

Παιδική παχυσαρκία -Έχε τον νου σου στο παιδί...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένα παχύσαρκο παιδί στην αγκαλιά της μητέρας του | Reuters

Παγκόσμια επιδημία Ο επιπολασμός της παχυσαρκίας και του υπερβολικού βάρους αυξάνεται μεταξύ των παιδιών και των εφήβων. Είναι τόσο σημαντικά ζητήματα ώστε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας να χαρακτηρίζει την παχυσαρκία «παγκόσμια επιδημία» με μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες στην υγεία των παιδιών και των εφήβων (ΠΟΥ, 2004α). Μεταξύ αυτών αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, υπέρτασης, καρδιαγγειακών νοσημάτων και κάποιων μορφών καρκίνου στην ενήλικη ζωή. Η πιο σημαντική όμως επίπτωση της παιδικής παχυσαρκίας είναι η διατήρησή της και κατά την ενηλικίωση. Υπολογίζεται ότι το 50-80% των παχύσαρκων εφήβων θα εξελιχτούν σε παχύσαρκους ενήλικες (Guo et al., 2002, Lissau et al., 2004)

Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής | Γράφημα «Εφ.Συν.»

Ο «δεκάλογος» της υγιεινής διατροφής

Λειτουργήστε ως
πρότυπο για τα παιδιά.
Ενθαρρύνετε υγιεινές
συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και
τουλάχιστον 1 μικρογεύμα
την ημέρα. Πρωινό
καθημερινά. Αρκετό νερό.



Οι αριθμοί

Εχουν εκπονηθεί αρκετές μελέτες που εξετάζουν τα ποσοστά παχυσαρκίας των Ελληνόπουλων.

- Για την περίοδο 2005-2006, 700 παιδιά 10-12 ετών από σχολεία της Αθήνας (τυχαίο δείγμα) στη μελέτη PANACEA, όπου μετρήθηκαν το ύψος και το βάρος, έδειξαν τα εξής: 8,6% των αγοριών και 9% των κοριτσιών ήταν

παχύσαρκα, ενώ 33,9% των αγοριών και 22,1% των κοριτσιών ήταν υπέρβαρα (Panagiotakos et al., 2008).

- Η πιο πρόσφατη μελέτη GRECO (Greek Childhood Obesity Study) (2009) σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.786 παιδιών 10-12 ετών, όπου έγιναν άμεσες μετρήσεις των ανθρωπομετρικών στοιχείων, έδειξε τα εξής: τα επίπεδα υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών ήταν 29,9% και 12,9% για τα αγόρια και 29,2% και 10,6% για τα κορίτσια (Farajian et al., 2011).

Καθιστική Ζωή

- Η καθιστική ζωή, η οποία ειδικά στα παιδιά συνδέεται με αύξηση του χρόνου που δαπανούν μπροστά στην οθόνη, τα οδηγεί να είναι λιγότερο σωματικά δραστήρια και «κλέβει» χρόνο από δραστηριότητες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, της φαντασίας και των κοινωνικών δεξιοτήτων τους.
- Φροντίστε ώστε τα παιδιά ηλικίας έως 2 ετών να μην έχουν καμία ενασχόληση με δραστηριότητες μπροστά στην οθόνη.
- Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που τα παιδιά και οι έφηβοι δαπανούν μπροστά στην οθόνη για λόγους ψυχαγωγίας (π.χ. τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια). Ο χρόνος που δαπανάται μπροστά στην οθόνη δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 1-2 ώρες ημερησίως.

Για μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή

- Διατηρήστε σταθερές απόψεις και υιοθετήστε σταθερό πρόγραμμα για τη διατροφή του παιδιού. Παράλληλα ενθαρρύνετε και υποστηρίξτε το παιδί για να ενισχυθεί η αυτονομία και η αυτοπεποίθησή του. Η προσέγγιση αυτή έχει τα καλύτερα αποτελέσματα για την προώθηση των υγιεινών συνηθειών.
- Προτιμήστε την ήπια παρότρυνση και σχολιάστε την εμφάνιση, τη γεύση και την υφή του τροφίμου -για παράδειγμα ότι είναι νόστιμο- και μην επικεντρώνεστε σε πληροφορίες για τη θρεπτική του αξία.
- Σερβίρετε πάντα έστω και μια μικρή ποσότητα στο πιάτο του. Σε περίπτωση που το τρόφιμο δεν καταναλωθεί, θα πρέπει να το απομακρύνετε χωρίς πίεση και σχόλια.
- Αποφύγετε να ετοιμάσετε κάποιο άλλο τρόφιμο ειδικά για το παιδί που δεν προτιμά το κύριο φαγητό της ημέρας. Μπορείτε να πείτε «αυτό το φαγητό υπάρχει σήμερα για όλη την οικογένεια... δεν μπορούμε να φτιάξουμε κάτι

διαφορετικό για εσένα... όταν πεινάσεις, έλα να φας. Αύριο θα έχουμε κάτι διαφορετικό».

- Μην πιέζετε υπερβολικά τα παιδιά για να καταναλώσουν ή να περιορίσουν ένα τρόφιμο. Χρησιμοποιήστε την τακτική τού «περισσότερο» ή «λιγότερο» αντί για την τακτική τού «όλα» ή «τίποτα».
- Την ώρα του φαγητού αποφύγετε να επικεντρώνετε την προσοχή σας στο παιδί που δεν τρώει το φαγητό του. Προτιμήστε να συζητήσετε ευχάριστα θέματα που δεν αφορούν το φαγητό.
- Αν, παρ' όλη την προσπάθεια, το παιδί δεν καταναλώσει το φαγητό του, μη θυμώσετε και μην ασκήσετε πίεση. Η υπερβολική πίεση επιφέρει τα αντίθετα αποτελέσματα. Δοκιμάστε μια διαφορετική προσέγγιση την επόμενη φορά.

Χρήσιμες συμβουλές

- Απομακρύνετε την τηλεόραση ή άλλον ηλεκτρονικό εξοπλισμό από τους χώρους στους οποίους περνούν τον περισσότερο χρόνο τους τα παιδιά και ιδιαίτερα από το υπνοδωμάτιό τους.
- Στην περίπτωση που το παιδί παρακολουθήσει τηλεόραση, επιλέξτε προγράμματα υψηλής ποιότητας, κατάλληλα για την ηλικία του.
- Παρακολουθήστε μαζί με τα παιδιά σας επιλεγμένες εκπομπές στην τηλεόραση ή ταινίες και βρείτε αφορμή να συζητήσετε τα μηνύματα που προβάλλουν.
- Η τηλεόραση και όλες οι οθόνες πρέπει να είναι κλειστές κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Το χρονικό διάστημα που το παιδί θα αφιερώσει τελικά μπροστά στην οθόνη προσπαθήστε να μην εκτεθεί σε διαφημιστικά μηνύματα. Συζητήστε με τα παιδιά για τον ρόλο των διαφημίσεων, τις πληροφορίες που παρουσιάζονται σε αυτές και τα μηνύματα που προωθούν.
- Προσπαθήστε να είστε ενήμεροι τόσο για τον χρόνο που τα παιδιά δαπανούν μπροστά στην οθόνη όσο και για την ποιότητα των προγραμμάτων που παρακολουθούν και των ιστοσελίδων που επισκέπτονται.
- Μη χρησιμοποιείτε τον χρόνο μπροστά στην οθόνη ως ανταμοιβή ή ως τιμωρία.
- Λειτουργήστε ως πρότυπο για τα παιδιά. Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που αφιερώνετε μπροστά στην τηλεόραση, τον υπολογιστή ή το κινητό τηλέφωνο.

Συντάκτης:

Αθηνά Λινού

Πηγή: efsyn.gr