

Αξιολογήστε σωστά το βάρος του παιδιού σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το σωματικό βάρος του παιδιού δεν αποτελεί μόνο ένα δείκτη ανάπτυξης αλλά παράλληλα επηρεάζει τη σωματική και ψυχική υγεία, τόσο κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας όσο και στην ενήλικη ζωή, και συνεπώς η διατήρησή του εντός των φυσιολογικών ορίων έχει ιδιαίτερη σημασία.

Το υπερβάλλον βάρος -και ειδικότερα η παχυσαρκία- στα παιδιά σχετίζεται με ένα σύνολο διαταραχών που περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, προβλήματα όπως υπέρταση, υπέρλιπιδαιμία, ινσουλινοαντίσταση, σακχαρώδη διαβήτη και άσθμα, ενώ μπορεί να επηρεάσει και τη συναισθηματική υγεία του παιδιού προκαλώντας ψυχολογικά προβλήματα.

Σημαντικό δε, είναι και το γεγονός ότι υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες το υπερβάλλον σωματικό βάρος να διατηρηθεί και μετά την ενηλικίωση, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την υγεία και την ποιότητα ζωής του ατόμου σε μακροπρόθεσμο επίπεδο.

Ένα ιδιαίτερα ανησυχητικό φαινόμενο των τελευταίων ετών είναι η αδυναμία από την πλευρά των γονέων να αναγνωρίσουν ότι το παιδί τους αντιμετωπίζει πρόβλημα βάρους. Ενδεικτικά, έχει φανεί από μελέτες ότι το 60% των γονέων με υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά υποεκτιμούν το βάρος του παιδιού τους, αγνοώντας το πρόβλημα. Πολλές φορές, η «εικόνα» του παιδιού, οι συζητήσεις και συγκρίσεις με μαμάδες συνομήλων παιδιών σχετικά με το βάρος τους και οι λανθασμένες απόψεις ότι ένα πιο «στρουμπουλό» παιδί είναι πιο υγιές από ένα «αδύνατο» ή ότι «είναι μικρό ακόμα, θα πάρει μπόι», καθησυχάζουν τους γονείς, με αποτέλεσμα να μη γίνεται προσπάθεια αλλαγής ορισμένων προβληματικών συμπεριφορών διατροφής και άσκησης, που πιθανότατα εντείνουν το πρόβλημα.

Είναι λοιπόν σημαντικό, οι γονείς να φροντίζουν ώστε να γίνεται τακτική αξιολόγηση του βάρους του παιδιού από επαγγελματία υγείας. Η αξιολόγηση αυτή γίνεται με τη χρήση των κατάλληλων καμπυλών για το βάρος, το ύψος και το δείκτη μάζας σώματος, καθώς το σώμα των παιδιών αναπτύσσεται και αλλάζει με ταχείς ρυθμούς και συνεπώς δεν υπάρχουν σταθερά εύρη φυσιολογικών τιμών, όπως για τους ενήλικες.

Συνεπώς, μια τιμή βάρους και ύψους, δεν αποτελεί από μόνη της δείκτη, αλλά θα πρέπει να αξιολογείται συνολικά σύμφωνα με την ηλικία, το φύλο του παιδιού αλλά και το ρυθμό ανάπτυξής του και να παρακολουθείται τακτικά, καθώς το παιδί μεγαλώνει. Η παρακολούθηση αυτή, μπορεί να «αναδείξει» έγκαιρα μια ενδεχόμενη αύξηση του βάρους πέραν του φυσιολογικού, που πιθανό να μη φαίνεται τόσο σημαντική «με το μάτι», προκειμένου να αντιμετωπιστεί με τον κατάλληλο τρόπο.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr