

Γυμναστική και διατροφή «κλειδί» για την δίαιτα των παχύσαρκων παιδιών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η σωματική άσκηση και η υγιεινή διατροφή είναι πιο αποτελεσματικές μέθοδοι για την απώλεια βάρους των παχύσαρκων παιδιών απ'ό,τι η επίσκεψή τους σε γιατρό, σύμφωνα με τα αποτελέσματα έρευνας του Ινστιτούτου Έρευνας για την Υγεία των Παιδιών στη Μελβούρνη που δημοσιεύονται σήμερα στη Βρετανική Ιατρική Επιθεώρηση.

Τα αποτελέσματα της έρευνας είναι ανησυχητικά δεδομένου ότι το 30% των παιδιών στην Αυστραλία είναι παχύσαρκα, σε σύγκριση με το 20% πριν από δέκα χρόνια και με το 10% το 1994.

Οι ερευνητές με επικεφαλής τη Μελίσα Γουέικ χώρισαν στα δυο μια ομάδα 250 παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 5-9 ετών. Στα μισά παιδιά δεν έγινε καμία παρέμβαση ενώ τα υπόλοιπα υποχρεώθηκαν να επισκεφθούν γιατρό και να ακολουθήσουν ένα ειδικό πρόγραμμα διατροφής και άσκησης 12 εβδομάδων.

Υστερα από ένα χρόνο δεν παρατηρήθηκε καμία σημαντική διαφορά ανάμεσα στις δυο ομάδες.

«Είναι καιρός για πραγματική και άμεση δράση για να αντιμετωπισθεί το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας», δήλωσε η Μελίσα Γουέιτ», σύμφωνα με την οποία αξίζει να γίνουν προσπάθειες νωρίς γιατί τα παχύσαρκα παιδιά γίνονται παχύσαρκοι ενήλικες, συνεπώς πιο ευάλωτοι στις ασθένειες, την κατάθλιψη, ενώ έχουν μεγαλύτερο μερίδιο στις δαπάνες ιατρικής περίθαλψης.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ-Γερμαν.Πρακτ.-mail.ygeiaonline.gr