

«ΕΠΙΘΕΣΗ» ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΟΠΟΥΛΑ.

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Το 10% των παιδιών σχολικής ηλικίας σε όλο τον κόσμο, δηλαδή 155 εκατομμύρια, είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα.

Πρόβλεψη:

Το 2010, ένα στα δέκα παιδιά σχολικής ηλικίας στην Ευρώπη θα είναι παχύσαρκα.

ΠΡΟΣΦΑΤΗ ΕΡΕΥΝΑ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

ΥΠΕΡΒΑΡΑ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΗΛΙΚΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
2-6 ετών	18,1 %	16,3 %
7-12 ετών	22,7 %	18,3 %
13-19 ετών	29,6 %	16,1 %

ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΛΙ ΑΥΤΟ;

Χαρακτηρίζεται από:

- Παχυσαρκία
- Υπερινσουλιναίμια (αντίσταση στην ινσουλίνη)
- Υπέρταση
- Υπερλιπιδαιμία

ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ

Υπέρβαρα /
παχύσαρκα παιδιά

➡ 14,1%

Ομάδα ελέγχου

➡ μόλις 1,4%



ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ; ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ

Περίμετρος μέσης σε ενήλικες

26% των ανδρών πάνω από 102 εκ.

35% των γυναικών πάνω από 88 εκ.

Καλύτερη δυνατή υγεία για άτομα 18-74 ετών

περίμετρος μέσης κάτω από 87 εκ. (λίγο λιγότερο για νεότερους, λίγο περισσότερο για μεγαλύτερους)



Περίμετρος μέσης σε παιδιά

ΗΛΙΚΙΑ	2	3	4	5	6	7	8	10	12
ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΣΕ ΕΚΑΤ.	50,8	52,1	53,3	54,6	55,9	57,2	58,4	61	63,5

ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

- Κυλικείο: Κατάλογοι προϊόντων που πωλούνται
- Γυμναστές: Παχύσαρκα παιδιά προφασίζονται διάφορους λόγους
- Εκπαιδευτικοί και γιατροί αποτελούν πρότυπα
- Προγράμματα αγωγής και προαγωγής της υγείας
- Στενή σχέση γονέων και εκπαιδευτικών
- Αυξημένες ευκαιρίες συμμετοχής στα παχύσαρκα παιδιά, εντάσσοντάς τα στις καλές ομάδες των μαθητών

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

- Αν το παιδί έχει μάθει στα γλυκά, απλώς δεν τα φέρνουμε στο σπίτι
- Δεν αφήνουμε γλυκά όπου ένα παιδί μπορεί να τα βρει
- Αν το παιδί είναι πεινασμένο μεταξύ των γευμάτων ή έπειτα από παιχνίδι, του προσφέρουμε υγιεινά μικρογεύματα
- Μην υπόσχεστε στα παιδιά, αν η συμπεριφορά τους είναι καλή, πατατάκια, καραμέλες, σοκολάτες κ.ά.
- Μη δίνετε μικρογεύματα σε χρονικά διαστήματα που είναι κοντά στα κύρια γεύματα. Εξηγήστε στο παιδί ότι σύντομα ακολουθεί κανονικό φαγητό.

ΑΣΚΗΣΗ

- Σωματική και ψυχική υγεία
- Αποφυγή παχυσαρκίας
- Μειωμένος κίνδυνος διαβήτη, υπέρτασης, καρδιοπάθειας
- Καλλιέργεια ήθους, επιμονής, υπομονής, αποφασιστικότητας, ομαδικότητας, πειθαρχίας, συνεργασίας, προφύλαξη από αρνητικές συμπεριφορές

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

**ΤΟ 75% ΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΕΦΗΒΩΝ
ΚΑΤΑΛΗΓΟΥΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ**



ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ...

ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΗ ΑΝΑΓΚΗ

**Η προσπάθεια όλων μας
σε ατομικό και εθνικό επίπεδο
για εφαρμογή προγραμμάτων
πρόληψης και αντιμετώπισης
της νεανικής παχυσαρκίας.**