

Χτυπά κόκκινο η παιδική παχυσαρκία στην Κύπρο

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Χειροτερεύει αντί να βελτιώνεται η κατάσταση

Λευκωσία: Θα ανέμενε κανείς, ότι μετά την ταυτοποίηση του προβλήματος της παιδικής παχυσαρκίας στην Κύπρο και την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας και της Πολιτείας που επιχειρείται τα τελευταία χρόνια, τα πράγματα θα γίνονταν καλύτερα. Δυστυχώς, όμως, όχι μόνο δεν έγιναν καλύτερα, αλλά φαίνεται να χειροτερεύουν. Τα παιδιά μας φορτώνονται κιλά και κινδυνεύουν να καταλήξουν παχύσαρκοι ενήλικες, εξακολουθούν να μην αθλούνται, προφανώς γιατί δεν υπάρχουν οι κατάλληλες υποδομές ή δεν καθοδηγούνται σωστά, ενώ νέες έρευνες αποκαλύπτουν συγκλονιστικά στοιχεία για την ψυχική υγεία και ευημερία τους.

Ενδεικτικά, 1 στα 4 κορίτσια και 1 στα 10 αγόρια (παιδιά και έφηβοι 10-18 χρόνων), έχουν χαμηλή εικόνα και χαμηλή αυτοεκτίμηση, περίπου ένας στους δύο αισθάνονται ότι είναι αντιμέτωποι με τους άλλους ή με τον εαυτό τους, ενώ τα ποσοστά ανεβαίνουν πάνω από το 50% για την τελειομανία και όσον αφορά στις φοβίες για το μέλλον, αγγίζουν το 75%. Ίσως είναι καιρός, επιτέλους, να σταθούμε όλοι απέναντι σε ένα υπαρκτό και σοβαρό πρόβλημα που αφορά στα παιδιά μας με

μεγαλύτερη αποφασιστικότητα, να προλάβουμε καταστάσεις και να μην έρθουμε εκ των υστέρων να τις διορθώσουμε.

Κάνοντας αρχή με το πρόβλημα της παχυσαρκίας, θα επιχειρήσουμε έναν αλλιώςτικό τρόπο προσέγγισης του θέματος από την απλή παράθεση αριθμών και στατιστικών δεδομένων (στα οποία θα αναφερθούμε ούτως ή άλλως πιο κάτω), καταγράφοντας τις επιπλοκές της παιδικής παχυσαρκίας. Σχετική αναφορά έκανε ο παιδίατρος-ερευνητής του Ερευνητικού και Εκπαιδευτικού Ινστιτούτου «Υγεία του Παιδιού», δρ Σάββας Σάββα, σε μια πρόσφατη παρουσίαση με θέμα, «το σχολικό περιβάλλον σαν χώρος παρέμβασης για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας».

Στις επιπλοκές, λοιπόν, της παιδικής παχυσαρκίας είναι η διαταραχή της αναπνευστικής λειτουργίας, η στεατοηπατίτιδα και χολολιθίαση, η σπειραματονεφρίτιδα, η επιφυσιολίσθηση μηριαίου και τα κατάγματα αντιβραχίου, η υπερλιπιδαιμία, η υπέρταση, η χρόνια φλεγμονή, η δυσλειτουργία ενδοθηλίου, η πρώιμη ήβη, οι πολυκυστικές ωθήκες και ο υπογοναδισμός και σε ό,τι αφορά στο ψυχοκοινωνικό κομμάτι, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η κατάθλιψη και οι διατροφικές διαταραχές.

Σημειώνεται ότι η παρουσίαση του δρα Σάββα, ήταν μέρος εκδήλωσης με τον γενικό τίτλο, «η φυσική κατάσταση, η φυσική δραστηριότητα, οι διατροφικές συνήθειες και τα επίπεδα ψυχικής υγείας των παιδιών της Κύπρου» που πραγματοποιήθηκε στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

Όπως είναι καλά γνωστό σε όλους, η Κύπρος βρίσκεται στις πρώτες θέσεις μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών με τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας, η οποία μάλιστα παρουσιάζει μια ανησυχητικά αυξανόμενη πορεία. Το ποσοστό των παχύσαρκων και υπέρβαρων παιδιών και εφήβων, έχει αυξηθεί από το 22,4% στο οποίο βρισκόταν το 2000, στο 30,2% το 2010. Η αύξηση αφορά στις αστικές και αγροτικές περιοχές σε όλες ανεξαιρέτως τις επαρχίες. Στο πλαίσιο δε του ερευνητικού έργου iFamily, έχει διαπιστωθεί ότι τα παιδιά και οι έφηβοι, αλλά και οι πατέρες τους στην Κύπρο, είναι περισσότεροι παχύσαρκοι σε σχέση με τον μέσο όρο άλλων 7 ευρωπαϊκών χωρών της βόρειας και κεντρικής Ευρώπης, αλλά και της Μεσογείου.

Η αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας όχι μόνο στην Κύπρο, αλλά σε παγκόσμιο επίπεδο, απαιτεί σύμφωνα με τον δρα Σάββα, μια πληθυσμιακή σφαιρική πολυθεματική παρέμβαση, πολιτισμικά αποδεκτή σε κάθε τόπο. Μέσα από ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα, το PorGrow Project, διαπιστώθηκε η ανάγκη ενός

συνδυασμού διαφορετικών πολιτικών σε εθνικό και διεθνές επίπεδο, ο οποίος θα περιλαμβάνει: εκπαίδευση, ενημέρωση, εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας, επιβολή φόρων σε «ανθυγιεινά» τρόφιμα και επιδότηση «υγιεινών τροφίμων», μεταρρύθμιση της αγροτικής πολιτικής, έλεγχο του μάρκετινγκ (ιδιαίτερα στα παιδιά) και κίνητρα για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

Σε ό,τι αφορά στο σχολικό περιβάλλον, μπορεί να διαδραματίσει κεντρικό ρόλο στα παρεμβατικά προγράμματα για προαγωγή της υγείας, καθώς τα παιδιά περνούν πολύ από τον χρόνο τους στο σχολείο και ως τέτοιο ευνοεί την ενεργό συμμετοχή των παιδιών.

Χαμηλής ποιότητας η διατροφή των παιδιών

Η διατροφική πρόσληψη των παιδιών της Κύπρου, ηλικίας 6-18 ετών, καθώς και η συμμόρφωσή τους προς τις διατροφικές συστάσεις, αποτέλεσε το αντικείμενο έρευνας του ινστιτούτου «Υγεία του Παιδιού». Τα αποτελέσματα παρουσίασε η κλινική διαιτολόγος Έλενα Φιλίππου, η οποία τόνισε αρχικά το σημαντικό ρόλο της σωστής διατροφής στην παιδική ηλικία, καθώς συμβάλλει στην ανάπτυξη των παιδιών, στην προστασία τους από ασθένειες και μελλοντικές εκφυλιστικές παθήσεις και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών για το υπόλοιπο της ζωής τους.

Στην Κύπρο, ωστόσο, τις τελευταίες τρεις δεκαετίες οι δημογραφικές και κοινωνικοοικονομικές αλλαγές έχουν επηρεάσει και τη διατροφή, με αποτέλεσμα τον υψηλό και αυξανόμενο επιπολασμό της παχυσαρκίας και του υπερβάλλοντος βάρους. Να σημειωθεί ότι σκοπός της μελέτης ήταν η αποτίμηση της διατροφικής πρόσληψης των παιδιών στην Κύπρο και η αξιολόγηση της διατροφής βάσει των διατροφικών συστάσεων.

Το συνολικό δείγμα ήταν 1.414 παιδιά και έφηβοι (39%) αγόρια. Από τη σύνοψη των κυριότερων ευρημάτων προκύπτουν τα ακόλουθα: Η διατροφική πρόσληψη των Κυπρίων παιδιών και εφήβων ήταν υψηλή σε ολικό λίπος και κορεσμένα λιπαρά οξέα, σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (προστατευτικά), σε πρωτεΐνη και χοληστερόλη και χαμηλή σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και σε φυτικές ίνες.

Ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών και ειδικά τα παιδιά 9-18,9 ετών είχαν χαμηλή πρόσληψη μαγνησίου και βιταμίνης C και υψηλή πρόσληψη νατρίου (αλάτι), ενώ η διατροφή των έφηβων κοριτσιών ήταν ανεπαρκής σε βιταμίνη B6 και σίδηρο.

Η διατροφή των Κυπρίων παιδιών, όπως ανέφερε η κ. Φιλίππου, είναι χαμηλής

ποιότητας, γεγονός που μπορεί να προδιαθέσει τα παιδιά στην εμφάνιση παχυσαρκίας, καρδιαγγειακών νοσημάτων, σακχαρώδους διαβήτη τύπου II, οστεοπόρωση και καρκίνο. Επίσης, η ανεπαρκής πρόσληψη σιδήρου από τα έφηβα κορίτσια μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο σιδηροπενικής αναιμίας, με συμπτώματα όπως κόπωση, αδυναμία συγκέντρωσης, απώλεια μνήμης κ.ά.

Για να αντιμετωπισθούν όλα αυτά η κ. Φιλίππου κατέθεσε συγκεκριμένες εισηγήσεις για σωστή διατροφή, όπως: υιοθέτηση του προτύπου της μεσογειακής διατροφής, καθημερινά τα παιδιά να τρώνε με την οικογένειά τους, οι γονείς και οι δάσκαλοι είναι τα πρότυπα των παιδιών, περιορισμός της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος σε 1-2 φορές το μήνα, αποφυγή ή και περιορισμός των τηγανιτών, επεξεργασμένων κρεάτων (π.χ. αλλαντικά, χοτ-ντογκ, λουκάνικα, τροφές από φαστφουντάδικα κ.λπ.), και να προτιμώνται χαμηλά σε λιπαρά/άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Για την αύξηση της πρόσληψης σιδήρου (ιδιαίτερα στα κορίτσια) πρότεινε: σε κατανάλωση αιμικού σιδήρου από ζωικά προϊόντα να γίνεται χρήση άσπρου άπαχου κρέατος (π.χ. πουλερικά), ψαριών και θαλασσινών, ενώ το κόκκινο κρέας θα πρέπει να καταναλώνεται 1-2 φορές το μήνα.

Σε κατανάλωση μη-αιμικού σιδήρου, συστήνονται όσπρια (π.χ. φακές), πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. μπρόκολο), αποξηραμένα φρούτα, ταυτόχρονη κατανάλωση τροφής με βιταμίνη C (π.χ. ντομάτα) και να αποφεύγεται η κατανάλωση ασβεστίου ή και τσαγιού, καφέ, σοκολάτας πριν, κατά τη διάρκεια και 1 ώρα μετά το γεύμα.

Ύπνος και υγεία

Μια άλλη πτυχή που μελετήθηκε ήταν ο ύπνος και η σχέση του με την υγεία των παιδιών. Είναι γνωστό, άλλωστε, ότι ο ύπνος είναι απαραίτητος για την υγεία και την ανάπτυξή τους, καθώς προάγει την παρατηρητικότητα, την ευεξία και την επίδοσή τους. Κατά την προσχολική ηλικία τα παιδιά πρέπει να κοιμούνται 11-13 ώρες, στη δημοτική εκπαίδευση 10-11 ώρες και οι έφηβοι 9-10 ώρες.

Βρέθηκε ότι τα παιδιά τις καθημερινές κοιμούνται 9,02 ώρες, τα Σαββατοκυρίακα 9,66 ώρες και ποσοστό 27,6% κοιμάται λιγότερο από 8 ώρες. Οι έφηβοι τις καθημερινές κοιμούνται 7,98 ώρες, τα Σαββατοκυρίακα 9,43 ώρες, ενώ ποσοστό 28,7% κοιμάται λιγότερο από 8 ώρες. Τα παιδιά και οι έφηβοι, σύμφωνα με τον δρ Χατζηγεωργίου, που κοιμούνται λιγότερο από 8 ώρες, έχουν υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος, ξοδεύουν περισσότερο χρόνο μπροστά στην τηλεόραση, είναι

λιγότερο δραστήρια και ενεργητικά, έχουν χαμηλότερη επίδοση στα μαθήματα και συγκεντρώνονται λιγότερο στην τάξη.

Τα παιδιά και οι έφηβοι που κοιμούνται λιγότερο από 9 ώρες και παρακολουθούν τηλεόραση περισσότερες από 3 ώρες την ημέρα έχουν υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος, μεγαλύτερο βάρος, χαμηλότερη βαθμολογία σε επίπεδα ευημερίας και αυξημένο ολική χοληστερόλη.

«Μας ανησυχεί το γεγονός», είχε αναφέρει ο δρ Τορναρίτης κατά την παρουσίαση των αποτελεσμάτων για τη φυσική δραστηριότητα, τη φυσική κατάσταση, τις διατροφικές συνήθειες και τα επίπεδα ψυχικής υγείας των παιδιών στην Κύπρο, «ότι σύμφωνα με τα διαχρονικά στοιχεία των ερευνών μας δεν φαίνεται να βελτιώνονται τα επίπεδα ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων μας, αλλά μάλλον επιδεινώνονται τώρα με την οικονομική κρίση».

Γράφει: Κίκα Κασινίδου

Πηγή: philenews.com