

15 Σεπτεμβρίου 2016

Αδράνεια στην παιδική ηλικία, προβλήματα υγείας αργότερα στη ζωή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Φωτο: www.kidsfitnessmiami.com

Το πόσο δραστήριο είναι ένα παιδί σχετίζεται τόσο με το βάρος του, όσο και με τον κίνδυνο ανάπτυξης χρόνιων ασθενειών, από την ηλικία των δεκαπέντε ετών, σύμφωνα με νέα έρευνα, με επικεφαλής το Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ.

Η μελέτη-ορόσημο παρακολούθησε περισσότερα από 4.600 παιδιά, για τέσσερα χρόνια και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι εκείνα που ήταν πιο ενεργά στην όψιμη παιδική ηλικία, ήταν υγιέστερα ως έφηβοι, με χαμηλότερο σωματικό λίπος και μειωμένους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα και διαβήτη.

Ο ελληνικής καταγωγής, επικεφαλής της έρευνας, αναπληρωτής καθηγητής στο Πανεπιστημιακό Κέντρο Charles Perkins και τη Σχολή Επιστημών Υγείας, Εμμανουήλ Σταματάκης, απηύθυνε έκκληση για μια σταθερή και μακροπρόθεσμη

εθνική πολιτική που θα ωθήσει τα παιδιά να δραστηριοποιηθούν.

«Η μελέτη μας παρέχει σαφείς αποδείξεις για το ότι οι επιπτώσεις της αδράνειας στην παιδική ηλικία είναι εμφανείς πολύ πριν την ενηλικίωση», δήλωσε ο καθηγητής Σταματάκης και συμπλήρωσε: «Βρήκαμε ότι από την ηλικία των 15 ετών, τα πιο δραστήρια παιδιά έδειξαν με συνέπεια καλύτερη υγεία».

Σύμφωνα με τον ίδιο, μία αύξηση της τάξης των 60 λεπτών καθημερινής δραστηριότητας στην παιδική ηλικία, συνδέεται με 2% λιγότερο σωματικό λίπος.

Εάν τα πρότυπα αδράνειας παραμείνουν στην ενήλικη ζωή, κάτι το οποίο είναι πολύ πιθανό, αναμένεται αυξημένος κίνδυνος για ανάπτυξη καρδιακών παθήσεων, διαβήτη και παχυσαρκίας.

Αν και είναι σημαντικό οι γονείς να ωθούν τα παιδιά τους να δραστηριοποιηθούν, ο καθηγητής Σταματάκης πιστεύει ότι από μόνοι τους δεν μπορούν να δώσουν στα παιδιά τις απαιτούμενες ευκαιρίες για να δραστηριοποιηθούν στο βαθμό που χρειάζεται.

«Με την τεχνολογία σήμερα, η οποία συνεπάγεται υπερβολική καθιστική ζωή και χρόνο μπροστά στην οθόνη, χρειαζόμαστε επείγοντως μια σοβαρή μακροπρόθεσμη πολιτική για την υγεία, που θα προωθεί στρατηγικές σε σχολεία και κοινότητες, οι οποίες θα δώσουν στους νέους περισσότερες ευκαιρίες για περπάτημα, ποδηλασία, παιχνίδι και αθλητισμό, σε καθημερινή βάση», δήλωσε ο ίδιος.

Η μελέτη δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Pediatrics.

Πηγή: liveit.gr