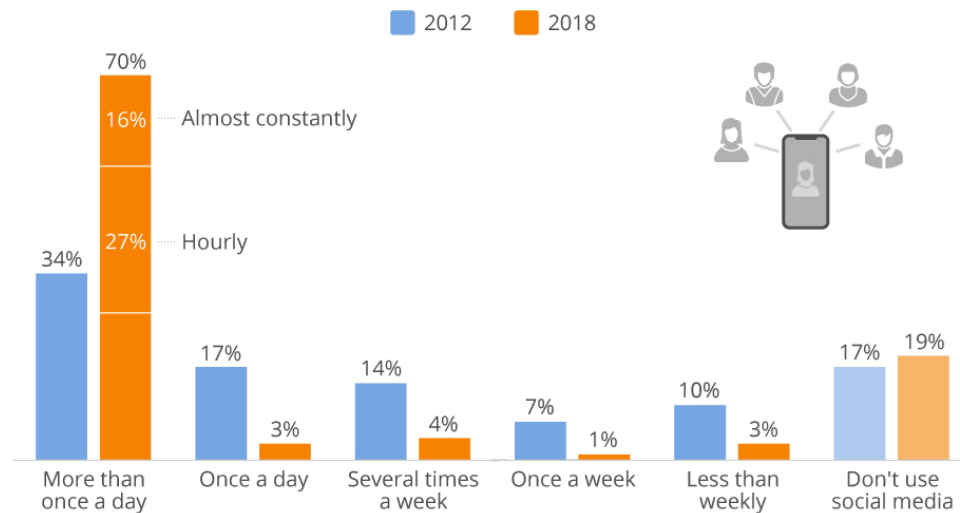


Note: Teens refer to those ages 13 to 17. Those who did not give an answer or gave other responses are not shown.
Source: Survey conducted April 14-May 4, 2022.
"Teens, Social Media and Technology 2022"

PEW RESEARCH CENTER

Teens' Social Media Usage Is Drastically Increasing

Percentage of 13- to 17-year-olds in the U.S. who check social media...

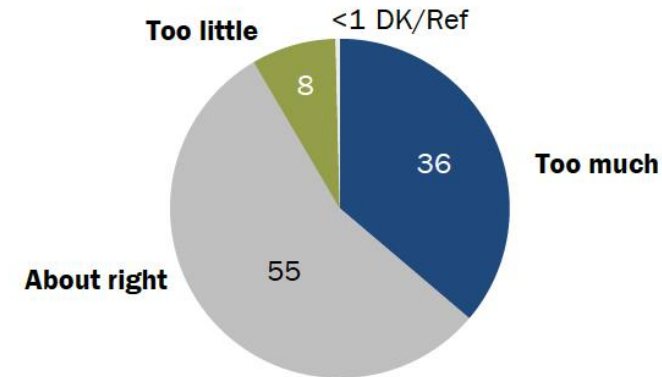


Based on surveys of 1,000+ U.S. teens (ages 13 to 17) conducted in 2012 and 2018
Source: Common Sense Media

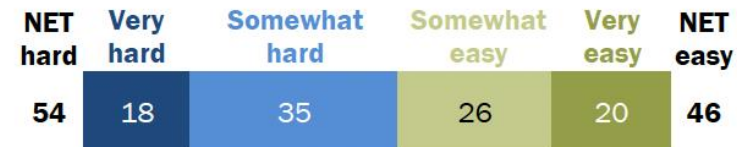
statista

54% of teens say it would be hard to give up social media

% of U.S. teens who say that overall, the amount of time they spend on social media is ...



% of U.S. teens who say it would be ___ for them to give up social media



Note: Teens refer to those ages 13 to 17. Figures may not add up to the NET values due to rounding. Those who did not give an answer are not shown.

Source: Survey conducted April 14-May 4, 2022.

"Teens, Social Media and Technology 2022"

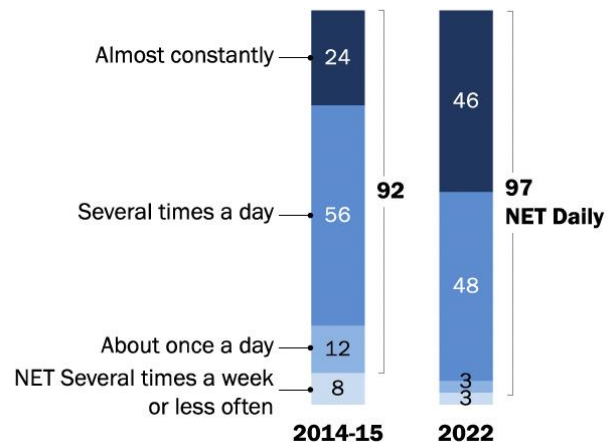
PEW RESEARCH CENTER

Adolescenți
online
SUA

3. Rolul social media în starea de bine a adolescenților

Nearly half of teens now say they use the internet 'almost constantly'

% of U.S. teens who say they use the internet ...



Note: Teens refer to those ages 13 to 17. Figures may not add up to the NET values due to rounding. Those who did not give an answer are not shown.

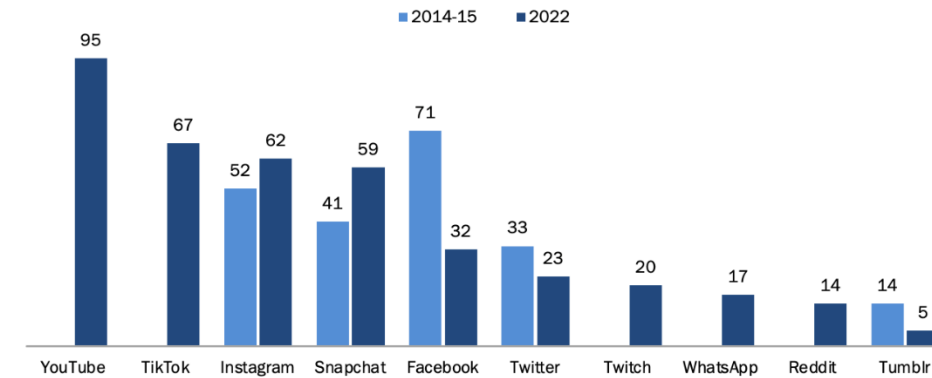
Source: Survey conducted April 14-May 4, 2022. "Teens, Social Media and Technology 2022"

PEW RESEARCH CENTER

Adolescenți online - SUA

Majority of teens use YouTube, TikTok, Instagram, Snapchat; share of teens who use Facebook dropped sharply from 2014-15 to now

% of U.S. teens who say they ever use each of the following apps or sites



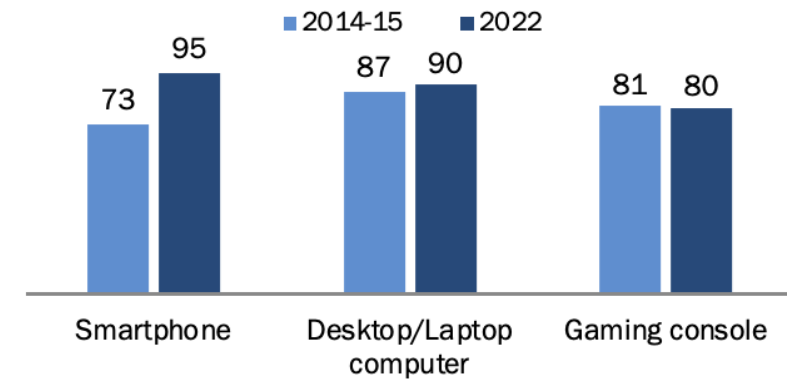
Note: Teens refer to those ages 13 to 17. Those who did not give an answer or gave other responses are not shown. The 2014-15 survey did not ask about YouTube, WhatsApp, Twitch and Reddit. TikTok debuted globally in 2018.

Source: Survey conducted April 14-May 4, 2022. "Teens, Social Media and Technology 2022"

PEW RESEARCH CENTER

Nearly all teens in 2022 have access to a smartphone, up from 73% in 2014-15

% of U.S. teens who say they have access to the following devices



Note: Teens refer to those ages 13 to 17. Those who did not give an answer are not shown. The 2022 question wording further clarified access at home.

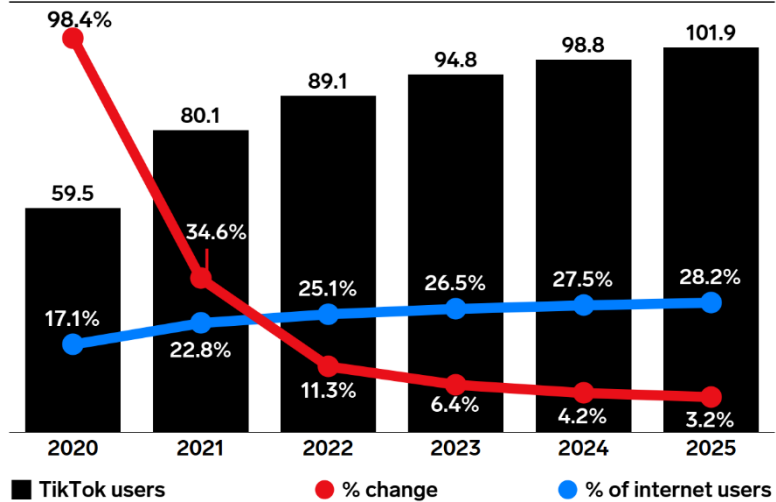
Source: Survey conducted April 14-May 4, 2022. "Teens, Social Media and Technology 2022"

PEW RESEARCH CENTER

3. Rolul social media în starea de bine a adolescenților

Adolescenți online Eu & UK

TikTok Users in Western Europe, 2020-2025
millions, % change, and % of internet users



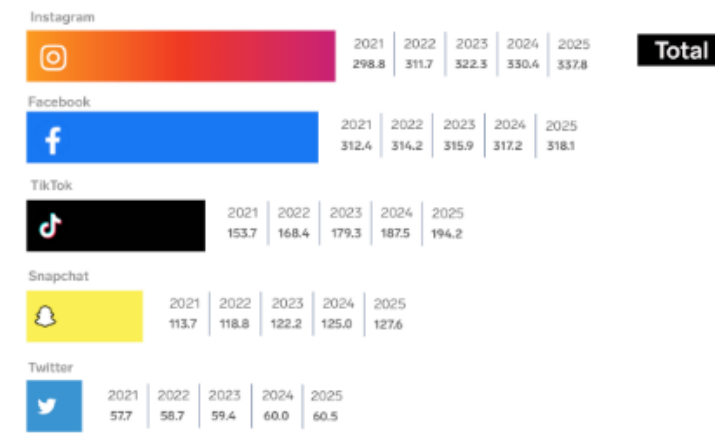
Note: internet users of any age who access their TikTok account via any device at least once per month

Source: eMarketer, November 2021

T11734

eMarketer | InsiderIntelligence.com

Social Network Users in Europe, by Platform, 2021-2025
millions



Notes: internet users of any age who use social networks via any device at least once per month; Snapchat forecast includes mobile phone users who access their Snapchat account via mobile phone app at least once per month

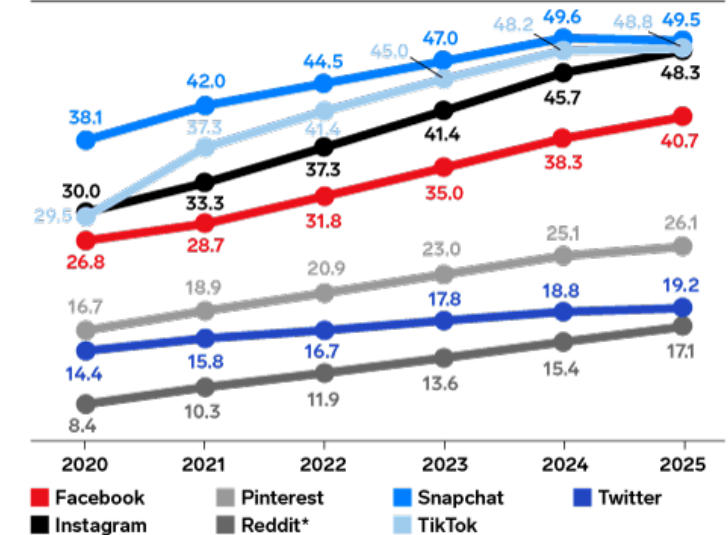
Methodology: Estimates are based on the analysis of survey and traffic data from research firms and regulatory agencies; company releases; historical trends; internet and mobile adoption trends; and country-specific demographic and socioeconomic factors.

Source: eMarketer, Nov 2021

i271753

InsiderIntelligence.com

US Gen Z Social Media Users, by Platform, 2020-2025
millions



Note: individuals born between 1997 and 2012 who access their account via any device at least once per month; *logged-in users

Source: eMarketer, April 2021

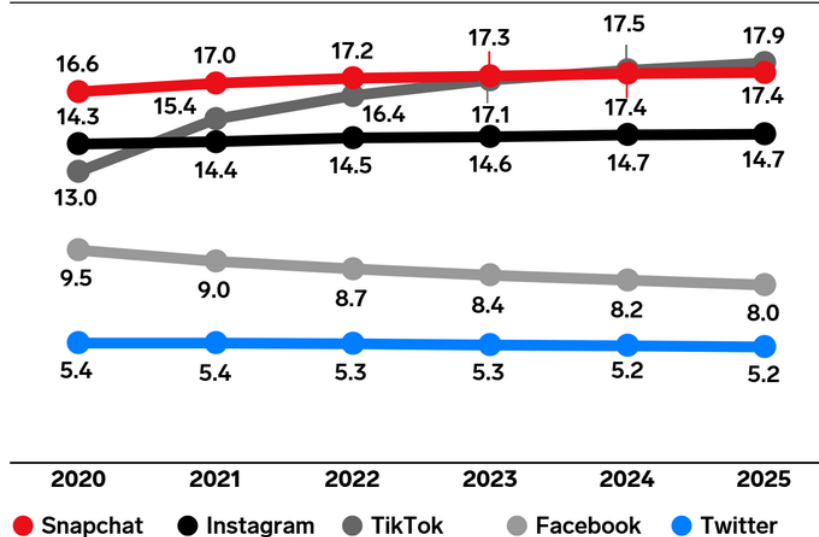
267089

eMarketer | InsiderIntelligence.com

3. Rolul social media în starea de bine a adolescenților

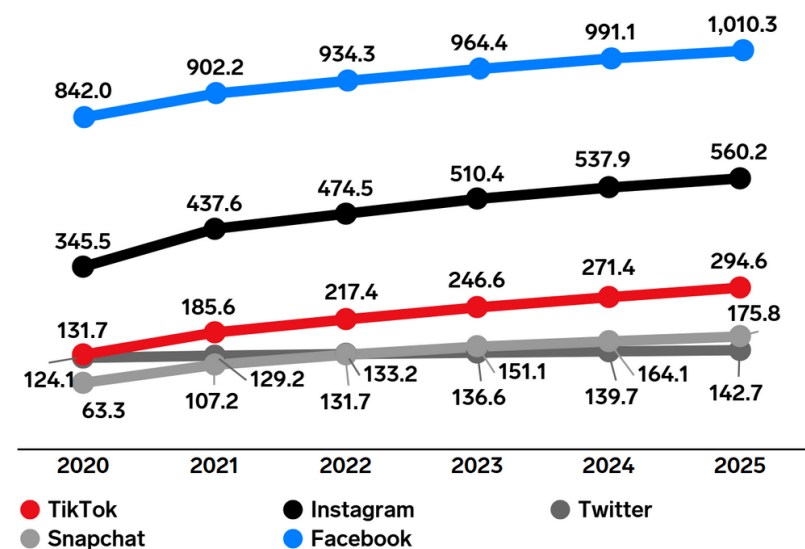
Adolescenți pe rețele sociale – SUA, Asia Pacific, UK

Teen Social Network Users in the US, by Platform, 2020-2025
millions



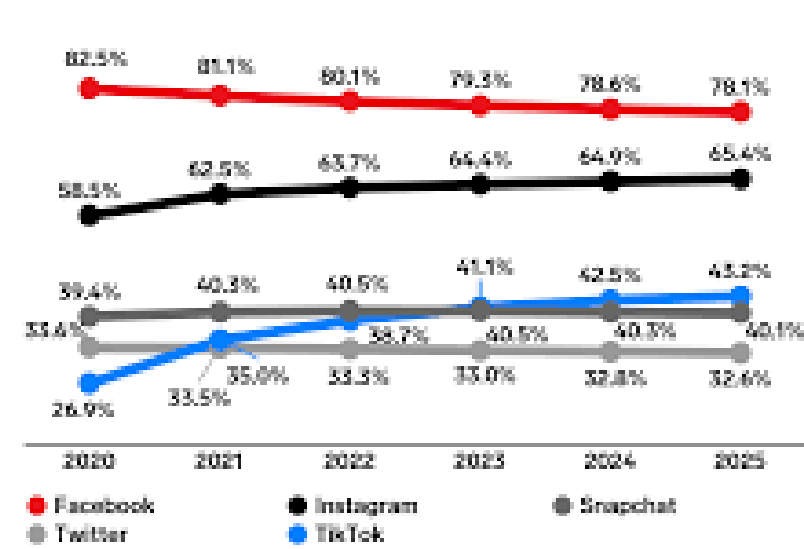
Note: ages 12-17; internet users who use a social network via any device at least once per month
Source: eMarketer, November 2021

Social Network Users in Asia-Pacific (Excluding China), by Platform, 2020-2025
millions



Note: internet users of any age who use a social network via any device at least once per month; top 5 networks shown
Source: eMarketer, November 2021

Social Network Users in the UK, by Platform, 2020-2025
% of social network users



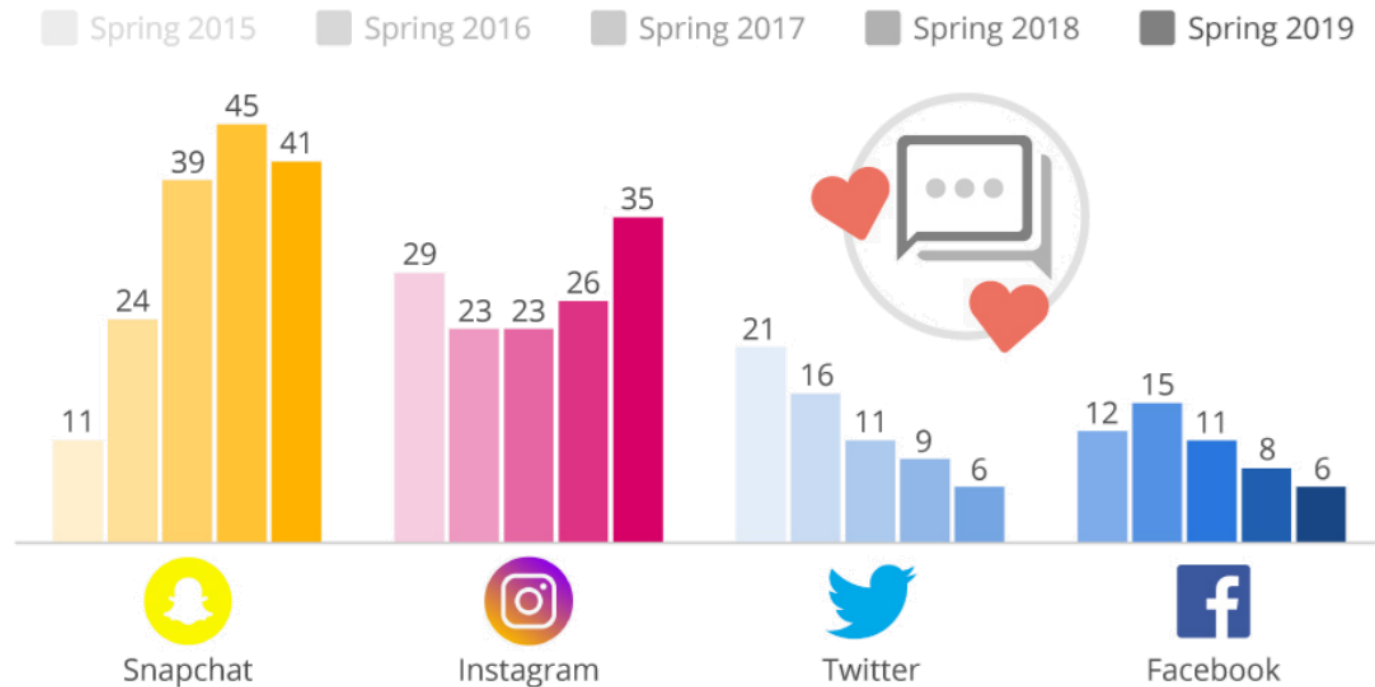
Note: internet users of any age who use a social network via any device at least once per month
Source: eMarketer, November 2021

3. Rolul social media în starea de bine a adolescenților

Platforme utilizate

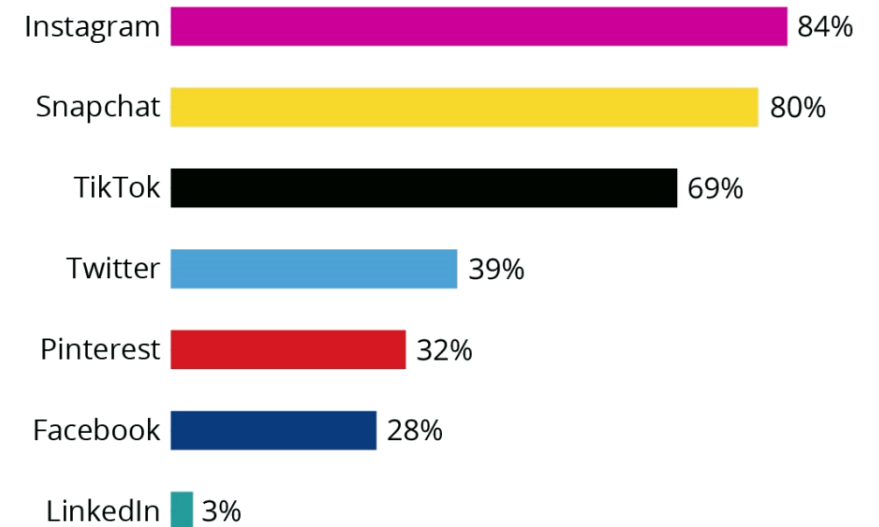
Facebook and Twitter Are Old News to Young People

% of U.S. teens who consider the following social networks their favorite



7 in 10 American Teens Use TikTok

% of U.S. teens who use the following social media platforms at least once a month



Based on a survey of 9,800 U.S. teens with an average age of 15.8 years conducted in Q3 2020

Source: Piper Sandler

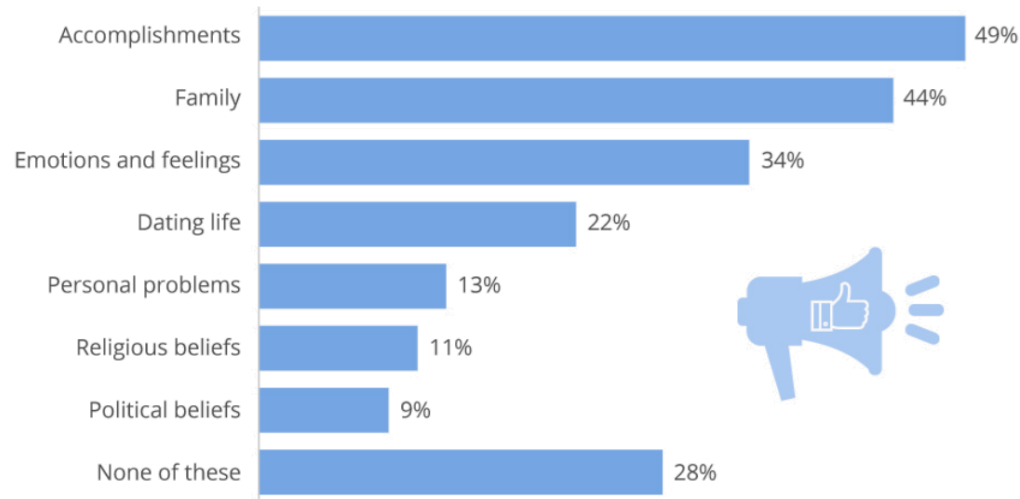


3. Rolul social media în starea de bine a adolescenților

Motive de accesare platforme social media

Bragging and Boasting on Social Media

% of U.S. teens who say they ever post about the following on social media

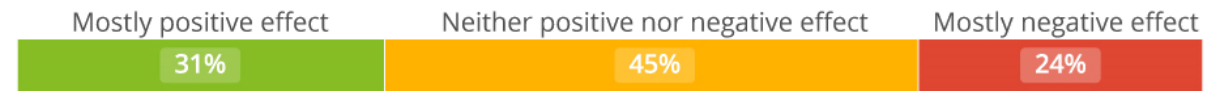


Based on interviews with 743 U.S. teens (ages 13-17) conducted in March and April 2018
Source: Pew Research Center

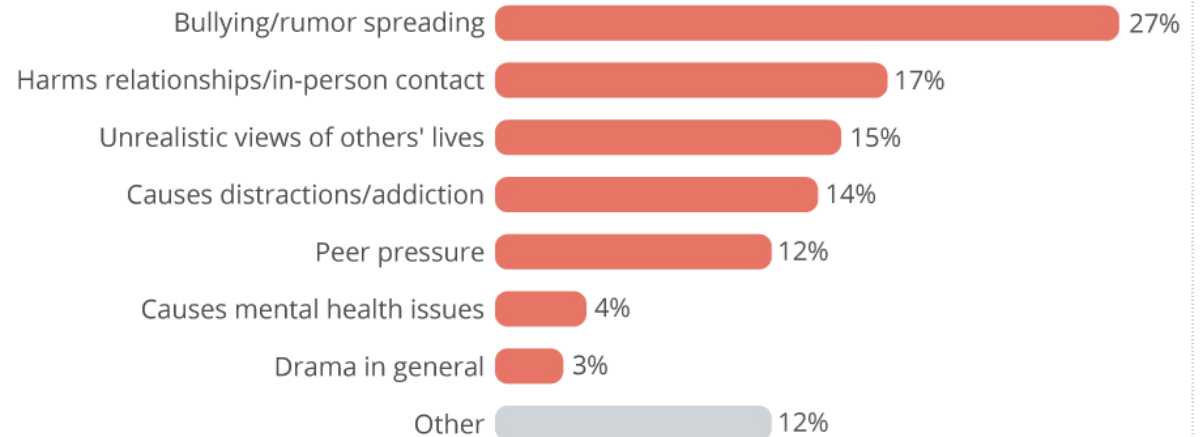
statista

U.S. Teens Have Mixed Feelings About Social Media

% of U.S. teens saying social media has a mostly positive/negative effect on people their age



Main reasons for social media having a mostly negative effect*

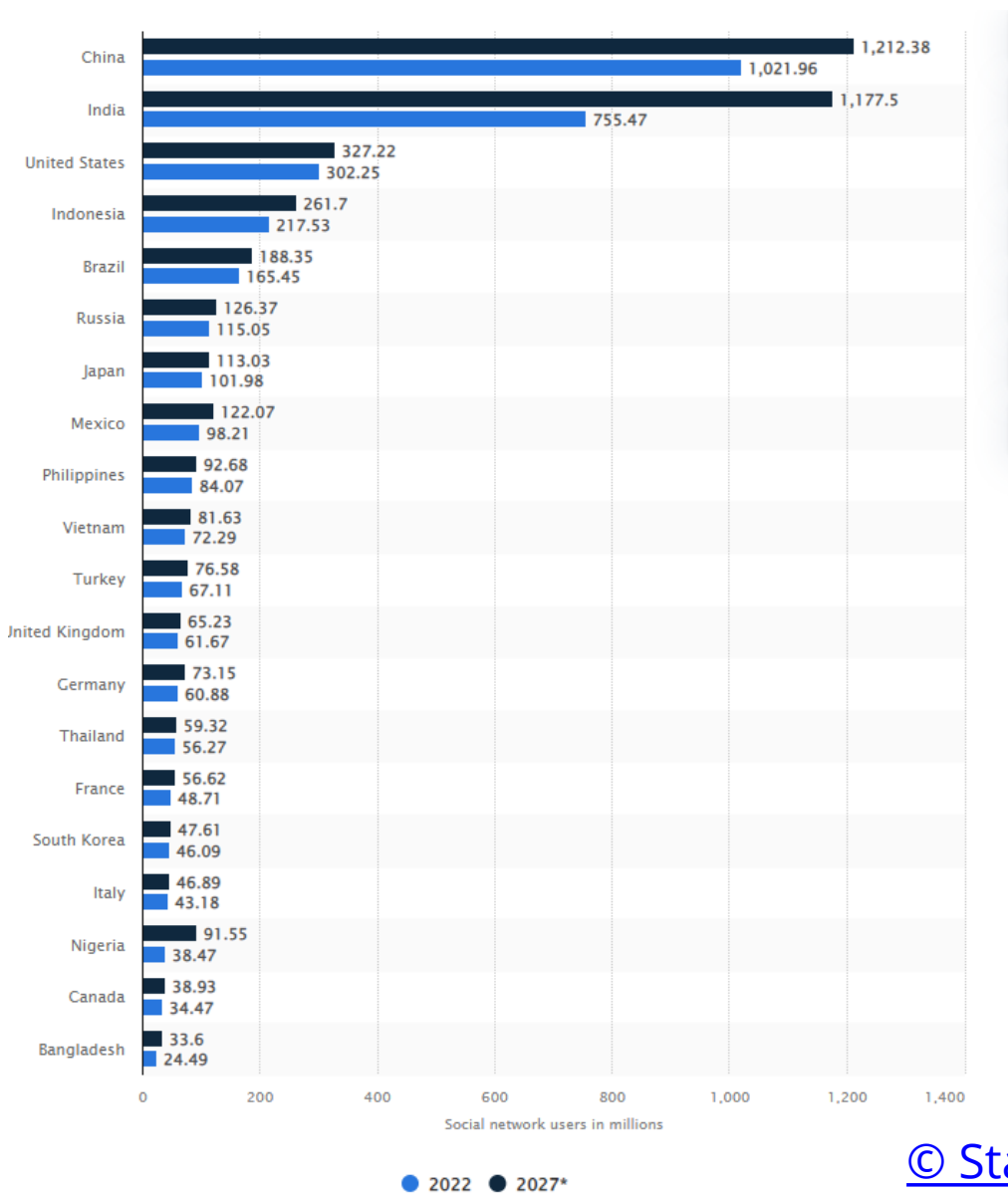


* Verbatim responses have been coded into categories; multiple responses were allowed
Based on a survey of 743 U.S. teens (ages 13-17) conducted in March and April 2018
Source: Pew Research Center

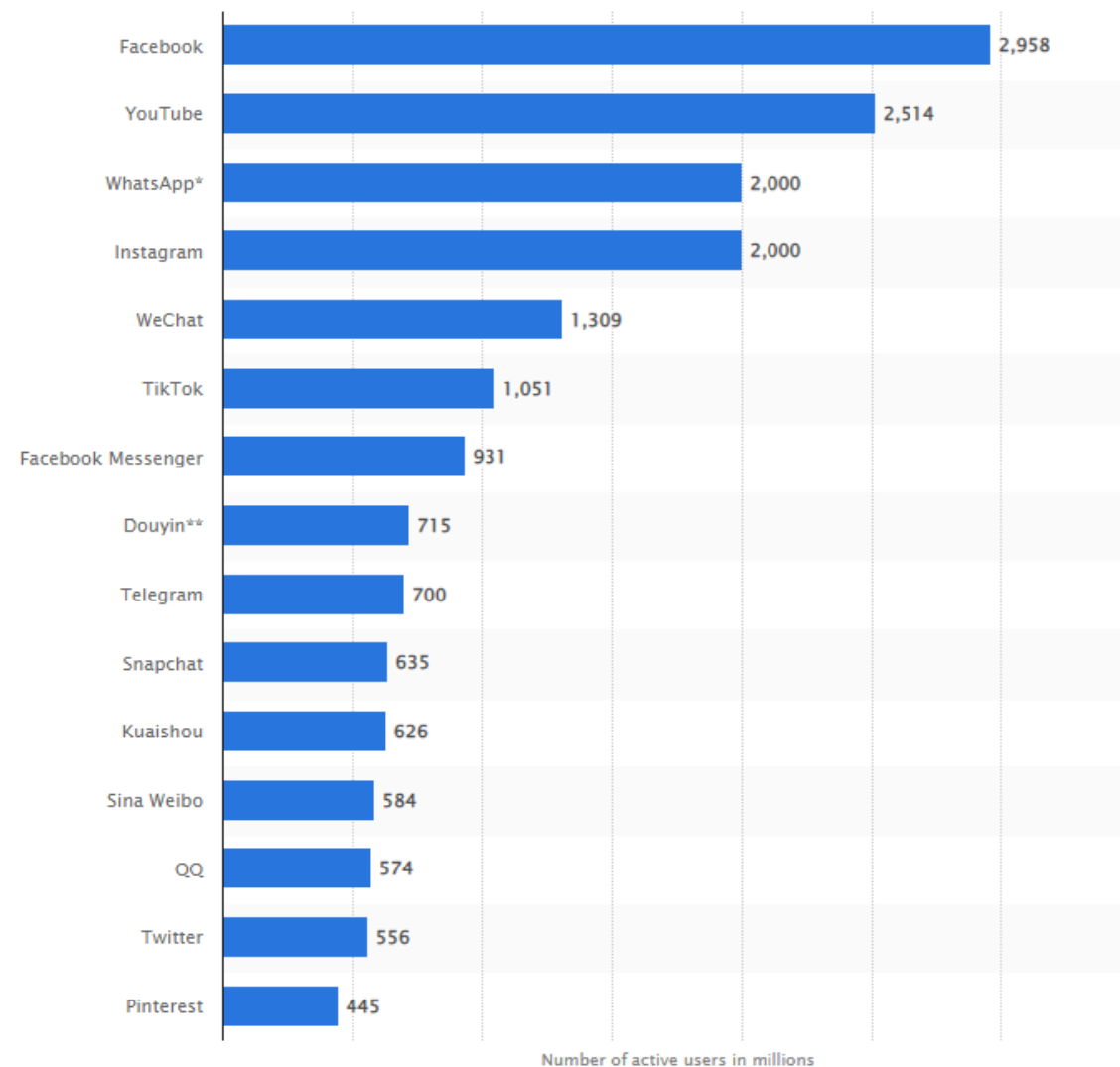
statista

statista

Utilizatori ai rețelelor de socializare în țările selectate, 2022 și proiecție 2027 (în milioane)

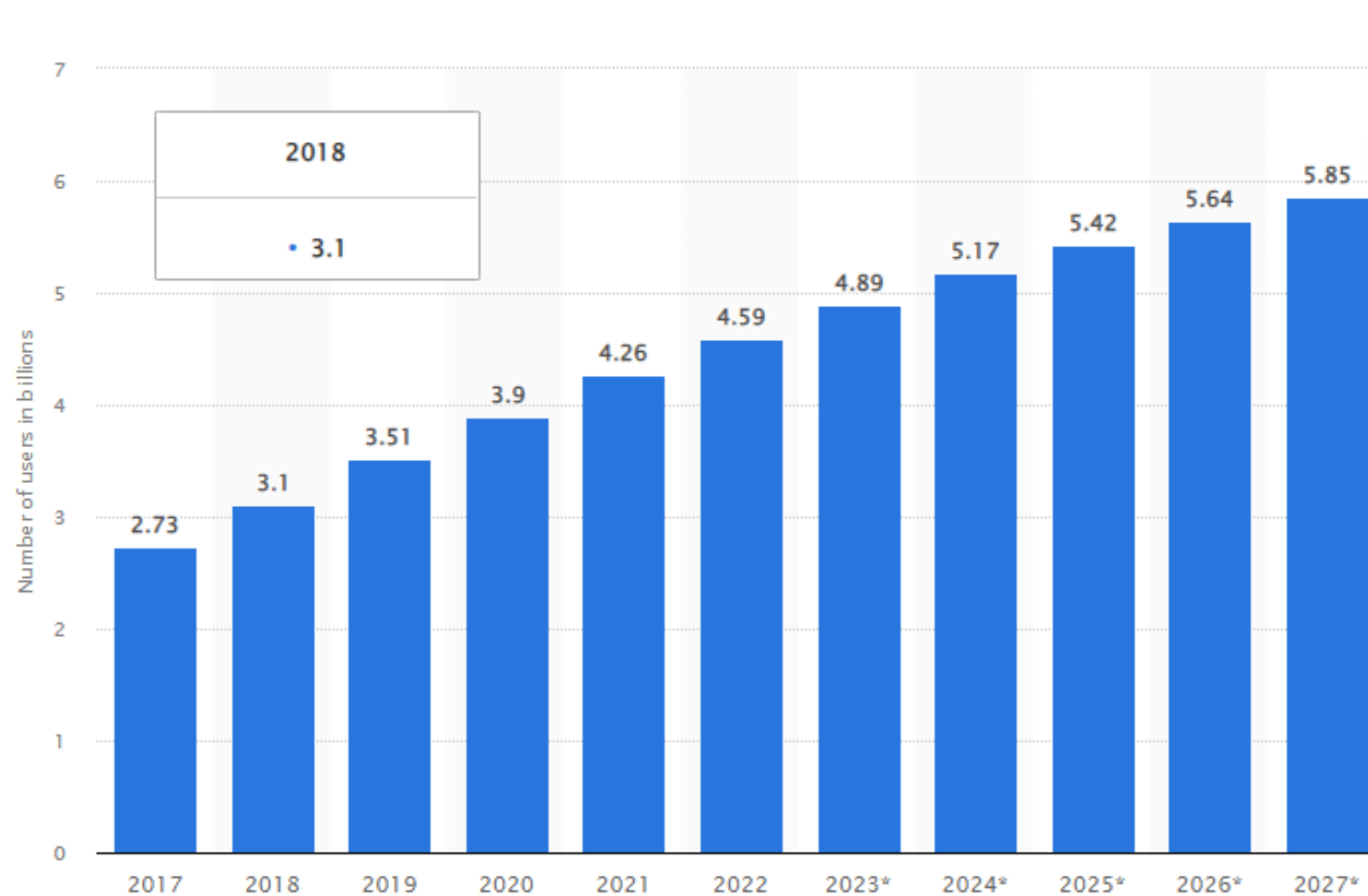


Cele mai populare rețele de socializare la nivel global (ianuarie 2023), utilizatori activi lunar (în milioane)



3. Rolul social media în starea de bine a adolescenților

Utilizatori ai rețelelor sociale la nivel global, 2017- estimări 2027 (în miliarde)



[© Statista 2023](#)

Rețelele sociale, dieta și comportamentul alimentar

Grupul țintă din studiu	Expunere	Efecte urmărite	Rezultate	Studiul
Copii și adolescenți (10–16 ani) n = 417	Utilizarea Facebook și YouTube	1) Frecvența consumului de alimente și băuturi nesănătoase 2) Expunerea la marketingul alimentar nesănătos	Copiii care au vizionat videoclipuri cu menționarea brandului pe YouTube au avut scoruri la mâncare cu 0,46 puncte mai mari, la băuturi cu 0,34 puncte mai mari în medie față de copiii care nu au urmărit aceste video Vederea mărcilor preferate de alimente și băuturi pe SM a crescut scorul preferinței pentru alimente nesănătoase cu 0,63 puncte Cumpărarea de alimente online a fost asociată cu un scor mai mare pentru alimente nesănătoase	Baldwin et al. (2018, Australia); cross-sectional study
Copii și adolescenți (16–18 ani) n = 1815	1) Vizionarea de videoclipuri și filme online (ore/săptămână), 2) Utilizarea internetului (ore/săptămână)	1) Consumul de frecvență fast-food într-un restaurant fast-food 2) I-au plăcut/nu-i plăceau restaurantele fast-food și dacă le-au plăcut alimentele cu DE ridicat (gustare sărată, băuturi energizante)	Copiii și adolescenții din zonele rurale care vizionau videoclipuri online și navighează pe internet au avut șanse mai mari de a mânca la restaurante fast-food - Adolescenții care au vizionat videoclipuri online aveau mai multe șanse să le placă fast-food-ul - Copiilor care locuiesc în zonele urbane le-au plăcut mai mult fast-food-urile, gustările sărate și băuturile dulci decât subeșantionul rural	Hansstein et al. (2017, China); cross-sectional study
Elevi clasa VII-XII-a (15,2 ani) n = 9858	Utilizarea rețelelor sociale (Facebook, MySpace, Instagram, Twitter) în ore/zi	1) Consumul de băuturi răcoritoare îndulcite cu zahăr 2) Omiterea frecvenței micului dejun	SM a fost asociat pozitiv cu aportul de băuturi răcoritoare îndulcite cu zahăr SM a fost asociat cu șanse crescute de a sări peste micul dejun într-o doză-răspuns	Sampasa-Kanyinga et al. (2015, Canada); cross-sectional study

Rețelele sociale, dieta și comportamentul alimentar

Grupul țintă din studiu	Expunere	Efecte urmărite	Rezultate	Studiul
Adolescenți (14-16 ani) n = 32,418	Utilizarea rețelelor sociale (ore/zi)	1) Aportul zilnic de zahăr și cofeină 2) Probabilitatea depășirii recomandării OMS privind aportul de zahăr și cofeină	Aportul zilnic de zahăr a fost cu 1,65 g mai mare pentru fiecare oră suplimentară de utilizare a SM Consumul de cofeină a fost cu 5,21 mg mai mare / 1 oră suplimentară de SM	Bradbury et al. (2019, USA); cross-sectional study
Copii și adolescenți (10–17 ani) n = 1011	Durata de utilizare a smartphone-ului: (limită: ≥2 ore/zi)	Aport alimentar de fructe și legume, alimente dulci, băuturi răcoritoare, prăjeli, cereale	Utilizarea de durată mare a smartphone = asociată cu frecvența mare a consumului de dulciuri, dar nu și cu aportul alimentar sănătos (fructe și legume) Utilizarea a 3 până la 4 dispozitive a fost asociată cu o frecvență mai mare de consum de alimente prăjite, dulciuri și gustări	Delfino et al. (2018, Brazil); cross-sectional study
Copii și adolescenți (11–18 ani) n = 2425	1) Durată excesivă de utilizare a internetului (>2 h/săptămână) 2) Utilizarea compulsivă a internetului	Comportament nutrițional: scor compus al consumului de mic dejun și fructe/legume de cel puțin 5 ori/săptămână	Utilizarea excesivă a internetului a fost asociată cu comportamente nutriționale rele. La femei, utilizarea multi-screen, potențează comportamentele nepotrivite	Busch et al. (2013, The Netherlands); cross-sectional study

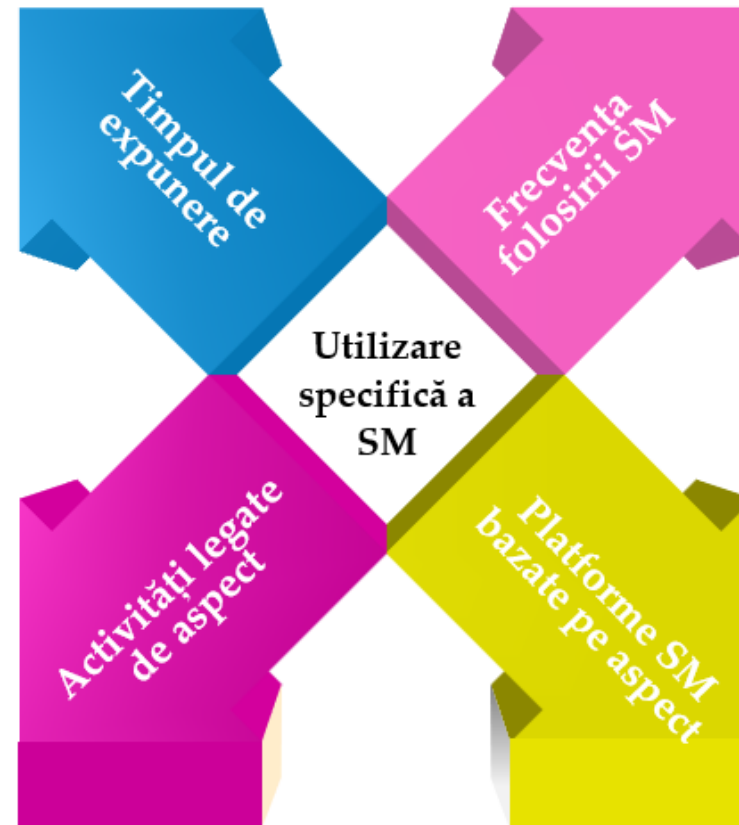
Rețelele sociale și nemulțumirea față de imaginea corporală

Asociat (în 2 studii) cu imaginea corporală sau cu tulburări de alimentație

Asociat (în 3 studii) cu nemulțumirea față de propria imagine corporală prin comparația socială și internalizarea imaginii ideale subțiri.

17 studii = evitarea „selfie-urilor”, manipularea, postarea de fotografii editate și importanța „like-urilor” și „comentariilor”

Asociate constant cu nemulțumirea față de imaginea corporală și riscul de tulburări de alimentație



Frecvența mare a utilizării SM corelată cu nemulțumirea față de propria imagine corporală (2 studii)

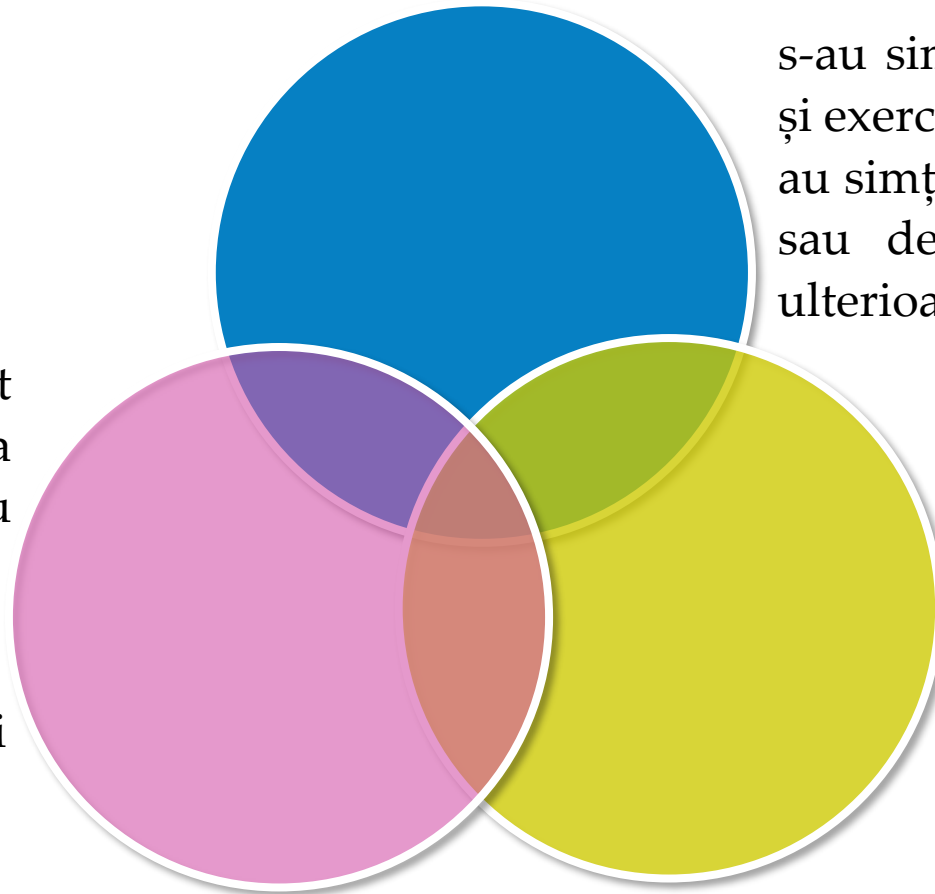
Instagram și Snapchat = asociate (3 studii) cu preocupări legate de imaginea corporală, tulburările de alimentație, anxietatea și simptomele depresive

Rețelele sociale și nemulțumirea față de imaginea corporală

Fitspiration

8 studii au investigat impactul #Fitspiration asupra tulburărilor de alimentație cu rezultate mixte:

50% au susținut corelația,
25% au susținut-o parțial și
25% au respins-o.



s-au simțit stimulați către alimentație sănătoasă și exerciții fizice;
au simțit o presiune extremă de a „mânca curat” sau de a face exerciții în exces, cu excese ulterioare și rezultate alimentare dezordonate

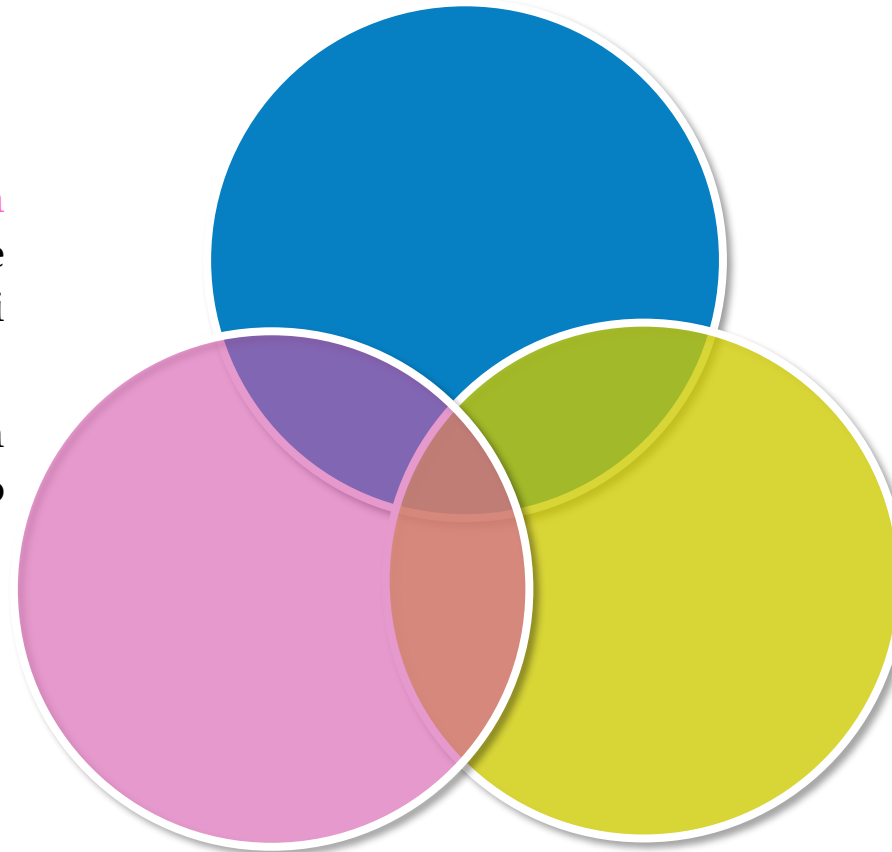
3 studii au demonstrat că expunerea la #Fitspiration a dus la nemulțumirea față de imaginea corporală și la dispoziție negativă, indicând o relație cauzală

Rețelele sociale și nemulțumirea față de imaginea corporală

#Thinspiration

(1 studiu) arată că #Thinspiration promovează înfometarea ca stil de viață și nu ca simptom al unei boli și „persoanele slabe, emaciate”

Postările au oferit sfaturi despre cum să slăbească și cum să ascundă o tulburare de alimentație.



(1 studiu) participanții au urmat #Thinspiration = 86% au îndeplinit criteriile de diagnostic de tulburare de alimentație clinică/subclinică;

71% au raportat simptome de depresie

65% de anxietate.

Studiul s-a bazat pe simptome auto-raportate și a folosit instrumente noi de diagnosticare a tulburărilor de alimentație ce nu au fost validate pe scară largă – în obiectivitate.

În loc de concluzii

1. **Instagram, Snapchat, TikTok și Facebook** = parte integrantă a vieții de zi cu zi a adolescenților.
2. Utilizarea excesivă a rețelelor sociale poate avea efecte negative asupra sănătății fizice, mintale, a tiparelor de somn și a performanței academice – interes mare și multe studii în acest sens
3. **Cât timp înseamnă prea mult?** Depinde de vârstă, conținut și corelare cu activități offline
4. Este esențial ca adolescenții să aibă o **dietă echilibrată în social media!**
5. **Conținutul contează:** să urmărească conturi ce promovează pozitivitatea și bunăstarea mentală
6. **Conexiune și sprijin social:** Rețelele sociale pot fi un instrument valoros pentru conexiune și sprijin social; pot menține legăturile cu prietenii și familia.
7. **Siguranța cibernetică și confidențialitatea online:** să se ferească de a da informații personale sau de a se implica în comportamente online riscante ce ar putea duce la hărțuire cibernetică, sexting sau alte consecințe negative.
8. **Încurajarea activităților offline:** sportul, hobby-urile și timp cu prietenii și familia
9. **Părinții, școala, responsabilii guvernamentali** = împreună pentru găsirea de soluții în educarea, informarea și derularea de proiecte de sănătate mentală și fizică



*“Am făcut multe tâmpenii în adolescență,
dar slavă Domnului că nu exista internetul
și au rămas aproape neștiute de nimeni” –un
părinte*



QUESTIONS



Bibliografie selectivă

1. Baldwin HJ, Freeman B, Kelly B. Like and share: associations between social media engagement and dietary choices in children. *Public Health Nutr* 2018;21(17):3210–5.
2. Bradbury KM, Turel O, Morrison KM. Electronic device use and beverage related sugar and caffeine intake in US adolescents. *PLoS One* 2019;14(10):e0223912.
3. Busch V, Manders LA, de Leeuw JR. Screen time associated with health behaviors and outcomes in adolescents. *Am J Health Behav.* 2013;37(6):819–30.
4. Dane A, Bhatia K (2023) The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Glob Public Health* 3(3)
5. Delfino LD, Dos Santos Silva DA, Tebar WR, Zanuto EF, Codogno JS, Fernandes RA, Christofaro DG. Screen time by different devices in adolescents: association with physical inactivity domains and eating habits. *J Sports Med Phys Fit* 2018;58(3):318–25.
6. Hansstein FV, Hong Y, Di C. The relationship between new media exposure and fast food consumption among Chinese children and adolescents in school: a rural–urban comparison. *Glob Health Promot* 2017;24(3):40–8.
7. Mastorci, F., Bastiani, L., Doveri, C., Trivellini, G., Casu, A., Vassalle, C., Pingitore, A., 2020. Adolescent Health: A Framework for Developing an Innovative Personalized Well-Being Index, *Front. Pediatr.*, 8, <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00181>
8. Sampasa-Kanyinga H, Chaput JP, Hamilton HA. Associations between the use of social networking sites and unhealthy eating behaviours and excess body weight in adolescents. *Br J Nutr* , 5;114(11):1941–47.
9. *** World Health Organization, <https://www.who.int/>