

# Ποια η σχέση του φυσικού περιβάλλοντος με την παιδική παχυσαρκία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: Nutritious Kids

Το αυξημένο σωματικό βάρος στα παιδιά αποτελεί ένα πρόβλημα που έχει λάβει μεγάλες διαστάσεις τις τελευταίες δεκαετίες και συνδέεται με πλήθος επιπλοκών για την σωματική και ψυχική τους υγεία.

Οι παράγοντες που έχουν κατά καιρούς «ενοχοποιηθεί» για την εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας και τη μεγάλη αύξηση των ποσοστών της παγκοσμίως, είναι πάρα πολλοί και εκτείνονται από το γενετικό υπόβαθρο, έως ένα μεγάλο αριθμό συμπεριφορών, αλλά και χαρακτηριστικών που σχετίζονται με το περιβάλλον στο οποίο ζουν τα παιδιά.

Ειδικότερα, το φυσικό περιβάλλον περιλαμβάνει κυρίως το σπίτι, το σχολείο και τη γειτονιά όπου ζουν και μεγαλώνουν τα παιδιά, και μπορεί να επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό συμπεριφορές και συνήθειες που συνδέονται στενά με το

σωματικό βάρος, όπως για παράδειγμα η διατροφή και τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας.

Έτσι, η διαμόρφωση του φυσικού περιβάλλοντος των παιδιών, με τέτοιο τρόπο που να ευνοεί την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών και να περιορίζει την πρόσβαση σε ανθυγιεινές επιλογές, μπορεί τελικά να αποτελέσει σημαντικό βήμα στην προσπάθεια πρόληψης ή αντιμετώπισης της παιδικής παχυσαρκίας.

Με λίγα λόγια, όταν ένα παιδί έχει εύκολη πρόσβαση σε ανθυγιεινά τρόφιμα στο σπίτι ή το σχολείο, όπως για παράδειγμα σνακ με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά ή/και ζάχαρη, τότε είναι πολύ πιθανό να «καταφύγει» σε αυτά όταν αισθανθεί ότι πεινάει. Αντίθετα, αν η διαθεσιμότητα ανθυγιεινών επιλογών είναι περιορισμένη και αντί αυτών προσφέρονται υγιεινά τρόφιμα, τότε θα είναι ευκολότερο για τα παιδιά να επιλέξουν «σωστά».

Το ίδιο, βέβαια, ισχύει και για τη σωματική δραστηριότητα, αφού η διαμόρφωση των χώρων όπου κινούνται τα παιδιά με τρόπο που να ευνοεί την ασφαλή κίνησή τους και παράλληλα, η απομάκρυνση «πειρασμών» που μπορεί να μονοπωλήσουν το ενδιαφέρον τους, όπως για παράδειγμα η τηλεόραση, τα βιντεοπαιχνίδια και άλλα μέσα ψηφιακής διασκέδασης, είναι πολύ πιθανό να ευνοήσουν την αύξηση των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας.

Επομένως, είναι πολύ σημαντικό οι γονείς, οι οποίοι «ελέγχουν» σε μεγάλο βαθμό το φυσικό περιβάλλον των παιδιών, να επιδιώξουν την κατάλληλη διαμόρφωσή του, ώστε να υποστηρίζει την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών και αντίστοιχα να αποθαρρύνει συμπεριφορές που σχετίζονται με έναν πιο ανθυγιεινό τρόπο ζωής, με απώτερο στόχο τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους και την προστασία της υγείας των παιδιών άμεσα αλλά και μακροπρόθεσμα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)