

## Τρία πράγματα που παχαίνουν τα παιδιά και ίσως δεν τα γνωρίζετε...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα

παραπανίσια κιλά ενός παιδιού (αλλά και ενός ενήλικα) δεν είναι μόνο θέμα υπερβολικού φαγητού, έλλειψης σωματικής άσκησης ή κακού μεταβολισμού. Τρεις νέες επιστημονικές έρευνες αναδεικνύουν τρεις άλλους παράγοντες κινδύνου: τις βρεφικές λοιμώξεις, τη στέρηση ύπνου και τις αμαρτίες στις σχολικές διακοπές!

Η πρώτη έρευνα, με επικεφαλής τον δρα Ντε - Κουν Λι του Ιατρικού Κέντρου Kaiser Permanente στην Καλιφόρνια, η οποία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό ενδοκρινολογίας «The Lancet Diabetes & Endocrinology», ανέλυσε στοιχεία για πάνω από 260.000 νεογέννητα σε βάθος 16 ετών. Η έρευνα διαπίστωσε ότι οι λοιμώξεις που συνέβησαν κατά τη βρεφική ηλικία - και όχι τόσο η λήψη αντιβιοτικών - αυξάνει τον κίνδυνο παιδικής παχυσαρκίας.

Όπως μεταδίδει το ΑΠΕ - ΜΠΕ, οι λοιμώξεις από μικροοργανισμούς και τα αντιβιοτικά μεταβάλλουν τις μικροβιακές κοινότητες στο έντερο των μικρών παιδιών και αυτό έχει πολλαπλές αλυσιδωτές επιδράσεις στον μεταβολισμό, στο ανοσοποιητικό σύστημα και στην ανάπτυξή τους.

Τα παιδιά που διαγνώστηκαν με λοίμωξη κατά το πρώτο έτος της ζωής τους, χωρίς να πάρουν αντιβιοτικά, είναι κατά μέσο όρο περίπου 25% πιθανότερο να γίνουν παχύσαρκα αργότερα, σε σχέση με όσα δεν πέρασαν λοιμώξεις. Όσο περισσότερες λοιμώξεις πέρασε ένα παιδάκι, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος παχυσαρκίας. Αντίθετα, η χρήση αντιβιοτικών κατά το πρώτο έτος δεν αυξάνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας.

Η δεύτερη μελέτη, με επικεφαλής τη δρα Γκέρντα Ποτ του King's College του Λονδίνου, που δημοσιεύθηκε στο ευρωπαϊκό περιοδικό για θέματα κλινικής διατροφολογίας «European Journal of Clinical Nutrition», αξιολόγησε (μετα - ανάλυση) τα ευρήματα 11 ερευνών σχετικά με την επίπτωση του ύπνου στο πάχος.

Διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που στερούνται τον αναγκαίο ύπνο, καταναλώνουν την μέρα κατά μέσο όρο 385 περισσότερες θερμίδες (ισοδυναμούν με περίπου πέντε φέτες ψωμί) και έτσι τείνουν να παχύνουν. Επίσης οι άυπνοι άνθρωποι τείνουν να τρώνε περισσότερα λιπαρά.

Η τρίτη έρευνα, με επικεφαλής τον αναπληρωτή καθηγητή Πολ φον Χίπελ του Πανεπιστημίου του Τέξας - Όστιν, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Obesity» (Παχυσαρκία), ανέλυσε στοιχεία από ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα 18.170 παιδιών στις ΗΠΑ, από την αρχή του νηπιαγωγείου έως το τέλος της δευτέρας δημοτικού.

Διαπιστώθηκε ότι όλες σχεδόν οι αυξήσεις στο βάρος των παιδιών συνέβησαν όχι κατά τη διάρκεια των σχολικών ετών, αλλά στα ενδιάμεσα διαστήματα των σχολικών διακοπών.

Αντίθετα, στη διάρκεια των σχολικών ετών, ο αριθμός των υπέρβαρων παιδιών έμεινε σταθερός, ενώ των παχύσαρκων σημείωσε ελαφρά μείωση. Η μεγαλύτερη αύξηση του βάρους παρατηρείται τα καλοκαίρια.

**Πηγή:** [tvxs.gr](http://tvxs.gr)