

Παιδική Παχυσαρκία

Το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο σε συνεργασία με τη Διεύθυνση Δημοτικής και Μέσης Εκπαίδευσης και το Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού έχει ολοκληρώσει επιδημιολογική έρευνα η οποία κατέγραψε τις διατροφικές συνήθειες, τη συχνότητα της παχυσαρκίας και τις διατροφικές διαταραχές των μαθητών Δημοτικής και Μέσης Εκπαίδευσης. Η έρευνα κατέγραψε σωματομετρικά δεδομένα, την συχνότητα της παχυσαρκίας σε αντιπροσωπευτικό δείγμα του μαθητικού πληθυσμού 6-18 χρόνων και τις διατροφικές συνήθειές τους με τη χρήση τριήμερου ημερολογίου διατροφής και ανάλυση του διαιτολογίου. Συνοπτικά τα αποτελέσματα της μελέτης κατέγραψαν αύξηση της συχνότητας της παχυσαρκίας και καμιά βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών. Συμπερασματικά η έρευνα αναφέρει ότι η κακή διατροφή και η έλλειψη άσκησης έχουν ως επακόλουθο την αύξηση της παχυσαρκίας και των λιπιδίων και της γλυκόζης στο αίμα των μαθητών τα οποία τελικά οδηγούν σε χρόνια νοσήματα, όπως είναι η αθηροσκλήρωση, ο καρκίνος και ο σακχαρώδης διαβήτης. Γενικά οι παράγοντες που οδηγούν στην παχυσαρκία είναι η γενετική και το περιβάλλον. Το περιβάλλον είναι ένας πολυσύνθετος παράγοντας και αποτελείται από την οικογένεια, το σχολείο, άλλες δραστηριότητες γυμναστικής και κίνησης και ψυχολογία (γαλήνη στο σπίτι, οικογενειακά προβλήματα). Οι κίνδυνοι για το παχύσαρκο παιδί ποικίλουν και περιλαμβάνουν αρχικά την μειονεκτική αντιμετώπιση από άλλα άτομα της ίδιας ηλικίας, την δημιουργία ψυχολογικών προβλημάτων, αίσθημα υποβίβασης και κατωτερότητας, στα κορίτσια ανωμαλίες στις περιόδους, τριχοφυΐα, και ορμονικές διαταραχές, ανάπτυξη οστικών παθήσεων, διαβήτη και αναπνευστικά προβλήματα. Η σημερινή νεολαία έχει πια δημιουργήσει νέες προδιαγραφές και το φαινόμενο της παχυσαρκίας είναι οξύτατο σε παιδιά όλων των ηλικιών. Οι γονείς σε συνεργασία με τους ειδικούς πρέπει να δείξουν σοβαρό ενδιαφέρον για το μέλλον της υγείας των παιδιών τους. Η ανευθυνότητα και η λαιμαργία είναι χαρακτηριστικό των μικρών παιδιών. Το πρόβλημα γίνεται εντονότερο λόγω της

ανάγκης εργασίας της μητέρας, με αποτέλεσμα το φαγητό να ετοιμάζεται από τη γιαγιά. Από τη στιγμή που η οικογένεια παρουσιάζει το γονίδιο της παχυσαρκίας, το οποίο φαινότυπο παρουσιάζεται στη μητέρα, πατέρα ή άλλους στενούς συγγενείς, η οικογένεια πρέπει να λάβει σημαντικά μέτρα για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Η αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας είναι πολυσύνθετη, με πρωταγωνιστικούς ρόλους την οικογένεια και τον προσωπικό σας διαιτολόγο. Η διατήρηση καλής σχέσης και δυνατής επικοινωνίας ανάμεσα σε παιδί, οικογένεια, σχολείο και διαιτολόγο είναι η βάση για ανάπτυξη υγιεινής συμπεριφοράς απέναντι στο φαγητό και αύξηση της κινητικότητας. Φροντίστε γρήγορα το παιδί σας να λάβει τις σωστές διατροφικές συμβουλές ανεξαρτήτως ηλικίας για προληπτική αντιμετώπιση της ασθένειας.

