

Παιδική Παχυσαρκία και Γονείς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:galleryhip.com

Ο ρόλος των γονέων στην παιδική παχυσαρκία.

Ερρίπης Κωνσταντίνος

- Όταν και οι δύο γονείς είναι παχύσαρκοι, τότε τα παιδιά έχουν 80% πιθανότητα να γίνουν παχύσαρκα
- Όταν ο ένας μόνο γονέας είναι παχύσαρκος, τότε τα παιδιά έχουν μόνο 40% πιθανότητα να γίνουν παχύσαρκα.
- Όταν κανένας εκ των δύο γονέων δεν είναι παχύσαρκος, τότε δεν κινδυνεύουν τα παιδιά, παρά μόνο σε ποσοστό 8%.

Με άλλα λόγια .

-Εάν και ο ένας μόνο γονέας καταφέρει να αποφύγει την παχυσαρκία, εκτός από την μεγάλη ωφέλεια του εαυτού του (που έχει και την μεγαλύτερη ηλικία), μειώνει τον κίνδυνο στα παιδιά του κατά 50%!

Οπωσδήποτε θα συμβάλει έμμεσα και στην σχετική μείωση του βάρους του/της συντρόφου του.

- Η μάστιγα της παχυσαρκίας είναι πολυπαραγονική αλλά υπάρχουν τομείς στους οποίους με θυσίες δικές μας μπορούμε να ευεργετήσουμε τα παιδιά μας.
- Το παράδειγμα το δικό μας επηρεάζει και τον κοινωνικό μας κύκλο, αν όχι πολύ, οπωσδήποτε σε κάποιο βαθμό. Έτσι συμβάλλουμε ο καθένας μας στην βελτίωση του κοινωνικού συνόλου

Οι αριθμοί είναι τρομακτικοί

- Στην Ελλάδα έχουμε 600. 000 παιδιά και εφήβους υπέρβαρα, ποσοστό 30%.
- Δηλαδή ένα στα τρία παιδιά που συναντάμε είναι υπέρβαρα (με την αυστηρή ιατρική έννοια άρρωστα!)
- Για να γίνει ευκολότερα αντιληπτό το κακό: Η πόλη της Θεσσαλονίκης έχει πληθυσμό περί τις 750 000 κατοίκων. Τά υπέρβαρα παιδιά είναι τόσα, όσα περίπου και οι κάτοικοι της δεύτερης πόλης της Ελλάδας

Συνεχής πόλεμος κατά της Παχυσαρκίας

Κάθε μπουκιά που γυρίζει πίσω στο ντουλάπι ή στο ψυγείο ωφελεί:

πρωτίστως τα παιδιά και τα εγγόνια μας, τα παιδιά της χώρας στην οποία ζούμε και γενικά το κοινωνικό σύνολο

Και η φιλοσοφία επί του θέματος!

Πρώτα ήσουν φιλόανθρωπος, όταν έβγαζες την μπουκιά από το στόμα σου και την έδινες στον πεινασμένο συνάνθρωπό σου.

Τώρα είσαι το ίδιο φιλόανθρωπος, όταν αποφύγεις να βάλεις την μπουκιά στο στόμα σου και δεν την δώσεις στον χορτασμένο συνάνθρωπό σου!!

Πηγή: synodoiporia.gr