

## **Κι όμως πολλοί γονείς χαρακτηρίζουν τα παχύσαρκα παιδιά τους ως «υγιή»**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη που πραγματοποιήθηκε στις ΗΠΑ δείχνει πως οι γονείς παχύσαρκων παιδιών συχνά δεν αναγνωρίζουν τις δυνητικά σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις της πρόσληψης βάρους στην παιδική ηλικία ή τη σημασία της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας στην προσπάθεια επίτευξης υγιούς βάρους.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, οι ερευνητές συγκέντρωσαν δεδομένα από 202 οικογένειες των οποίων τα παιδιά κατηγοριοποιήθηκαν ως παχύσαρκα και παραπέμφθηκαν σε ιατρείο παχυσαρκίας. Η ηλικία των παιδιών κυμαινόταν από 5 έως 20 έτη και περίπου τα 2/3 των παιδιών ήταν κορίτσια.

Αν και τα περισσότερα παιδιά εμφάνιζαν σχετιζόμενες με την παχυσαρκία μεταβολικές διαταραχές, όπως αυξημένα επίπεδα γλυκόζης νηστείας ή υπερλιπιδαιμία, το 32% περίπου των γονέων θεωρούσε πως η υγεία του παιδιού τους είναι άριστη ή πολύ καλή και το 28% δε θεωρούσε το βάρος του παιδιού τους προβληματικό για την υγεία.

Αναφορικά με την ετοιμότητα των γονέων για αλλαγή, περίπου το 62% δήλωσε ότι κάνει προσπάθεια βελτίωσης των διατροφικών συνηθειών του παιδιού, όπως μείωση του «γρήγορου» φαγητού και αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, ενώ μόνο το 41% δήλωσε ότι προσπαθεί να αυξήσει τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, εμπλέκοντας το παιδί σε δραστήριο παιχνίδι, αθλήματα, χορό ή περπάτημα.

Οι ερευνητές τονίζουν πως απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στο κατά πόσο οι γονείς αντιλαμβάνονται το δικό τους βάρος ή το βάρος του παιδιού τους ως πρόβλημα υγείας, καθώς αυτό καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την ετοιμότητά τους για αλλαγές σε συμπεριφορές που σχετίζονται με το βάρος. Τέλος, είναι σημαντικό οι γονείς υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών να κινητοποιηθούν σχετικά με αλλαγές τόσο στις διατροφικές συνήθειες, όσο και στα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας καθώς αποτελούν τους δύο σημαντικότερους παράγοντες για την πρόληψη και αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας και την αποτελεσματική βελτίωση της υγείας των παιδιών.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)