

Η μεσογειακή διατροφή ωφελεί τα παιδιά της Λήμνου (Τσίλιου Σπυριδούλα, Επιστήμονας Τροφίμων και Διατροφής)

/ [Πεμπτούσια](#)



Η σωστή διατροφή, στα πρότυπα του μεσογειακού «διαιτολογίου», είναι το μυστικό που κρύβεται πίσω από το χαμηλό ποσοστό παχύσαρκων παιδιών στα σχολεία της Λήμνου.

Τα θέματα γύρω από την παχυσαρκία είναι πια διαδεδομένα και πολυσυζητημένα. Ωστόσο το φαινόμενο της παιδικής παχυσαρκίας όχι μόνο δεν εξαλείφεται, αλλά ολοένα και μεγιστοποιείται. Σε παγκόσμιο και εθνικό επίπεδο έχουν γίνει πολλές μελέτες, οι οποίες εστιάζουν στον επιπολασμό του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας και στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, προκειμένου να εντοπιστούν τα αίτια και να βρεθούν λύσεις για την αντιμετώπισή τους.

Έναυσμα λοιπόν, για την πραγματοποίηση της συγκεκριμένης μελέτης στα Δημοτικά Σχολεία της Λήμνου ήταν ο μικρός αριθμός αντίστοιχων μελετών που

έχουν γίνει στο νησί και η προαγωγή της Διατροφικής Αγωγής στους μαθητές. Πιο συγκεκριμένα, κύριος σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών από σχολεία της Λήμνου, αλλά και η εκτίμηση της φυσικής κατάστασης των παιδιών (ελλιποβαρή, υπέρβαρα, παχύσαρκα), μέσω ανθρωπομετρήσεων (βάρος, ύψος, ΔΜΣ). Ακόμη, ένας άλλος παράλληλος σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η ενίσχυση της διατροφικής αγωγής των μαθητών, μέσω μετάδοσης ενημερωτικών πληροφοριών για θέματα διατροφής, ευχάριστων δραστηριοτήτων και επικοινωνιακών παιχνιδιών, που πραγματοποιήθηκαν μεταξύ της ομάδας Διατροφικής Αγωγής του Πανεπιστημίου και των παιδιών κάθε σχολείου.

Τα σχολεία, που συμμετείχαν στη μελέτη, ήταν το 1ο και 3ο Δημοτικό Μύρινας και το Δημοτικό Σχολείο Ατσικής. Όλες οι επισκέψεις είχαν κοινή θεματολογία και πραγματοποιήθηκαν με τη συμβολή και την καθοδήγηση του επιβλέποντα καθηγητή κ. Κουτελιδάκη Αντώνιου και της ομάδας Διατροφικής Αγωγής, που απαρτίζονταν από φοιτητές και φοιτήτριες του Τμήματος Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής. Μια τυπική επίσκεψη ξεκινούσε με ομιλία και συζήτηση με τα παιδιά για θέματα διατροφής και ασφάλειας των τροφίμων και συνέχιζε με τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων διατροφικών συνηθειών. Η επίσκεψη έκλεινε με παιχνίδια με προπλάσματα, προβολή ταινιών μικρής διάρκειας και με τη μέτρηση του βάρους και του ύψους των μαθητών.

Ο συνολικός αριθμός των μαθητών ηλικίας 9-12 ετών της Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης, που συμμετείχαν στη μελέτη ανέρχεται στους 164. Έπειτα από τον υπολογισμό του ΔΜΣ και τη χρήση των καμπυλών ανάπτυξης υπολογίστηκαν τα ποσοστά παχύσαρκων, υπέρβαρων, ελλιποβαρών και παιδιών με φυσιολογικό βάρος. Η επεξεργασία των αποτελεσμάτων έγινε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS v.17, μέσω χρήσης συντελεστών συσχέτισης. Τέλος, εφαρμόστηκε t-test και one-way ANOVA.

Τα αποτελέσματα φανέρωσαν πως το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή, σύμφωνα με το πρότυπο και τις συστάσεις της Μεσογειακής Διατροφής. Πιο αναλυτικά, το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών και των τριών σχολείων της έρευνας δήλωσε πως σε καθημερινή βάση καταναλώνει δημητριακά και αρτοσκευάσματα, φρούτα και λαχανικά, φυσικούς χυμούς και γαλακτοκομικά προϊόντα. Επίσης δήλωσε πως 1-2 φορές την εβδομάδα καταναλώνει ζυμαρικά, όσπρια, ψάρι/θαλασσινά, λευκό και κόκκινο κρέας, λαδερά και "έτοιμα" φαγητά τύπου fast food, γλυκά και αλμυρά σνακ, τυποποιημένους χυμούς και ανθρακούχα αναψυκτικά. Επιπρόσθετα, η πλειοψηφία των παιδιών δήλωσε πως καθημερινά καταναλώνει πρωινό γεύμα, το κολατσιό στο σχολείο

είναι σπιτικό, καθημερινά ή 3-5 φορές την εβδομάδα δραστηριοποιούνται με αθλητικές ή άλλες σωματικές δραστηριότητες και παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια 1-2 φορές την εβδομάδα.

Σύμφωνα με τις απαραίτητες μετρήσεις και υπολογισμούς βρέθηκε πως το 72,4% των παιδιών έχουν φυσιολογικό βάρος, το 16,4% είναι υπέρβαρα, το 8,2% είναι παχύσαρκα και το 3% είναι ελλιποβαρή. Επίσης βρέθηκε, πως ο ΔΜΣ των παιδιών του συνολικού δείγματος δεν συσχετιζόταν με το φύλο, την ηλικία και τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών που εξετάστηκαν (όπως η συχνότητα κατανάλωσης φρούτων, η καθημερινή κατανάλωση πρωινού και η ενασχόληση με εβδομαδιαίες αθλητικές δραστηριότητες).

Ωστόσο, το φύλο και η ηλικία των παιδιών βρέθηκε πως συσχετίζεται με την καθημερινή κατανάλωση πρωινού γεύματος και την ενασχόλησή τους με αθλητικές δραστηριότητες. Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στο συνολικό δείγμα περισσότερα είναι τα αγόρια που καταναλώνουν πιο συχνά καθημερινά πρωινό γεύμα και αθλούνται σε καθημερινή βάση, συγκριτικά με τα κορίτσια. Ακόμη, βρέθηκε πως από το συνολικό δείγμα οι μαθητές της Δ' τάξης τρώνε πιο συχνά πρωινό γεύμα και αθλούνται πιο συχνά συγκριτικά με τα παιδιά της ΣΤ' τάξης. Τα παραπάνω αποτελέσματα μπορούν να αποδοθούν στο ότι τα παιδιά μικρότερης ηλικίας μπορεί να ακολουθούν περισσότερο και πιο πιστά τις συμβουλές των γονιών και να παροτρύνονται ευκολότερα, αλλά και να παίζουν περισσότερο, συγκριτικά με τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας, τα οποία έχουν λιγότερο ελεύθερο χρόνο και αρχίζουν να αντιστέκονται στις συμβουλές των γονιών κάνοντας τη δική τους "επανάσταση" (προεφηβική ηλικία).

Συμπερασματικά, οι μαθητές της Λήμνου παρουσιάζουν από τα χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας συγκριτικά με άλλες μελέτες που έχουν γίνει στον Ελλαδικό χώρο (Manios Y. et al. 2006, Papadimitriou A. et al. 2006, Mavrankas TA et al. 2009) και ακολουθούν στην πλειοψηφία τους μια ισορροπημένη διατροφή. Το γεγονός αυτό μπορεί να αποδοθεί στο περιβάλλον του νησιού και στις συνθήκες διαβίωσης, καθώς τα παιδιά και των τριών σχολείων ζουν και μεγαλώνουν σε νησί που έχει τις συνήθειες και την κουλτούρα μιας επαρχιακής περιοχής. Κανένα από τα σχολεία δεν διαθέτει κυλικείο. Δεν υπάρχουν οι κίνδυνοι που υφίστανται σε μια μεγάλη πόλη και έτσι τα παιδιά μπορούν να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε μια εξωσχολική δραστηριότητα και σε παιχνίδια εκτός σπιτιού και λιγότερο στα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Όλα αυτά έχουν σαν άμεση συνέπεια την παρουσία χαμηλών τιμών ΔΜΣ και ποσοστών παχύσαρκων ή υπέρβαρων παιδιών.

«ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΑΝΡΩΠΟΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ ΛΗΜΝΟΥ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-12 ΕΤΩΝ.»

Επιμέλεια: Τσίλιου Σπυριδούλα, Επιστήμονας Τροφίμων και Διατροφής

Επιβλέπων καθηγητής: Δρ. Αντώνιος Ε. Κουτελιδάκης, Συμβασιούχος Λέκτορας Διατροφής Ανθρώπου (ΠΔ 407/80), Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Πανεπιστήμιο Αιγαίου