

## Μήπως ταΐζετε πολύ το μωρό σας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Φωτο: [mitrikosthilasmos.com](http://mitrikosthilasmos.com)

Οι γονείς μπορεί να ταΐζουν άθελά τους τα μωρά και τα νήπια με περισσότερο φαγητό απ' όσο χρειάζονται, με συνέπεια να τα οδηγούν ακούσια στην παχυσαρκία, προειδοποιούν βρετανοί επιστήμονες.

Σε μελέτη που παρουσίασαν στην Ευρωπαϊκή Σύνοδο Παχυσαρκίας (EOS 2016) που διεξήχθη στο Γκότενμπουργκ της Σουηδίας, οι επιστήμονες από το University College του Λονδίνου (UCL) εξέτασαν τα ημερολόγια διατροφής που κρατούσαν οι γονείς 2.564 βρεφών και νηπίων.

Όπως διαπίστωσαν, τα υπέρβαρα βρέφη και νήπια ηλικίας 4 έως 18 μηνών έτρωγαν ό,τι και τα μωρά που είχαν φυσιολογικό σωματικό βάρος, αλλά οι μερίδες τους ήταν μεγαλύτερες.

Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι οι γονείς ίσως δεν ξέρουν πόση ποσότητα φαγητού χρειάζεται ένα μωρό για να μεγαλώνει φυσιολογικά, εκτιμούν οι επιστήμονες. Δυστυχώς, όμως, έστω και 24 θερμίδες περισσότερες να τρώει σε κάθε του γεύμα,

αυξάνονται οι πιθανότητες του να γίνει υπέρβαρο ή παχύσαρκο.

Όπως εξήγησαν οι ερευνητές, με επικεφαλής την δρ Χέιλι Σίραντ, από το Κέντρο Έρευνας Ανθρώπινης Συμπεριφοράς (HBRC) του UCL, κατά μέσον όρο τα υπέρβαρα μωρά της μελέτης κατανάλωναν σε κάθε γεύμα 141 θερμίδες έναντι 130 θερμίδων που κατανάλωναν όσα είχαν υγιές σωματικό βάρος, ενώ για κάθε 24 έξτρα θερμίδες που έτρωγε ένα μωρό, αυξάνονταν κατά 9% οι πιθανότητες του να γίνει υπέρβαρο ή παχύσαρκο.

Αντιθέτως, η συχνότητα των γευμάτων δεν φάνηκε να επηρεάζει το σωματικό βάρος των βρεφών, ενώ η ποιότητά τους ήταν η ίδια.

Η δρ Σίραντ εκτίμησε ότι πολλοί γονείς εξακολουθούν να θεωρούν ένδειξη υγείας το να είναι ένα μωρό «στρουμπουλό», όπως το αποκαλούν, αλλά η αλήθεια είναι πως τα παχιά μωρά έχουν αυξημένες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την υγεία τους.

Επειδή, πάντως, δεν υπάρχουν συγκεκριμένες οδηγίες για το πόσο πρέπει να τρώει ένα μωρό, οι ειδικοί συνιστούν να ξεκινάτε με μικρές μερίδες και να αφήνετε το μωρό να σας δείξει με τον τρόπο του αν πεινάει ακόμα ή αν έχει χορτάσει. Επιπλέον, να μην το πιέζετε ποτέ να αδειάσει το μπουκάλι ή το πιάτο του, και να φροντίσετε να τρώει συγκεκριμένες ώρες κάθε μέρα.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

**Πηγή :** [Web Only- ygeia.tanea.gr](http://Web Only- ygeia.tanea.gr)