

## Τι κινδύνους «κρύβει» το χαμηλό σωματικό



Τα

τελευταία χρόνια, η παιδική παχυσαρκία αποτελεί σίγουρα ένα θέμα που απασχολεί έντονα, τόσο την παγκόσμια επιστημονική κοινότητα, όσο και τον πληθυσμό. Ωστόσο, δεν είναι μόνο το υπερβάλλον σωματικό βάρος εκείνο που συνδέεται με σημαντικά προβλήματα για την υγεία του παιδιού, αλλά και το χαμηλότερο του φυσιολογικού βάρους, το οποίο «κρύβει» επίσης κινδύνους.

Μάλιστα, αν και το ποσοστό των ελλιποβαρών παιδιών δε συγκρίνεται σε καμία περίπτωση με αυτό των παιδιών που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα, οι διαστάσεις που έχει λάβει η παιδική παχυσαρκία έχουν ως αποτέλεσμα να «επισκιάζεται» το πρόβλημα του χαμηλού σωματικού βάρους. Έτσι, πολλοί γονείς ελλιποβαρών παιδιών, είναι πιθανό να θεωρούν το βάρος του παιδιού τους φυσιολογικό, αγνοώντας το τι μπορεί αυτό να συνεπάγεται.

Ο όρος ελλιποβαρές δε χρησιμοποιείται για να χαρακτηρίσει ένα παιδί που είναι απλά «αδύνατο», αλλά αναφέρεται σε παιδιά που έχουν σωματικό βάρος χαμηλότερο του φυσιολογικού σύμφωνα με αντικειμενικούς δείκτες, που λαμβάνουν υπόψη το φύλο, την ηλικία και το ύψος τους.

Το χαμηλότερο του φυσιολογικού σωματικό βάρος στα παιδιά είναι πιθανό να σχετίζεται με ανεπαρκή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση συμπτωμάτων έλλειψης ή νοσημάτων, όπως για παράδειγμα σιδηροπενική αναιμία, καθώς και μείωση του ρυθμού ανάπτυξης.

Από την άλλη, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, αυξάνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης λοιμώξεων, ενώ στην περίπτωση των εφήβων ενδέχεται να προκαλέσει ορμονικές διαταραχές που μπορεί να οδηγήσουν σε καθυστέρηση ή διακοπή της έμμηνου ρύσης. Τέλος, η ύπαρξη χαμηλότερου του φυσιολογικού βάρους σε ένα παιδί μπορεί να αποτελεί και ένδειξη κάποιου υποκείμενου νοσήματος, γεγονός που θα πρέπει να διερευνηθεί με τη βοήθεια του παιδίατρο.

Συνεπώς, η τακτική αξιολόγηση του σωματικού βάρους ενός παιδιού είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς μπορεί να αναδείξει έγκαιρα προβλήματα που σχετίζονται με το βάρος -και κατ' επέκταση με την υγεία- του, προκειμένου να ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [nadiatrofis.gr](http://nadiatrofis.gr)