

Μπορούν οι γονείς να οδηγήσουν τα παιδιά τους στην παχυσαρκία;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνδέεται ο τρόπος με τον οποίο ανατρέφουμε τα παιδιά μας με προβλήματα όπως η παχυσαρκία; Μία καινούργια έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Ιλινόις, απαντά καταφατικά.

Γονείς οι οποίοι τιμωρούν συχνά τα παιδιά τους ή αδιαφορούν απέναντι σε αρνητικά συναισθήματα τα οποία εκείνα βιώνουν, ίσως τα «προετοιμάζουν» για να γίνουν παχύσαρκα, όπως αναφέρουν τα αποτελέσματα μιας νέας επιστημονικής έρευνας.

Ο λόγος; Τα παιδιά που δεν καταφέρνουν να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τα αρνητικά τους συναισθήματα -μία δεξιότητα η οποία αποκτάται μέσω της σωστής ανατροφής- είναι πολύ πιο πιθανό να στραφούν προς το φαγητό για να βρουν παρηγοριά, κάτι το οποίο θα τα οδηγήσει τελικά στην παχυσαρκία.

Αυτό είναι το πρωταρχικό συμπέρασμα της έρευνας που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο του Ιλινόις, βάσει της οποίας υπάρχει πράγματι συσχετισμός μεταξύ των ανεπαρκών, ανασφαλών γονεϊκών δεξιοτήτων και της τάσης του παιδιού προς

την κατανάλωση junk food.

«Η έρευνα έδειξε ότι οι ανασφαλείς γονείς είναι πολύ πιο πιθανό να ανταποκριθούν στα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού δοκιμάζοντας και εκείνοι παρόμοια συναισθήματα ή αδιαφορώντας γι' αυτά», υποστηρίζει η επικεφαλής της έρευνας, καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο του Ιλινόις, Kelly Bost.

Αν για παράδειγμα ένα παιδί πάει σε ένα πάρτι γενεθλίων και στεναχωρηθεί εξ αιτίας κάποιου άσχημου σχολίου εκεί, ένας αδιάφορος γονέας ίσως να του έλεγε να μην είναι λυπημένο και να ξεχάσει ό,τι έγινε. Ή ακόμη, θα μπορούσε να του πει: «Σταμάτα να κλαις και να συμπεριφέρεσαι σα μωρό, αλλιώς δε θα ξαναπάς σε πάρτι ποτέ!»»

Στον αντίποδα μιας τέτοιας συμπεριφοράς προτείνεται στους γονείς να μάθουν να βοηθούν τα παιδιά τους να περιγράφουν τα συναισθήματά τους και να βρίσκουν από κοινού στρατηγικές διαχείρισή τους.

Σημειώστε ότι η «ανασφαλής ανατροφή» φαίνεται να συνδέεται με την προσπάθεια παρηγοριάς στο θέμα του φαγητού, με λιγότερα οικογενειακά γεύματα και με περισσότερες ώρες τηλεθέασης – παράγοντες οι οποίοι έχουν συνδεθεί με τη δημιουργία ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών και την παιδική παχυσαρκία.

Στην έρευνα συμμετείχαν 497 γονείς παιδιών ηλικίας 2-3 ετών, από τους οποίους ζητήθηκε να απαντήσουν σε 32 ερωτήσεις οι οποίες «μετρούσαν» τη φύση της σχέσης τους με τα παιδιά τους. Από τους γονείς ζητήθηκε ακόμα να βαθμολογήσουν τον εαυτό τους σε μία κλίμακα που μετρά το άγχος και την κατάθλιψη.

Ακολούθως, απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικές με το πώς διαχειρίζονται τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών τους, τις οικογενειακές ώρες φαγητού και τις εκτιμώμενες ώρες τηλεθέασης ανά ημέρα.

Εν τω μεταξύ, μία άλλη έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε από το Νοσοκομείο Παιδών του Τορόντο (The Hospital for Sick Children, Toronto) η οποία δημοσιεύτηκε πέρυσι, έδειξε ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι λιγότερο πιθανό να γίνουν παχύσαρκα αν ζουν σε μια ασφαλή γειτονιά, σε κοντινή απόσταση από πάρκα και υπηρεσίες λιανικών πωλήσεων.

Πηγή: clickatlife.gr