6 Μαΐου 2017

Τα παιδιά που ετοιμάζονται για πανελλαδικές εξετάσεις παρουσιάζουν παχυσαρκία

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις





Την εκτίμηση των διατροφικών συνηθειών και τη διερεύνηση των παραγόντων κινδύνου ως προς την εμφάνιση παχυσαρκίας σε μαθητές και μαθήτριες της 3ης Λυκείου που συμμετέχουν σε πανελλαδικές εξετάσεις, μελέτησαν οι επιστήμονες Φ. Δικαίος, Ιωάννα –Μαρία Χατζηαδαμ, Π. Δημητροπουλάκης και Β. Τράνακας του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας στο Τεχνολογικό Εκαπαιδευτικό ίδρυμα της Σχολής Τεχνολογίας Γεωπονίας & Τεχνολογίας Τροφίμων.

Όπως αναφέρουν οι ειδικοί, η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην απόδοση των μαθητών κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας για τις πανελλαδικές εξετάσεις, αλλά και κατά το διάστημα διεξαγωγής αυτών. Οι γνωσιακές λειτουργίες βρίσκονται σε άμεση σχέση με τη σταθερή παροχή των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και την κατανομή των γευμάτων στη διάρκεια της ημέρας. Εντούτοις έχει παρατηρηθεί ότι, οι διατροφικές συνήθειες των μαθητών και των μαθητριών της 3ης Λυκείου υφίστανται μεταβολές, τόσο στην ποιότητα, όσο και στην ποσότητα των τροφίμων που καταναλώνονται.

Σύνηθες φαινόμενο σε αυτή την περίοδο έντονου στρες, αποτελεί η κατανάλωση τροφίμων υψηλής θερμιδικής αξίας και η μείωση της πρόσληψης τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, ενώ παρατηρείται και παράλειψη γευμάτων στη διάρκεια της ημέρας.

Σκοπός της μελέτης αυτή ήταν η καταγραφή και η αξιολόγηση των διατροφικών

συνηθειών των μαθητών και μαθητριών της 3ης Λυκείου και η συσχέτιση τους με την εμφάνιση παχυσαρκίας.

Στη μελέτη συμπεριλήφθησαν 82 μαθητές και μαθήτριες εκ των οποίων τα 39 ήταν αγόρια και τα 43 κορίτσια. Η καταγραφή πραγματοποιήθηκε την περίοδο προετοιμασίας για τις πανελλαδικές εξετάσεις και κατά τη διάρκεια αυτών, στην πόλη της Καλαμάτας. Χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων (FFQ) και ανάκλησης εικοσιτετραώρου (24-hour diet recall), δηλαδή πλήρης καταγραφή του τι κατανάλωναν καθόλο το 24ωρο. Για τη διατροφική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το διαιτητικό λογισμικό DietSpeak.

Όπως διαφάνηκε στα αποτελέσματα, η διατροφική συμπεριφορά των μαθητών και μαθητριών κατά τη διάρκεια των εξετάσεων διαφοροποιείται από την προετοιμασία. Παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στην πρόσληψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων στις δύο αυτές περιόδους. Επιπροσθέτως τα παιδιά παρουσίασαν μειωμένη συχνότητα κατανάλωσης πρωινού γεύματος, φρούτων, λαχανικών καθώς και γαλακτοκομικών προϊόντων, ενώ την ίδια στιγμή αύξησαν την κατανάλωση καφέ, σοκολάτας και προϊόντων κρέατος.

Όπως τόνισαν οι ερευνητές, οι μεταβολές της διατροφικής συμπεριφοράς, σε συνδυασμό και τη μείωση της φυσικής δραστηριότητας, οδηγούν τελικά σε αύξηση του σωματικού βάρους και στην εμφάνιση παχυσαρκίας στα παιδιά αυτά.

Όπως είπαν, παράγοντες όπως το στρες και η έλλειψη χρόνου είναι αυτοί που συμβάλλουν καθοριστικά στις μεταβολές αυτές, επηρεάζοντας σημαντικά την ψυχολογική διάθεση και τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών και μαθητριών.

Πηγή: naftemporiki.gr