

Τα οφέλη της άσκησης για τα παχύσαρκα παιδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Σύμφωνα με νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *International Journal of Obesity*, φαίνεται ότι η αερόβια άσκηση ενδεχομένως να περιορίζει τις αρνητικές συνέπειες της παχυσαρκίας στη μακροχρόνια υγεία των

παιδιών.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 1.792 παιδιά, ηλικίας 7 έως 15 ετών, στα οποία πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και μέτρηση της περιφέρειας μέσης, με στόχο να προσδιοριστούν τα επίπεδα κοιλιακού λίπους. Στη συνέχεια, μετά από διάστημα 20 ετών, οι ενήλικες πλέον συμμετέχοντες πραγματοποίησαν μια σειρά μετρήσεων και εξετάσεων, όπου προσδιορίστηκαν διάφοροι δείκτες υγείας και φυσικής κατάστασης.

Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν πως οι συμμετέχοντες με τα υψηλότερα επίπεδα αερόβιας ικανότητας στην παιδική ηλικία, είχαν 36% χαμηλότερη πιθανότητα εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου, ανεξάρτητα από τα επίπεδα κοιλιακού λίπους. Επιπλέον, παρατηρήθηκε πως όσοι κατάφεραν να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση είχαν επίσης μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης του συνδρόμου, συγκριτικά με όσους παρέμειναν σε χαμηλά επίπεδα.

Από την άλλη, τα αυξημένα επίπεδα κοιλιακού λίπους στην παιδική ηλικία βρέθηκαν να συνδέονται με τρεις φορές υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου κατά την ενήλικη ζωή, ανεξάρτητα από τη φυσική κατάσταση. Τέλος, ο συνδυασμός κακής φυσικής κατάστασης και αυξημένης περιφέρειας μέσης στην παιδική ηλικία, φάνηκε να είναι ο πιο «ζημιογόνος», αφού σχετίστηκε με αύξηση της πιθανότητας εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου κατά οκτώ φορές.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr