27 Οκτωβρίου 2015

Παιδική παχυσαρκία, υγεία, ψυχολογία και κοινωνικός ρατσισμός (Σπυριδούλα Τσίλιου, Επιστήμονας Τροφίμων και Διατροφής)

/ Πεμπτουσία

Image not found or type unknown

Η παχυσαρκία με λίγες λέξεις μπορεί να χαρακτηριστεί ως η μάστιγα του 21ου αιώνα. Συγκεκριμένα, η παιδική παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα, ίσως και τη μεγαλύτερη πρόκληση της δημόσιας υγείας, που έχουν να αντιμετωπίσουν οι αναπτυγμένες χώρες του δυτικού κόσμου.

Η συχνότητα εμφάνισή της ποικίλει κυρίως ανάλογα με την ηλικία και το φύλο. Εκτιμάται ότι περίπου 43 εκ. παιδιά είναι παχύσαρκα ή υπέρβαρα. Το 2010, 92 εκ. παιδιά βρισκόντουσαν σε κίνδυνο να εμφανίσουν υπερβολικό βάρος. Από το 1990 τα ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών έχουν αυξηθεί κατά πολύ. Το 1990 το 4% των παιδιών σχολικής ηλικίας ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα και το 2010 το ποσοστό αυτό αυξήθηκε σε 7%. Εκτιμάται πως η τάση αυτή, αν συνεχιστεί με τους ίδιους ρυθμούς, το 2020 το ποσοστό θα φτάσει στο 9%. Από

μελέτες, που έχουν γίνει, αποδεικνύεται πως η Αμερική έχει μεγαλύτερα ποσοστά παχύσαρκων παιδιών συγκριτικά με την Ευρώπη. Για τα παιδιά σχολικής ηλικίας τα ποσοστά υπέρβαρων είναι της τάξης του 15% και των παχύσαρκων 5%.

Όσον αναφορά τώρα τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας, βρέθηκε πως το 2007 το ποσοστό παχύσαρκων αγοριών και κοριτσιών ηλικίας 8-9 ετών ήταν 12,2% και 11,2% αντίστοιχα, ενώ σε μελέτη του 2011 σε παιδιά 10-12 ετών το ποσοστό παχυσαρκίας για τα αγόρια και τα κορίτσια ήταν 12,9% και 10,6% αντίστοιχα. Ενδεικτικά, από μελέτες που έγιναν σε διάφορες περιοχές της χώρας μας, μπορούμε να δούμε πως το 1994 το ποσοστό παχύσαρκων αγοριών και κοριτσιών σε πληθυσμό των βορειανατολικών περιοχών της Αττικής ήταν 9,4% και 8,3%, ενώ το 2005 τα ποσοστά αυξήθηκαν στο 12,3% και 9,9% αντίστοιχα. Επίσης, σε μια πρόσφατη μελέτη, που πραγματοποιήθηκε το 2015 σε παιδιά ηλικίας 9-12 ετών σε περιοχές της Λήμνου, βρέθηκε πως το ποσοστό παχυσαρκίας είναι περίπου 8,2%.

Τα προβλήματα που έχει να αντιμετωπίσει ένα παχύσαρκο παιδί μπορεί να επηρεάσουν τόσο την παιδική και εφηβική, όσο και την ενήλικη ζωή του. Ο ψυχικός κόσμος των παιδιών και των εφήβων είναι πολύ ευαίσθητος. Ένα παιδί μπορεί εύκολα να πληγεί από τον κοινωνικό ρατσισμό. Η συναισθηματική κατάσταση ενός παχύσαρκου ή υπέρβαρου παιδιού μπορεί εύκολα να κλονιστεί και να έχει άμεσα αρνητικό αντίκτυπο στην αντίληψη που έχει για τον εαυτό του, στην εξωστρέφειά του, στην απόδοσή του στο σχολείο και όλα αυτά είναι πολύ πιθανό να το ακολουθήσουν και στην ενήλικη ζωή του.

Ωστόσο, εκτός από τα ψυχολογικά προβλήματα, που σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να αποφευχθούν, τα προβλήματα υγείας που είναι πολύ πιθανό να αντιμετωπίσει ένα παχύσαρκο παιδί, είναι εξίσου πολύ σημαντικά και πρέπει να τους δίνεται μεγάλη έμφαση. Κατ ‘εκτίμηση 9.000.000 υπέρβαρα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων των 4.500.000 παχύσαρκων παιδιών, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν σακχαρώδη διαβήτη τύπου ΙΙ, καρδιακές παθήσεις, καρκίνο, άσθμα και άλλες πνευμονικές παθήσεις, υψηλή χοληστερόλη, αυξημένη αρτηριακή πίεση, εγκεφαλικό επεισόδιο, και άλλες χρόνιες ασθένειες σε σύγκριση με τα παιδιά φυσιολογικού βάρους. Πιο συγκεκριμένα, σε μελέτη στις ΗΠΑ διαπιστώθηκε ότι το 26% των παχύσαρκων παιδιών εμφάνισαν υπέρταση στην ενήλικη ζωή τους, σε σύγκριση με το 6% των φυσιολογικών σε βάρος παιδιών. Στην Bogalusa Heart Study των ΗΠΑ αποδείχθηκε ότι το 70% των παχύσαρκων παιδιών και εφήβων ηλικίας 5-17 ετών βρέθηκαν να έχουν τουλάχιστον ένα παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα (CVD), λόγω υψηλών επιπέδων χοληστερόλης, υψηλής αρτηριακής πίεσης και μη φυσιολογικής ανοχής στη

γλυκόζη. Τα παραπάνω αποτελέσματα δεν διαφέρουν με τα δεδομένα που διαθέτουμε για την υγεία των παχύσαρκων και υπέρβαρων παιδιών στην Ελλάδα. Τα παιδιά αυτά αποδείχθηκε πως είχαν υψηλότερα επίπεδα τριγλυκεριδίων στο πλάσμα (TG), και αναλογία ολικής χοληστερόλης προς HDL-χοληστερόλης (TC / HDL-C) , ενώ παρουσίαζαν χαμηλότερα επίπεδα HDL-χοληστερόλης και φυσικής κατάστασης, σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους που είχαν φυσιολογικό βάρος.

Συνεπώς, η παιδική παχυσαρκία είναι ένα φαινόμενο της σύγχρονης εποχής, στο οποίο πρέπει να δοθεί μεγάλη προσοχή και έμφαση, προκειμένου να προλαμβάνεται και να αντιμετωπίζεται από τα πρώτα κιόλας στάδια της εμφάνισής του.

Πηγή:

«Health risks of childhood obesity», Public Health England – www.noo.org.uk

1. Michael Wieting, DO, Med, «Cause and Effect in Childhood Obesity: Solutions for a National Epidemic», The Journal of the American Osteopathic Association, October 2008, Vol. 108, pages 545-552

L.M. Kêkê, H. Samouda, J. Jacobs, et al., «Body mass index and childhood obesity classification systems: A comparison of the French, International Obesity Task Force (IOTF) and World Health Organization (WHO) references», Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique, Volume 63, Issue 3, June 2015, pages 173–182

Konstantinos D. Tambalis, Demosthenes B. Panagiotakos, et al,«Eleven-year Prevalence Trends of Obesity in Greek Children: First Evidence that Prevalence of Obesity Is Leveling Off», Obesity, Vol 18, Issue 1, pages 161–166, January 2010

Paul Farajiana, Grigoris Risvasa, Konstantina Karasoulia, Antonis Zampelas, «Very high childhood obesity prevalence and low adherence rates to the Mediterranean diet in Greek children: The GRECO study», Atherosclerosis, Vol.217, Issue 2, August 2011, Pages 525–530

Yannis Manios, Nikos Yiannakouris, Constantina Papoutsakis, Antonis Zampelas , et al., «Behavioral and physiological indices related to BMI in a cohort of primary schoolchildren in Greece», American Journal of Human Biology, Nov./Dec. 2004, Vol. 16, Issue 6, pages 639– 647

Youfa Wang & Hyunjung Lim. «The global childhood obesity epidemic and the association between socio-economic status and childhood obesity», International

Review of Psychiatry, Volume 24, Issue 3, 2012, pages 176-188