

Ενα παιδί πεινάει. Πώς θα το εντοπίσουμε; Ποια τα συμπτώματα του υποσιτισμού; Ερωτήσεις που μπορούν να βοηθήσουν τον εκπαιδευτικό στον εντοπισμό και την καταγραφή της πείνας στο σχολείο

/ Επιστήμη



του Αλέξανδρου Γιατζίδη, M.D.

Από το **Medlab Ιατρικό Ινστιτούτο** ανακοινώθηκε μελέτη που έδειξε ότι έχει αυξηθεί η οστεοπενία στην παιδική ηλικία τα τελευταία τρία χρόνια και αυτό οφείλεται στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών στην ελληνική οικογένεια, μειώνοντας την κατανάλωση ακόμα και του γάλακτος στο πλαίσιο της μείωσης των εξόδων του οικογενειακού προϋπολογισμού.

Τι είναι όμως η πείνα;

Η πείνα είναι «η φυσιολογική ανάγκη για φαγητό και εκφράζεται με την ώθηση για απόκτηση τροφής - η πείνα είναι συνήθως ένα δυσάρεστο και έμφυτο συναίσθημα». Επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες όπως τα μηνύματα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος(υποθάλαμος) ή άλλα όργανα του σώματος (στομάχι, συκώτι, ορμόνες) , από παθήσεις , το περιβάλλον (π.χ κλιματολογικές συνθήκες, διαθεσιμότητα τροφίμων , και τις ψυχολογικές διαθέσεις(άγχος, διάθεση, ανία).

Υποσιτισμός είναι η έλλειψη ή ανεπάρκεια θερμίδων και θρεπτικών ουσιών. Ο υποσιτισμός παρουσιάζεται κυρίως όταν ένα άτομο δεν καταναλώνει τα

απαιτούμενα θρεπτικά συστατικά.

Ο υποσιτισμός σε ατομικό επίπεδο, μπορεί να σημαίνει μια σειρά από επικαλυπτόμενα προβλήματα. Σε πρώτη φάση, ο χρόνιος κακοσιτισμός οδηγεί σε καθυστερημένη ανάπτυξη τα μικρά παιδιά και σε αναιμία τους ενήλικες. Στη συνέχεια, τα πόδια πρήζονται εξαιτίας της έλλειψης πρωτεϊνών, ενώ μειώνονται οι αντιστάσεις στις ασθένειες και την ίαση των τραυμάτων. Επίσης παρουσιάζεται προοδευτική αδυναμία του οργανισμού και δυσκολία στην κατάποση, που δεν επιτρέπει τη σωστή πρόσληψη τροφής. Την ίδια στιγμή, ποικίλα συμπτώματα (όπως αναιμία, χρόνια διάρροια, συρρίκνωση οργάνων όπως η καρδιά και οι πνεύμονες, υποθερμία, μυϊκή αδυναμία, δυσπεψία) και ασθένειες από την μειωμένη πρόσληψη θρεπτικών στοιχείων μπορεί να κάνουν την εμφάνισή τους. [\(περισσότερα...\)](#)