

Μάστιγα η παχυσαρκία των εφήβων στην Ευρώπη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Σταθερή, αλλά αξιοσημείωτη αύξηση των δεικτών παχυσαρκίας καταγράφεται στους εφήβους σε ολόκληρη την Ευρώπη, από το 2002 και έπειτα, όπως προκύπτει από νέα έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), η οποία δημοσιοποιείται σήμερα, στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Συνεδρίου για την Παχυσαρκία, στην Πορτογαλία.

Δραματική αύξηση των ωρών μπροστά στον υπολογιστή, ελαφρά πτώση της άσκησης στην εφηβεία είναι τα αρνητικά στοιχεία της νέας έκθεσης, ενώ στα θετικά, είναι η μείωση της κατανάλωσης αναψυκτικών και η μικρή αύξηση κατανάλωσης λαχανικών.

Τα Ελληνόπουλα παραμένουν πολύ ψηλά στη λίστα όσον αφορά τα ποσοστά για τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά ανά χώρα, με ανοδικές τάσεις που είναι πιο ξεκάθαρες για τα παιδιά, κυρίως μέχρι την ηλικία των 11 ετών.

«Παρά τις συνεχείς προσπάθειες για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας, εκτιμάται ότι ένας στους τρεις έφηβους στην Ευρώπη εξακολουθεί να είναι

υπέρβαρος ή παχύσαρκος, με τα υψηλότερα ποσοστά να παρατηρούνται στις χώρες της Νότιας Ευρώπης και της Μεσογείου.

Αυτό που προκαλεί ιδιαίτερη ανησυχία είναι ότι η επιδημία βρίσκεται σε άνοδο στις χώρες της Ανατολικής Ευρώπης, όπου ιστορικά τα αντίστοιχα ποσοστά ήταν χαμηλότερα» δηλώνει η Δρ Zsuzsanna Jakab, περιφερειακή διευθύντρια του ΠΟΥ για την Ευρώπη.

Οι αλλαγές των συνηθειών σε αριθμούς

Οι ώρες καθιστικής ζωής -η οποία συνδέεται άμεσα με την παχυσαρκία-μπροστά στις οθόνες των υπολογιστών, αυξήθηκαν σημαντικά σε αγόρια και κορίτσια.

Πλέον, πάνω από τα μισά κορίτσια περνούν τις καθημερινές, περισσότερες από 2 ώρες την ημέρα μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή. Ποσοστό πενταπλάσιο απ' αυτό που είχε καταγραφεί σε παλαιότερη έρευνα του 2002.

Την ίδια χρονιά, 3 στα 10 αγόρια περνούσαν πάνω από 2 ώρες μπροστά από τις οθόνες, όταν σήμερα 8 στα 10 αγόρια είναι κολλημένα στον υπολογιστή για περισσότερες από 2 ώρες καθημερινά.

Από το 2002 έως το 2014 μειώθηκε κατά το ήμισυ η καθημερινή κατανάλωση αναψυκτικών στα κορίτσια, που σε κάποιες χώρες σχεδόν μηδενίστηκε, ιδίως στα κορίτσια ηλικίας 11 ετών.

Η μείωση της καθημερινής κατανάλωσης αναψυκτικών στα αγόρια ήταν σε κάποιες περιπτώσεις μεγαλύτερη από αυτή των κοριτσιών. Στα αγόρια ηλικίας 11 ετών μειώθηκε από το 20% περίπου στο 5%.

Θετικό πάντως είναι το γεγονός πως η κατανάλωση φρούτων παραμένει σταθερή στις παιδιά ηλικίας 11 έως 15 ετών, από το 2002 έως και το 2014, ενώ εξαιρετικά παρήγορο είναι ότι σε αγόρια και κορίτσια αυξήθηκε η κατανάλωση λαχανικών τα 12 αυτά χρόνια. Η χρήση γλυκών, αν και αυξήθηκε απότομα το 2006, σήμερα δείχνει να έχει περιοριστεί σημαντικά.

Όσον αφορά την άσκηση, μέτρια έως ήπια άσκηση για 60 λεπτά την ημέρα έκαναν το 2014 ένα στα 10 κορίτσια και 2 στα δέκα αγόρια, δείκτης που σημειώνει ελαφρά πτώση σε σχέση με το 2002.

Η παιδική παχυσαρκία, ως μία από τις σοβαρότερες προκλήσεις για τη δημόσια υγεία τον 21ο αιώνα

Τα παχύσαρκα παιδιά διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο διαβήτη τύπου 2, άσθματος,

δυσκολιών στον ύπνο, μυοσκελετικών προβλημάτων και εκδήλωσης καρδιαγγειακών παθήσεων στο μέλλον, καθώς και απουσιών από το σχολείο, ψυχολογικών προβλημάτων και κοινωνικής απομόνωσης.

Ο δρ Joao Breda, διευθυντής Προγραμμάτων για τη Διατροφή, τη Φυσική Δραστηριότητα και την Παχυσαρκία στο Περιφερειακό Γραφείο του ΠΟΥ για την Ευρώπη, υπογραμμίζει ότι η παχυσαρκία έχει σοβαρές συνέπειες που φτάνουν μέχρι το μέλλον: «Οι περισσότεροι νέοι δεν θα ξεπεράσουν την παχυσαρκία: περίπου τέσσερις στους πέντε εφήβους που είναι παχύσαρκοι θα συνεχίσουν να έχουν προβλήματα βάρους και ως ενήλικες.

Ως εκ τούτου, θα φέρουν και ως ενήλικες αυξημένο κίνδυνο κακής υγείας, στιγματισμού και διακρίσεων. Επιπροσθέτως, ο χρόνιος χαρακτήρας της παχυσαρκίας μπορεί να περιορίσει την κοινωνική κινητικότητα και να συμβάλει στη διατήρηση, από γενιά σε γενιά, ενός επιζήμιου κύκλου φτώχειας και νοσηρότητας».

Η έκθεση επισημαίνει τις συνεχιζόμενες ανισότητες στην παχυσαρκία μεταξύ των νέων. Σε γενικές γραμμές, οι έφηβοι μικρότερης ηλικίας, τα αγόρια και όσοι ζουν σε οικογένειες χαμηλότερης κοινωνικοοικονομικής θέσης είναι πιο πιθανό να είναι παχύσαρκοι.

Αυτά τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι οι προσπάθειες για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη ασθενειών που αποσκοπούν στη μείωση της παιδικής παχυσαρκίας δεν είναι επαρκώς αποτελεσματικές για τις ομάδες αυτές.

Η πρόληψη και η δύναμη της

Οι πολιτικές πρωτοβουλίες και οι παρεμβάσεις πρέπει να στοχεύουν τους εφήβους υψηλού κινδύνου στο πλαίσιο της οικογένειας, του σχολείου και της ευρύτερης κοινότητας και να δίνουν προτεραιότητα σε πολιτικές που βελτιώνουν την πρόσβαση των νέων στην υγιεινή διατροφή, εκτιμούν οι ειδικοί.

Απαιτούνται επίσης προσπάθειες για τη βελτίωση του δομημένου περιβάλλοντος, έτσι ώστε η φυσική δραστηριότητα να αποκατασταθεί ως αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής.

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ-ΜΠΕ