29 Σεπτεμβρίου 2014

Το παιδί μου είναι υπέρβαρο μπορεί να κάνει δίαιτα;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η διαχείριση του βάρους ενός υπέρβαρου ή παχύσαρκου παιδιού θα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα για τους γονείς, καθώς η παιδική παχυσαρκία σχετίζεται με πλήθος προβλημάτων κατά την παιδική ηλικία, που εκτείνονται από αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης μεταβολικών διαταρραχών, υπέρτασης και διαβήτη έως διαταρραχές του ύπνου, κοινωνική απομόνωση και ψυχολογικά προβλήματα.

Από την άλλη, ένα υπέρβαρο ή παχύσαρκο παιδί έχει αυξημένες πιθανότητες να διατηρήσει το υπερβάλλον σωματικό βάρος και στην ενήλικο ζωή, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την υγεία και την ποιότητα ζωής του.
Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι πολλοί γονείς, συχνά υποεκτιμούν το βάρος του παιδιού τους, με αποτέλεσμα η ύπαρξη υπέρβαρου ή παχυσαρκίας να περνά για κάποιο διάστημα «απαρατήρητη». Συνεπώς, δεν είναι λίγες οι φορές που οι γονείς εκπλήσσονται δυσάρεστα όταν μετά από μια επίσκεψη ρουτίνας στον παιδίατρο, διαπιστώνουν πως το παιδί τους είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο. Τι θα πρέπει λοιπόν να κάνουν οι γονείς σε αυτή την περίπτωση;

Πιθανότατα, η πρώτη σκέψη που περνά από το μυαλό σας είναι ότι το παιδί θα πρέπει να ακολουθήσει κάποια δίαιτα. Κατά πόσο όμως ισχύει κάτι τέτοιο; Στην πραγματικότητα, οι «δίαιτες αδυνατίσματος» ή τα περιοριστικού τύπου διατροφικά σχήματα δεν ενδείκνυνται για τα παιδιά, καθώς οι διατροφικές τους

ανάγκες διαφέρουν κατά πολύ συγκριτικά με τους ενήλικες. Η υιοθέτηση μιας τέτοιου είδους δίαιτας είναι πιθανό να οδηγήσει σε ανεπαρκή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών που είναι απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη του παιδιού. Από την άλλη, μπορεί να συμβάλλει στη διαμόρφωση λανθασμένων διατροφικών συμπεριφορών, όπως ο χαρακτηρισμός ορισμένων τροφίμων ως «απαγορευμένα» που μπορεί να αυξήσει την επιθυμία του παιδιού για αυτά ή η κατανάλωση φαγητού κρυφά από εσάς, λόγω αυξημένου αισθήματος πείνας ή φόβου ότι θα το «μαλώσετε».

Συνεπώς, ο ουσιαστικός στόχος θα πρέπει να είναι η σταθεροποίηση του βάρους του παιδιού. Με αυτόν τον τρόπο, καθώς το παιδί αναπτύσσεται και ψηλώνει, θα επέλθει σταδιακή μείωση του δείκτη μάζας σώματος. Παράλληλα, θα πρέπει να αποτελέσει στόχο και η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών διατροφής και άσκησης, τις οποίες θα διατηρήσει το παιδί σε μόνιμη βάση, καθώς αποτελούν το «κλειδί» για την επίτευξη και διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους, υγείας και ευεξίας.

Στη συνέχεια θα βρείτε ορισμένες συμβουλές, σχετικά με το τι μπορείτε να κάνετε ώστε να βοηθήσετε το παιδί σας να αποκτήσει ένα υγιές σωματικό βάρος:

Προσφέρετε στο παιδί σας ισορροπημένα γεύματα και υγιεινά ενδιάμεσα σνακ. Εάν το παιδί σας ακολουθεί ένα πρόγραμμα τακτικών γευμάτων, είναι λιγότερο πιθανό να οδηγηθεί σε υπερκατανάλωση τροφής σε κάποιο από αυτά.
Επιδιώξτε να ετοιμάζετε όσα περισσότερα γεύματα γίνεται στο σπίτι και να τα καταναλώνετε στο τραπέζι με όλη την οικογένεια. Σερβίρετε σε όλους το ίδιο φαγητό στο κατάλληλο μέγεθος μερίδας.
Περιορίστε τους «πειρασμούς» και φροντίστε να έχετε διαθέσιμες στο σπίτι «υγιεινές» επιλογές από όλες τις ομάδες τροφίμων.
Ενθαρρύνετε τη φυσική δραστηριότητα καθημερινά και περιορίστε το χρόνο που αφιερώνει το παιδί σας σε καθιστικές δραστηριότητες, όπως παρακολούθηση τηλεόρασης ή ενασχόληση με υπολογιστή, ηλεκτρονικά παιχνίδια, κινητό ή tablet.
Αποφύγετε την κατανάλωση φαγητού μπροστά στην τηλεόραση, καθώς με αυτόν τον τρόπο η προσοχή είναι στραμμένη αλλού με αποτελέσμα να γίνεται υπερκατανάλωση τροφής.
Γίνετε πρότυπο για το παιδί σας υιοθετώντας υγιεινές συνήθειες διατροφής και άσκησης!
Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας κοιμάται επαρκώς ανάλογα με την ηλικία του.

Σε κάθε περίπτωση, η συνεργασία με ένα διαιτολόγο θα μπορούσε να σας βοηθήσει σημαντικά στην προσπάθεια διαχείρισης του βάρους του παιδιού σας, θέτοντας εξατομικευμένους στόχους για αλλαγές στις συνήθειες διατροφής, άσκησης και τρόπου ζωής της οικογένειάς σας.

Πηγή: neadiatrofis.gr