

Τα οικογενειακά γεύματα ασπίδα κατά της παιδικής παχυσαρκίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *The Journal of Pediatrics*, δείχνει ότι τα οικογενειακά γεύματα κατά τη διάρκεια της εφηβείας πιθανόν να δρουν προστατευτικά ενάντια στον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας στην ενήλικη ζωή.

Τα ποσοστά παχυσαρκίας των εφήβων έχουν αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια, ενώ παράλληλα η πιθανότητα ένας παχύσαρκος έφηβος να παραμείνει παχύσαρκος και μετά την ενηλικίωση είναι ιδιαίτερα υψηλή.

Ο συνδυασμός των παραπάνω, έχει οδηγήσει μεγάλο αριθμό μελετών στην αναζήτηση πιθανών τροποποιήσιμων παραγόντων κινδύνου, οι οποίοι ενδεχομένως να μπορούν να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι τα οικογενειακά γεύματα που περιλαμβάνουν φρούτα, λαχανικά, πηγές ασβεστίου και δημητριακά ολικής άλεσης σχετίζονται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας.

Για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα

από μια 10-ετή μελέτη που περιλάμβανε συνολικά 2.287 εθελοντές, προκειμένου να διερευνηθούν συνήθειες και παράγοντες του τρόπου ζωής που σχετίζονται με το βάρος των εφήβων. Από το σύνολο των συμμετεχόντων το 51% ήταν υπέρβαροι ενώ το ποσοστό παχυσαρκίας ανήλθε στο 22%. Μεταξύ των εφήβων που δήλωσαν ότι δεν καταναλώνουν κανένα γεύμα μαζί με την οικογένεια, τα ποσοστά υπέρβαρου και παχυσαρκίας μετά από 10 έτη διαμορφώθηκαν στο 60% και 29% αντίστοιχα.

Συνολικά, η κατανάλωση οικογενειακών γευμάτων ακόμη και σε χαμηλή συχνότητα, δηλαδή 1-2 φορές την εβδομάδα, βρέθηκε να σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης υπέρβαρου ή παχυσαρκίας μετά από διάστημα 10 ετών. Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα οικογενειακά γεύματα πιθανόν να μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας, δίνοντας την ευκαιρία στα μέλη της οικογένειας να συνδεθούν συναισθηματικά, ενώ παράλληλα το φαγητό είναι πιθανότερο να είναι υγιεινό και οι γονείς ενδεχομένως να λειτουργούν ως πρότυπα «καλής» διατροφικής συμπεριφοράς για τους εφήβους.

Πηγή: neadiatrofis.gr