**Λεουτσάκου Ευγενία καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής: 6ο Γυμνάσιο Νίκαιας**

 **ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ**



Ο τρόπος να αντιμετωπιστεί η παιδική παχυσαρκία δεν είναι μια δίαιτα πολύ χαμηλών θερμίδων, αλλά η αλλαγή τρόπου ζωής και συνηθειών σε βάθος χρόνου.

**Οι αλλαγές που θα πρέπει να γίνουν είναι πολλές και θα πρέπει να έχουν διάρκεια και συνέπεια.**

* **Άσκηση:** θα πρέπει να αυξηθεί η σωματική δραστηριότητα του παιδιού, ιδανικά με κάποιο σπορ για 45’-60’ τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα, αλλά και με γενικότερη αύξηση της κίνησής του, όπως περπάτημα και παιχνίδι.
* **Όχι τηλεόραση:** Το άραγμα μπροστά στην τηλεόραση εκτός όλων των άλλων σημαίνει αδράνεια και έλλειψη κίνησης. Δεν κρίνεται ωφέλιμο για το παιδί να βλέπει τηλεόραση για περισσότερες από 1-2 ώρες την ημέρα.
* Σε ότι αφορά τη διατροφή οι δίαιτες χαμηλών θερμίδων δεν ενδείκνυνται για παιδιά, διότι είναι στερητικές, μη εφαρμόσιμες και μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα στη σωστή ανάπτυξή του παιδιού.

 Η σωστή επιλογή είναι ένα ισορροπημένο και υγιεινό πρόγραμμα διατροφής με καλή κατανομή των γευμάτων, περιορισμό των σνακς και του τσιμπολογήματος,ακόμη και η μικρή ελάττωση των θερμίδων, όταν είναι εξατομικευμένη και σωστά προσαρμοσμένη στην ηλικία, μπορεί να συμβάλει σε ουσιαστική απώλεια βάρους σε βάθος χρόνου. **Για παράδειγμα περιορισμός 100 θερμίδων ημερησίως οδηγεί σε μείωση του σωματικού βάρους ενός 6χρονου παιδιού, της τάξης των 5 κιλών σε 1 χρόνο.**

**Η παιδική και η εφηβική ηλικία αποτελούν σημαντικές φάσεις της ζωής του ανθρώπου, καθώς είναι οι περίοδοι όπου πραγματοποιούνται σημαντικές αλλαγές στην ψυχοσωματική του ανάπτυξη και ωρίμαση. Η διατροφή στις ηλικίες αυτές είναι πολύ σημαντικό να είναι σωστή και ισορροπημένη, καθώς συμβάλλει στη σωστή ανάπτυξη και επιδρά στη σχολική απόδοση των παιδιών και των εφήβων.**

**«Παιδική παχυσαρκία και οι συνεπειές της»**

**«Είναι γνωστό, ότι η διατροφή έχει μεγάλη σημασία για την υγεία και την σωστή ανάπτυξη μας, ιδιαίτερα κατά την παιδική ηλικία, όπου οι απαιτήσεις είναι αυξημένες. Ο Ιπποκράτης είχε επισημάνει ότι είναι απαραίτητο ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, το οποίο να συνδυάζεται με σωματική άσκηση και με προσεκτικό τρόπο ζωής, για την επίτευξη άριστης και υγιούς ανάπτυξης του ανθρώπινου οργανισμού.**

**Σήμερα, η παχυσαρκία αποτελεί παγκόσμια επιδημία και οι αυξανόμενες τάσεις της είναι φανερές στις χώρες του δυτικού πολιτισμού. Ο συνεχώς αυξανόμενος ρυθμός της παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρώπη και την Αμερική προκαλεί πλέον έντονες ανησυχίες.»**

Σε παγκόσμια επιδημία με ανησυχητικές διαστάσεις έχει εξελιχθεί στις μέρες μας η παιδική παχυσαρκία και για πρώτη φορά στην ιστορία της ανθρωπότητας, όπως καταδεικνύουν αποτελέσματα ερευνών, τα παιδιά αναμένεται να έχουν μικρότερο προσδόκιμο επιβίωσης από τους γονείς τους.

Ορισμένα **από τα αίτια** που προκαλούν στην πλειονότητά τους την παιδική παχυσαρκία είναι ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες, η αυξημένη πρόσληψη τροφής και η ελλιπής άσκηση. Επικαλούμενη αποτελέσματα ερευνών, επεσήμανε ότι η αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες, αποτελεί σημαντικό αίτιο στην αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας. Στην Ελλάδα και στην Κύπρο, είπε η κα Κυριακίδου, μόνο το 9% ακολουθεί τη μεσογειακή διατροφή και μόνο το 50% των παιδιών καταναλώνει φρούτα και λαχανικά. «Ο αυξημένος τρόπος παρακολούθησης τηλεόρασης, ο μειωμένος ελεύθερος χρόνος παιδιών και γονιών, η μετακίνηση μόνο με αυτοκίνητο και ποτέ με τα πόδια ή με ποδήλατο, σε συνάρτηση με την απουσία χώρων άθλησης και την εξαφάνιση της αλάνας, συμβάλλ ουν στη μείωση της φυσικής δραστηριότητας». Είναι, άλλωστε, γνωστό ότι η παιδική παχυσαρκία συνοδεύεται από σοβαρές επιπλοκές, τόσο άμεσες όσο και απώτερες. «Εάν η παιδική παχυσαρκία, δεν αντιμετωπισθεί έγκαιρα και αποτελεσματικά, τότε ο ενήλικας θα έχει προδιάθεση σε σοβαρότερα καρδιαγγειακά προβλήματα και αυξημένη πρόωρη θνησιμότητα».

Κάθε παχύσαρκο άτομο, χάνει 9 χρόνια ζωής. Υπογράμμισε, επίσης, ότι κάθε χρόνο, πάνω από 400.000 παιδιά προστίθενται στον κατάλογο των υπέρβαρων, δηλαδή ένα στα τέσσερα, με αποτέλεσμα σήμερα ο συνολικός αριθμός τους να έχει φθάσει τα 3 εκατομμύρια, ενώ το ποσοστό των υπέρβαρων φθάνει τα 14 εκατομμύρια. «Η παχυσαρκία, μάλιστα, είναι υπεύθυνη για το 7% των δαπανών υγείας στην Ευρωπαϊκή Ένωση». Η παιδική παχυσαρκία, όμως, είναι και ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη, ενώ ένα μεγάλο ποσοστό παχύσαρκων παιδιών θα είναι και παχύσαρκοι ενήλικες και θα ανήκουν στην κατηγορία των ασθενών με μεταβολικό σύνδρομο.

Υπάρχουν, όμως, σύμφωνα με την κα Κυριακίδου και οι κοινωνικοψυχολογικές επιπτώσεις της παχυσαρκίας. «Χαμηλή αυτοεκτίμηση, κοινωνική απομόνωση, τάση για εξαρτήσεις και αυτοκαταστροφή, είναι χαρακτηριστικά που συνοδεύουν συχνά τα παχύσαρκα άτομα». Αποτελεί, ωστόσο, κοινή παραδοχή ότι η αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας δεν είναι εύκολη υπόθεση. «Χρειάζεται επίμονη και μακροχρόνια προσπάθεια με κεντρικό στόχο, αρχικά, την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής από το παιδί και την οικογένειά του. Οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν και να καθοδηγούν τα παιδιά τους προς την υγιεινή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα. Ταυτόχρονα, χρειάζονται εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες και βελτίωση της πληροφόρησης. Εν τέλει, η προσπάθεια στο σύνολό της, πρέπει να αποσκοπεί στην ανάπτυξη και στην εξέλιξη του παιδιού σε ένα καθ' όλα υγιή ενήλικα».

Aποτελέσματα έρευνας του Ινστιτούτου «Υγεία του Παιδιού» και του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, σύμφωνα με τα οποία το ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών από 6 έως 18 ετών έχει εκτοξευθεί στο 28,2% από 26% που παρουσίασε παρόμοια έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2000. Επιπλέον, η έρευνα κατέδειξε πως οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών παραμένουν οι ίδιες συγκριτικά με έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 1997, με αποτέλεσμα αρκετά παιδιά να οδηγούνται σε νοσήματα φθοράς όπως η αθηροσκλήρωση, ο καρκίνος και ο σακχαρώδης διαβήτης.

**Οι αιτίες της παχυσαρκίας που αναφέρθηκαν ήταν μεταξύ άλλων η καθιστική ζωή, η καθιέρωση της ταχυφαγίας, η γονιδιακή προδιάθεση και οι εσφαλμένες διατροφικές συνήθειες. Ως συνέπειες της παχυσαρκίας στα παιδιά αναφέρθηκαν παθήσεις ανάλογες με αυτές που συναντάμε σε ενήλικες όπως ο διαβήτης, τα καρδιαγγειακά νοσήματα αλλά και το μεταβολικό σύνδρομο.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  http://www.neakriti.gr/temp/CACHE_620X620_1_1028892.JPG |

 |

 |

 |

 |  |

 **ΑΣ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.**

 **ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΜΟΝΗ ΣΑΣ**