

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα δημόσιας υγείας, και από το 1948 έχει αναγνωρισθεί ως νόσος από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Τα υψηλότερα επίπεδα υπερβολικού βάρους και παχυσαρκίας εντοπίζονται στην Ελλάδα, με περισσότερα από 4 στα 10 παιδιά να είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα (ποσοστό 44%, εκ των οποίων 11,2% είναι παχύσαρκα).

Αιτίες παιδικής παχυσαρκίας

Η ταχεία αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας οφείλεται κατά κύριο λόγο στο ευνοϊκό προς την παχυσαρκία περιβάλλον, στο οποίο ζούν τα παιδιά και στο οποίο δεν είναι σε θέση να αντισταθούν. Τα χαρακτηριστικά αυτού του περιβάλλοντος είναι κυρίως:

- Η μειωμένη φυσική δραστηριότητα λόγω της έλλειψης χώρων αναψυχής και πάρκων, του μειωμένου ελεύθερου χρόνου τους, της αύξησης της παρακολούθησης τηλεόρασης και της ενασχόλησης με υπολογιστές και ηλεκτρονικά παιχνίδια κ.α.
- Η αυξημένη διαθεσιμότητα τροφίμων με υψηλό θερμιδικό περιεχόμενο.
- Η αλλαγή των διατροφικών συνθηκών μέσα στο ίδιο το σπίτι και η συχνή πλέον κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού.



Κρίσιμες περίοδοι για την εκδήλωση της παιδικής παχυσαρκίας

Σε κάθε χρονική στιγμή της παιδικής ηλικίας μπορεί να εμφανισθεί η παιδική και η εφηβική παχυσαρκία, αλλά παρ' όλα αυτά οι περισσότεροι κρίσιμες περίοδοι για την εκδήλωση της είναι η νεογνική περίοδος, η ηλικία των 6-7 ετών και η εφηβεία.

• **Το βάρος του νεογνού**, επηρεάζεται σημαντικά από τις διατροφικές συνήθειες της μητέρας. Το βάρος επίσης της μητέρας πριν τη σύλληψη παίζει μεγάλο ρόλο. Αν το βάρος νεογνού είναι πάνω από 4 ½ κιλά, προδιαθέτει για εκδήλωση παχυσαρκίας αργότερα. Αντίθετα το χαμηλό βάρος γέννησης του νεογνού συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για Σακχαρώδη Διαβήτη και Καρδιαγγειακές νόσους στην ενήλικη ζωή.

• **Η ηλικία των 6-7 ετών** είναι η περίοδος της απότομης αύξησης των λιποκυττάρων. Εάν η φυσιολογική αυτή αύξηση γίνει νωρίτερα ή με πολύ γρήγορο ρυθμό, το παιδί θα παρουσιάζει μεγάλο κίνδυνο και τάση για παχυσαρκία.

• **Η περίοδος της εφηβείας** απαιτεί επίσης προσοχή, διότι οι ορμονικές μεταβολές συμβάλλουν στην αύξηση των λιποκυττάρων και στην ανακατανομή του λίπους στο σώμα του παιδιού. Αρνητικό ρόλο επιπλέον μπορεί να παίζουν διάφοροι ψυχολογικοί παράγοντες και αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες που παρουσιάζονται σε αυτή τη φάση της ζωής. Η εμφάνιση παχυσαρκίας κατά την εφηβεία, παραμένει κατά 50-70% στην ενήλικη ζωή με συνέπεια κυρίως την αυξημένη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά επεισόδια και σακχαρώδη

διαβήτη στους ενήλικες.

Τρόποι αντιμετώπισης

Αν το παιδί διαγνωστεί με παχυσαρκία η θεραπεία περιλαμβάνει εκπαίδευση και ενημέρωση για τη νόσο καθώς και για τα οφέλη της σωστής διατροφής και άσκησης, διαμόρφωση διαιτολογίου με πρόσληψη θερμίδων σύμφωνα με τις ημερήσιες ανάγκες, αύξηση της δραστηριότητας και της άσκησης, συγκεκριμένο πρόγραμμα γευμάτων και ψυχοθεραπεία που ενισχύει την αλλαγή τρόπου ζωής και συμπεριφοράς.

Η Μεσογειακή Διατροφή ευνοεί την καλή υγεία των παιδιών και προσφέρει ποικιλία και ισορροπία στη διατροφή τους.

Πρακτικές συμβουλές για γονείς

Φροντίστε το παιδί να καταναλώνει καθημερινά 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά. Προτιμήστε φρούτα και λαχανικά εποχής.

Τουλάχιστον τα μισά από τα αμυλούχα τρόφιμα (ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, δημητριακά) φροντίστε να είναι ολικής άλεσης. Συνιστάται η κατανάλωση λευκού κρέατος (κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι, ψάρια) 1-2 φορές την εβδομάδα. Καλό είναι να εντάξουν στη διατροφή τους ψάρια πλούσια σε ω 3 και ω 6 λιπαρά οξέα, τα οποία συμβάλλουν στην πνευματική ανάπτυξη τους και στη βελτίωση της μνήμης τους.

Φροντίστε για τη σωστή αναπλήρωση των υγρών. Το νερό είναι η ιδανική λύση. Ενυδατώνει χωρίς να προσθέτει θερμίδες.

Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ροφήματα (π.χ. αναψυκτικά, τυποποιημένους χυμούς).

Αποφύγετε να σερβίρετε μεγάλες μερίδες.

Αποφύγετε τα τυποποιημένα προϊόντα (π.χ. τυρόπιτες, κρουασάν).

Προτιμήστε να δώσετε στο παιδί κάτι που φτιάξατε εσείς στο σπίτι.

Όταν αγοράζετε τυποποιημένα τρόφιμα, επιλέξτε αυτά με τη μικρότερη περιεκτικότητα σε αλάτι.

Οι γονείς που έχουν υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά, μετά την ηλικία των 5 ετών, καλό είναι να προτιμούν προϊόντα light (τυρί, αλλαντικά, γάλα και γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά).

Πόσο πρέπει να τρώει το παιδί μου ;

Ήδη από τη βρεφική ηλικία ο άνθρωπος έχει την ικανότητα να καταλαβαίνει πότε έχει χορτάσει. Βοηθήστε το παιδί σας να συνεχίσει να «ακούει» το σώμα του όσο μεγαλώνει:

Αφήστε το παιδί να σερβιριστεί μόνο του. Μάθετέ του να βάζει μικρή ποσότητα στην αρχή και εξηγήστε του πως αν εξακολουθήσει να πεινάει, μπορεί να ξαναβάλει φαγητό. Μην του ζητάτε να αδειάσει οπωσδήποτε το πιάτο του. Είναι καλό να σταματάει να τρώει όταν έχει χορτάσει, και όχι όταν αδειάσει το πιάτο.

Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε το φαγητό για να επιβραβεύσετε το παιδί σας. Λίγα καλά λόγια και περισσότερος χρόνος μαζί του είναι ο καλύτερος τρόπος επιβράβευσης.

Τα γλυκά δεν πρέπει να λειτουργούν ως αντάλλαγμα. Δίνοντας του γλυκά όταν είναι στενοχωρημένο ή ως αντάλλαγμα, μαθαίνει στο παιδί σας να τρώει παρόλο που δεν πεινάει. Η επιβράβευση με γλυκά έχει ως αποτέλεσμα το παιδί να νομίζει πως τα γλυκά είναι «καλύτερο» τρόφιμο συγκριτικά με άλλα

και γι' αυτό του το προσφέρετε σαν δώρο.

Μη χρησιμοποιείτε τον περιορισμό των γλυκών σαν τιμωρία.

Προσπαθήστε να μη βάζετε περιορισμούς σε τρόφιμα, διότι οδηγούν σε υπερβολική κατανάλωση όταν το παιδί βρει αυτό το τρόφιμο.

Σε συνδυασμό με τα παραπάνω, δώστε προσοχή στις εκφράσεις που χρησιμοποιείτε. Αποφύγετε εκφράσεις όπως «Φάε αυτό για τη μαμά» ή «κάνε μου το χατίρι και φάε τις φακές σου» ή «άφησες τη δύναμή σου». Προτιμήστε να το ρωτήσετε αν χορτάσε ή να εκφράσετε πόσο νόστιμες είναι πχ. οι φακές.

Ενδεικτικό ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής

ΠΡΩΙΝΟ

- Ένα ποτήρι νερό, ένα φλιτζάνι γάλα και μια φέτα ψωμί με ένα κουταλάκι μέλι ή μαρμελάδα ή μέλι με ταχίνι
- Ένα φλιτζάνι γάλα με τρεις κουταλιές δημητριακά και ένα μικρό φρούτο

• **Τα Σαββατοκύριακα:** ένα ποτήρι χυμό ή ένα φρούτο

ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- Ένα μικρό σάντουιτς ή ένα κομμάτι σπιτικό κέικ ή μηλόπιτα ή 2 κουλουράκια ή μία μπάρα δημητριακών ή 2 μπισκότα ολικής άλεσης

- Ένα κουτάκι χυμό ή ένα φρούτο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Ένα ποτήρι νερό ή ένα ποτήρι χυμό ή ένα φρούτο, 5 λεπτά πριν το μεσημεριανό

Ένα πιάτο με ωμά ή/και βραστά λαχανικά με μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο

• **2 φορές την εβδομάδα:** 2 μέτρια μπιφτέκια ή 4 μικρά σουτζουκάκια ή μία άπαχη μπριζόλα, συνδυασμένα με μισό φλιτζάνι καλαμπόκι ή αρακά ή ρύζι ή μία μικρή πατάτα, και μία λεπτή φέτα ψωμί. Ή 4 γιουσαρλάκια με 2 φλιτζάνια σούπα, μία φέτα ψωμί και λίγο τυρί.

• **1 φορά την εβδομάδα:** Μία μερίδα γαλοπούλα ή κοτόπουλο, συνδυασμένα με μισό φλιτζάνι καλαμπόκι ή αρακά ή ρύζι ή μία μικρή πατάτα, και μία λεπτή φέτα ψωμί.

• **1 φορά την εβδομάδα:** Μία μερίδα ψάρι ή μια τονοσαλάτα, συνδυασμένα με μια μικρή πατάτα, π.χ. σε πατατοσαλάτα, και μία λεπτή φέτα ψωμί.

• **2 φορές την εβδομάδα:** Ένα φλιτζάνι φακές ή ρεβίθια ή φασολάκια με μία μέτρια πατάτα, μία μερίδα τυρί και μία μέτρια φέτα ψωμί.

• **1 φορά την εβδομάδα:** Ενάμισι φλιτζάνι βραστά ζυμαρικά με μία κουταλιά τριμμένο τυρί και δύο κουταλιές κιμά ή σάλτσα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

- Ένα φλιτζάνι φρέσκο

χυμό ή ένα φρούτο.

• 100 γραμμάρια γιαούρτι με λιπαρά μέχρι 4%, με δύο κουταλάκια του γλυκού τριμμένο καρύδι και αμύγδαλο, ένα κουταλάκι μέλι και μισό φιλοκομμένο φρούτο.

• Ένα χυμό στο μπλέντερ, με μισό γιαούρτι ή μισό ποτήρι γάλα και διάφορα φρούτα

• Ένα ποτήρι γάλα και ένα μπισκότο ή ένα κουλουράκι ολικής άλεσης ή ένα κριτσίνι.

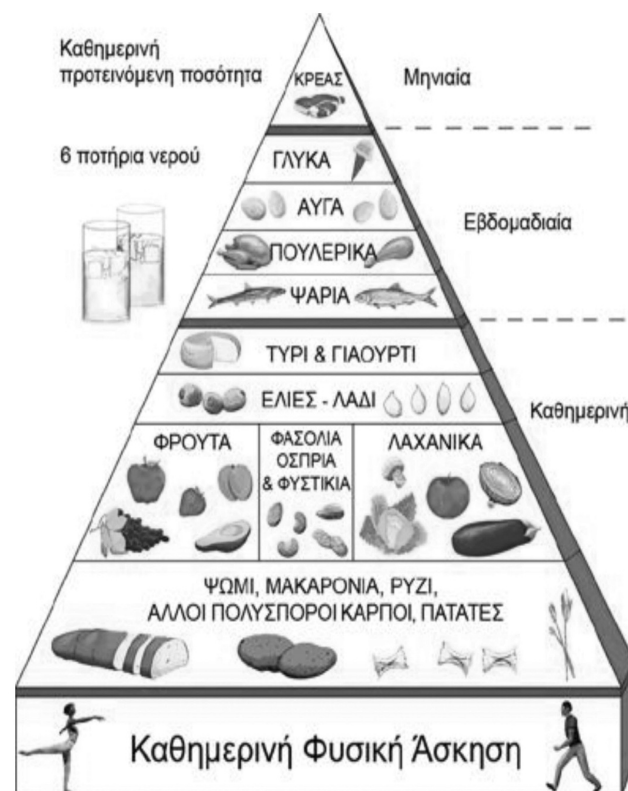
ΒΡΑΔΙΝΟ

• Μία μικρή σαλάτα με δύο δάχτυλα τυρί και μία φέτα ψωμί ή μία φρυγανιά

• Ένα αυγό και μία φέτα ψωμί ή μία φρυγανιά ή μισή μερίδα από το μεσημεριανό

• Ένα τοστ με μία φέτα τυρί, μία φέτα γαλοπούλα και μία φέτα ντομάτα

• Ένα φλιτζάνι τραχανά και 1 φέτα ψωμί



ΓΡΑΨΕ ΚΑΙ ΕΣΥ 1 ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗ

ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΕ ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΔΡΑ, ΤΗΝ ΓΥΝΑΙΚΑ, ΤΟ ΠΑΙΔΙ

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ

ΜΕ ΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ ΣΤΟ ΤΗΛ. 223 10 66 101