

Πηγή www.fokidanet.com

Η παιδική και εφηβική παχυσαρκία λαμβάνει επιδημικές διαστάσεις στο δυτικό κόσμο και στη χώρα μας τις τελευταίες τρεις περίπου δεκαετίες και αποτελεί ένα πολύ σημαντικό πρόβλημα για τη δημόσια υγεία.

Οι ραγδαίες επιστημονικές εξελίξεις των τελευταίων ετών απέδειξαν ότι η παιδική παχυσαρκία είναι μία χρόνια νόσος, μία νοσογόνος κατάσταση, η οποία προκαλείται από πολλές αιτίες όπως βιολογικές, γενετικές, επίκτητες, ψυχολογικές, και κοινωνικές. Όμως, παρ όλες τις προόδους που έχουν επιτευχθεί, η χρόνια αυτή κατάσταση δεν έχει ακόμη οριστική θεραπεία, παρουσιάζει υψηλά ποσοστά υποτροπών και κυρίως έχει μεγάλη πιθανότητα να οδηγήσει σε παχυσαρκία μετά την ενηλικίωση του ατόμου, με όλες τις επιπλοκές που αυτό συνεπάγεται. Από την άλλη πλευρά, η εφαρμογή στρατηγικών πρόληψης, ιδίως στα σχολεία και στην οικογένεια, μπορεί να συνεισφέρει ουσιαστικά στην ελάττωση του προβλήματος.

Μόλις πριν μερικά χρόνια καταρτίστηκαν διεθνώς επίσημα όρια BMI (Δείκτης Σωματικής Μάζας) σε παιδιά 2-18 ετών για κατάταξη σωματικού υπέρβαρου και παχυσαρκίας, ανάλογα με αυτά των ενηλίκων. Η κατάταξη αυτή έχει το πλεονέκτημα ότι προσφέρει έναν ενιαίο και συνεχή καθορισμό της παχυσαρκίας από την παιδική στην ενήλικη ζωή.

Ένα από τα δυσκολότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο παιδίατρος είναι η παιδική παχυσαρκία. Δυστυχώς, η συχνότητά της φαίνεται να αυξάνει παράλληλα με την αύξηση των κινδύνων της στην ενήλικη ζωή. Η παχυσαρκία στις ημέρες μας έχει πάρει διαστάσεις "επιδημίας" και για τις προηγμένες χώρες αποτελεί σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας. Στις ΗΠΑ υπολογίζεται ότι ένα στα τέσσερα παιδιά είναι υπέρβαρο! Πριν από όλα, πρέπει να δοθεί ένας σωστός ορισμός της παιδικής παχυσαρκίας.

Ακουμε συχνά την άποψη από ειδικούς επιστήμονες, ότι τα παιδιά στην Ελλάδα είναι από τα πιο υπέρβαρα σε όλη την Ευρώπη. Είναι όμως αυτό σωστό; Τι είναι αυτό που άλλαξε τις τελευταίες δεκαετίες και συνέβαλλε στην αύξηση αυτή; Τελευταία στατιστικά δεδομένα που παρουσιάστηκαν σε σχετικά ιατρικά συνέδρια μιλούν για περίπου 4 στα 10 παιδιά, κάτω των δέκα ετών είναι παχύσαρκα. Από αυτά μάλιστα πάλι 1 στα 2 έχουν τουλάχιστον ένα γονιό παχύσαρκο, ενώ η μεγάλη πλειοψηφία έχουν και τους δύο. Στοιχεία από τη Β Ελλάδα έδειξαν ότι η παχυσαρκία είναι συχνότερη στα παιδιά σε σχέση με τους εφήβους. Κορυφαίοι έλληνες παιδίατροι αναφέρουν του ότι "Τρέφουμε τα πιο, αγύμναστα και

υπέρβαρα παιδιά". Είναι σίγουρα μια ακραία και σοκαριστική άποψη, αλλά δυστυχώς τα τελευταία στοιχεία το αποδεικνύουν, αφού τα παιδιά στη Ελλάδα ασκούνται από τη μία όλο και λιγότερο και από τηνη άλλη, τρέφονται ολο και πιο αμερικάνικα.

Τα παρακάτω στοιχεία είναι πολύ σημαντικά και απαιτούν άμεση αντιμετώπιση καθώς το 1/3 των παχύσαρκων παιδιών θα γίνουν, μερικά χρόνια μετά παχύσαρκοι ενήλικες με προβλήματα υγείας, ενώ και τα υπόλοιπα κινδυνεύουν από τις επιπλοκές της παχυσαρκίας περισσότερο από ότι οι φυσιολογικού βάρους ενήλικες, ακόμα και αν αυτά τα παιδιά με κάποιο τρόπο χάσουν βάρος στην ενήλικη ζωή τους.

Το παιδί από τη γέννησή του μέχρι την ηλικία των 18 έως 21 ετών παρουσιάζει μία αύξηση του βάρους και του ύψους. Αν αυτά τα δύο μεγέθη αυξάνουν αρμονικά, το σώμα θα αποκτήσει σωστές σωματικές αναλογίες. Αν η αύξηση του βάρους είναι ταχύτερη από την αύξηση του ύψους, το παιδί είναι υπέρβαρο. Έπειτα από μελέτες που έχουν γίνει σε δεκάδες χιλιάδες παιδιά, έχουν καθοριστεί ποιες είναι οι φυσιολογικές τιμές βάρους και ύψους για κάθε ηλικία με μία απόκλιση. Στο βιβλιάριο υγείας του παιδιού υπάρχουν διαγράμματα, στα οποία φαίνεται πόσο πρέπει να είναι το ύψος σε σχέση με την ηλικία και πόσο πρέπει να είναι το βάρος σε σχέση με το ύψος. Για να καταλάβουν λοιπόν οι γονείς αν το παιδί τους είναι υπέρβαρο, πρέπει να ζητήσουν από το γιατρό να το ζυγίσει, να το μετρήσει και να ελέγξει τις αναλογίες του με βάση τα διαγράμματα του βιβλιαρίου υγείας.

Έχει, δυστυχώς, παρατηρηθεί ότι, όταν και οι δύο γονείς είναι παχύσαρκοι, στο 80% των περιπτώσεων, το παιδί θα γίνει επίσης παχύσαρκο. Όταν μόνο ο ένας γονέας είναι παχύσαρκος, το παιδί θα είναι και αυτό παχύσαρκο, στο 40% των περιπτώσεων. Απεναντίας, όταν και οι δύο γονείς έχουν φυσιολογικό βάρος, το παιδί γίνεται παχύ μόνο στο 7% των περιπτώσεων.

Παρά τις εκτεταμένες έρευνες δεν είναι ακόμη γνωστό σε ποιο ποσοστό ευθύνεται η κληρονομικότητα και σε ποιο ο τρόπος ζωής. Αυτό συμβαίνει γιατί οι γονείς δίνουν στο παιδί τα γονίδια τους, αλλά και το ανατρέφουν με τις δικές τους συνήθειες. Μία γενετική πληροφορία χρειάζεται και το κατάλληλο περιβάλλον για να εκφραστεί και, όταν λέμε περιβάλλον, εννοούμε τον τρόπο ζωής του παιδιού, δηλαδή τη διατροφή και τη φυσική άσκηση. Τα παχύσαρκα παιδιά είναι σε σχέση με τα υπόλοιπα λιγότερο κινητικά, βλέπουν πολύ περισσότερη ώρα τηλεόραση και παίζουν με ηλεκτρονικούς υπολογιστές πιο συχνά. Επίσης, τρώνε περισσότερα λιπαρά και λιγότερους υδατάνθρακες, λιγότερο ή καθόλου πρόγευμα, ενώ, αντίθετα, απολαμβάνουν ένα πιο πλούσιο δείπνο. Ποιος όμως φταίει γι' αυτό; Κατά κύριο λόγο οι γονείς. Η διατροφή των παιδιών είναι πράγματι ένας καθοριστικός παράγοντας στη διαμόρφωση της σύστασης του σώματος. Τα λιποκύτταρα είναι τα

κύτταρα του σώματος που είναι εξειδικευμένα στην αποθήκευση του λίπους. Το μέγεθός τους αυξάνεται μέχρι την ηλικία των έξι χρόνων -και ειδικά τον πρώτο χρόνο της ζωής του παιδιού- ενώ από τα επτά έως τα είκοσι αυξάνεται ο αριθμός τους. Αν εμφανιστεί παχυσαρκία στα πρώτα χρόνια της ζωής, λέγεται υπερτροφική και μπορεί να είναι παροδική, ενώ, εάν εγκατασταθεί μετά το έκτο έτος της ηλικίας, λέγεται υπερπλαστική και είναι μονιμότερη.

Μερικές μελέτες έδειξαν ότι οι δύο κρίσιμες περιόδους αύξησης του λίπους είναι στα έξι χρόνια και η εφηβεία. Το τρίτο ερώτημα που γεννιέται είναι αν υπάρχει ή όχι συσχέτιση της παιδικής παχυσαρκίας με την παχυσαρκία των ενηλίκων. Έχει παρατηρηθεί ότι περίπου τα μισά από τα παιδιά που είναι υπέρβαρα σε ηλικία ενός έτους συνεχίζουν να είναι υπέρβαρα και μετά τα 21 τους. Αντίθετα, από τα παιδιά που είναι λεπτά ή κανονικά ενός έτους, μόνο 20% θα γίνουν παχύσαρκα στα 21 τους. Χρειάζονται όμως ακόμη πολλές μελέτες και πολυετής παρακολούθηση για να αποσαφηνιστεί εάν η παιδική παχυσαρκία συνεχίζεται και κατά την ενηλικίωση.

Το 80% των παιδιών δεν τρωει σχεδόν ποτέ μαζί με τους γονείς του και περνάει πολλές ώρες μόνο του στο σπίτι. Έτσι συχνά το φαγητό που τρωνε δεν ελέγχεται όσο πρέπει από τους γονείς, ως προς την ποσότητα και την ποιότητα του. 25-48% των Ελληνόπουλων δεν έχουν ποτέ ενημερωθεί για θέματα διατροφής από τους γονείς τους.

Το "σπιτικό" φαγητό αποτελεί για πολλά νοικοκυριά μια συνήθεια όχι καθημερινή, η ακόμα και μια πολυτέλεια. Η μητέρα δουλεύει, είναι πολυάσχολη, και η εύκολη λύση του φαγητού από έξω γίνεται όλο και περισσότερο συνήθεια για τη σύγχρονη, ελληνική οικογένεια, και, δυστυχώς τα παιδιά δεν καταναλώνουν πιά όσπρια και χορταρικά.

Τα παιδιά τρωνε σε "fast food" σε ποσοστό 24-65 % τουλάχιστον 1, και ίσως 2 φορές την εβδομάδα. Αν αναλογιστούμε, τώρα, το είδος της τροφής που προσφέρεται και καταναλώνεται σε αυτούς τους χώρους, την περιεκτικότητα σε υδρογονομένα λίπη, αλάτι και ζάχαρη των χάμπουργκερ, των τηγανητών και των αναψυκτικών θα καταλάβουμε και το γιατί παχαίνουν αυτά τα παιδιά αλλά και γιατί τα περισσότερα από αυτά προτιμούν το φαγητά από έξω από το σπιτικό, μια και αναζητούν διαρκώς γεύσεις έντονες. Με αυτό τον τρόπο καταναλώνουν όλο και λιγότερο σαλάτες, λαχανικά και όσπρια,

Ιδιαίτερα τα αναψυκτικά έχουν συσχετιστεί με την αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας.

Η διατροφή στα σχολικά κυλικεία δεν είναι κατάλληλα. Γενικά το 85% των παιδιών προμηθεύεται για κολατσιό από το σχολείο είδη τροφής τα οποία δεν θα έπρεπε να υπάρχουν στα σχολικά κυλικεία.

Το σχολείο, πέρα από τα "ακατάλληλα" κυλικεία δεν ενημερώνουν τα παιδιά για τη διατροφή τους. Κάποια γενικά στοιχεία δείχνουν ότι τα παιδιά στην Ελλάδα δεν είναι ενημερωμένα σε ποσοστό 70% για θέματα διατροφής (κάτι που καθιστά πολύ σημαντική και μάλλον απαραίτητη την καλύτερη εφαρμογή των προγραμμάτων "Αγωγής Υγείας" από την Πολιτεία στα σχολεία. Ακόμα, σε ποσοστό 80% δεν ξέρουν τα δικαιώματά τους, όσο αφορά την ποιότητα των προϊόντων διατροφής που καταναλώνουν.

Η αδυναμία των γονιών να ετοιμάσουν ένα ισορροπημένο και υγιεινό πρωινό τουλάχιστον στα παιδιά τους, τους οδηγεί στην εύκολη λύση του χαρτζηλικιού.

Η λύση στο πρόβλημα της παχυσαρκίας τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες είναι πολύπλοκο και δύσκολο. Είναι ένα πρόβλημα που για να λυθεί απαιτεί την παρέμβαση της πολιτείας, του σχολείου, και της οικογένειας. Είναι ένα πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί συνειδητά.

Οι γονείς θα πρέπει να ενδιαφερθούν περισσότερο για το τι τρώνε τα παιδιά τους στο σπίτι αλλά και εκτός σπιτιού. Πρέπει από μικρά να τα συνηθίσουν σε όλες τις γεύσεις και όλα τα τρόφιμα ώστε να μην αρνούνται να καταναλώσουν θρεπτικές τροφές και να προτιμούν μόνο αυτές που κάθε άλλο προωθούν ή προστατεύουν την υγεία. Το σπιτικό φαγητό με τη σαλάτα θα πρέπει να υπάρχει καθημερινά στο τραπέζι και η λύση του "έτοιμου φαγητού" θα πρέπει να περιορίζεται στο ελάχιστο δυνατόν. Πρέπει να εκπαιδευτούν τα παιδιά να τρώνε σαλάτες και φρούτα, να προτιμούν τους φυσικούς χυμούς από τα αναψυκτικά, να προτιμούν μια φέτα ψωμί με μέλι από μια τυρόπιτα και να τρώνε εξίσου τα όσπρια και τα λαχανικά

Επειδή η παχυσαρκία δεν είναι μόνο αποτέλεσμα της κακής διατροφής αλλά και της περιορισμένης άσκησης θα πρέπει να προτρέψουν και να υποστηρίξουν τα παιδιά στο να γίνουν πιο δραστήρια. Αν και ο ελεύθερος χρόνος των παιδιών γίνεται όλο και λιγότερος, είναι σίγουρο ότι τουλάχιστον στα πρώτα χρόνια μπορεί να ασχοληθούν πιο συστηματικά με κάποια ήπια μορφή άσκησης. Είμαστε αναγκασμένοι να αφήσουμε στα παιδιά

περισσότερο χρόνο για παιχνίδι και αθλητισμό

Το μεγαλύτερο, όμως μερίδιο ευθύνης το έχει η Ελληνική Πολιτεία αφού ο έλεγχος στις σχολικές καντίνες, η εφαρμογή των ειδικών μαθημάτων πάνω σε θέματα διατροφής και η απαγόρευση της διαφήμισης των επικίνδυνων τρφήμων σε ώρες που τα παιδιά γίνονται αποδέκτες τους είναι πράγματα ακόμα άγνωστα. Δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι ένα παχύσαρκο παιδί έχει 1/3 μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνει παχύσαρκος ενήλικας και για αυτό θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε τη "μάστιγα" αυτή έγκαιρα και δυναμικά.

Η Ελλάδα έχει τα σκήπτρα στην κατανάλωση θερμίδων και τα πιο παχύσαρκα παιδιά σε όλη την Ευρώπη. Καταφέραμε να ρίξουμε τη Γερμανία στη 2η θέση και να περάσουμε μόνοι στην κορυφή. Κατέχει την τρίτη θέση παγκοσμίως σε σχέση με την παχυσαρκία μετά από τη Νότια Αφρική και το Κουβέιτ. Σε 20 χρόνια από σήμερα θα πεθάνουν περισσότερα παιδιά από την κακή διατροφή παρά από άλλες ασθένειες. Ειδικότερα, το ποσοστό αύξησης της παχυσαρκίας, σε παιδιά ηλικίας 6-12 ετών, φθάνει το 52% και το 39% σε εφήβους ηλικίας 14-18 ετών.

Η Παχυσαρκία είναι ένα σοβαρότατο και άκρως επικίνδυνο νόσημα, μία σύγχρονη ασθένεια του 21ου αιώνα, που χρειάζεται άμεση αντιμετώπιση. Και αν δεν μπορούμε να καθορίσουμε την κληρονομικότητά μας, μπορούμε σίγουρα να ελέγξουμε το τί τρώμε για να μην γνωρίσουμε ποτέ την παχυσαρκία αλλά και για να λάμπουμε από υγεία.

Στις 18-12-2004 η έγκυρη «Ελευθεροτυπία» έγραψε: Στη Σικελία έσβησαν τις τηλεοράσεις. Τις έσβησαν για τρεις ολόκληρες ημέρες, και καλά έκαναν, γιατί δεν έβρισκαν διαφορετικό, ή πιο υγιή, τρόπο διαμαρτυρίας για την παιδική παχυσαρκία. Για την εμμονή, είτε γονέων είτε παιδιών να προτιμούν την ξάπλα στον καναπέ, την πολυθρόνα ή το κρεβάτι, όλοι μαζί φυλακισμένοι ενός «κουτιού», που κάποτε, και σωστά, αποκαλείτο μαγικό. Κάποτε όμως...

Οι Σικελοί ανταποκρίθηκαν στον κώ δωνα του κινδύνου. Έπαθαν κυριολεκτικά την πλάκα τους όταν διάβασαν νούμερα και στοιχεία. Όπως το γεγονός ότι περίπου το 40% παιδιών στην Ιταλία είναι παχύσαρκα. Οτι σε 35 χρόνια το ποσοστό αυξήθηκε κατά το 28%, Ανατρίχιασαν όταν διάβασαν πως, από τα 60 εκατ. των Ιταλών, τα 5,4% είναι παχύσαρκοι, ότι το πάχος αφαιρεί 10 με 12 χρόνια ζωής.

Κι έτσι, πάτησαν το off. Πέταξαν τα τηλεκοντρόλ, σκέπασαν και τις τηλεοράσεις τους, κι όλα αυτά για να παροτρύνουν, κυρίως τους γονείς, να μην κλείνουν τα παιδιά τους στο σπίτι, αλλά να τα ωθήσουν να ξαναβγούνε στους ανοιχτούς χώρους. Σε παιδικές χαρές τα πάρκα, ή τους χώρους άθλησης, οπουδήποτε εν πάση περιπτώσει προσφέρεται για κίνηση και τρέξιμο, είτε με την μπάλα είτε χωρίς.

Να τα ωθήσουν να επιστρέψουν κοντά στον αθλητισμό, είτε λέγεται κλασικός είτε ομαδικό είτε με μία μπάλα ποδοσφαίρου, του μπάσκετ, του βόλεϊ, του χάντμπολ, του τένις. "Τρεις ημέρες χωρίς τηλεόραση δεν πρόκειται να λύσουν το πρόβλημα", είπε ο εμπνευστής αυτής της πρωτοβουλίας. "Είναι όμως ένα μεγάλο, πρώτο βήμα και παράλληλα ένα μήνυμα για όλες εκείνες τις οικογένειες που ξεχνούν τα παιδιά τους αποκλεισμένα στο σπίτι, μόνο και μόνο για να λένε ότι στο σπίτι είναι το προστατευτικό ανάχωμα στις. Συσκευές όπως οι τηλεοράσεις, τα κομπιούτερ ή τα βίντεογκέιμ δεν είναι σε καμία περίπτωση "δαιμονικές": Αρκεί κάποιος να ξέρει να τις χρησιμοποιεί με μέτρο, και επιλεκτικότητα".

Μήπως έφθασε η ώρα, να βγούμε από τη βόλεψή μας και τον ωχαδερφισμό, να αντιληφθούμε πως αφορά και σε εμάς και επιτέλους να κάνουμε κάτι και εμείς για να επαναφέρουμε τα παιδιά μας σε φυσιολογικούς ρυθμούς ζωής!