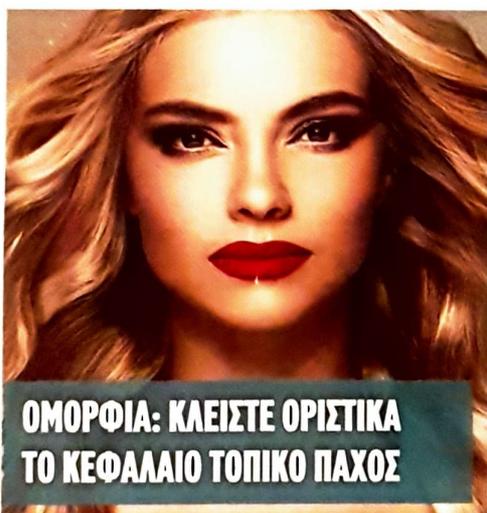




ΕΙΣΗΛΘΕ



ΕΜΒΡΥΟΝΑ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ:
ΟΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΣΩΣΟΥΝ



ΟΜΟΡΦΙΑ: ΚΛΕΙΣΤΕ ΟΡΙΣΤΙΚΑ
ΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΟΠΙΚΟ ΠΑΧΟΣ



ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ:
ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΑΘΩΟ;



ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΛΛΕΡΓΙΑ:
ΟΙ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ



ΓΙΝΕΤΕ Ο ΓΙΑΤΡΟΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΑΣ:
ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΝ



ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ:
ΧΑΡΙΖΟΥΝ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΥΓΕΙΑ

ΧΑΣΤΕ ΤΑ ΚΙΛΑ ΤΩΝ ΕΟΡΤΩΝ!

Τα 10 μεγαλύτερα λάθη
στο αδυνάτισμα

ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ

Το πρόγραμμα διατροφής που βοηθά
στην επιτυχία της

Παιδική Παχυσαρκία

Θλιβερή πρωτιά για την Ελλάδα



Οι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που αναγνώρισαν την παχυσαρκία ως ιατρική διαταραχή. Ο Ιπποκράτης ανέφερε πως «η παχυσαρκία δεν είναι απλώς μια ασθένεια, αλλά είναι ο προάγγελος άλλων». Γνωρίστε την από κοντά και καταπολεμήστε τη με τον σωστό τρόπο!



Και ενώ ιστορικά η παχυσαρκία θεωρείτο δείγμα πλούτου και ευημερίας, στον σύγχρονο Δυτικό πολιτισμό το υπερβολικό βάρος θεωρείται μη ελκυστικό και συνοδεύεται από αρνητικά πρότυπα. Στις μέρες μας, η παχυσαρκία αποτελεί μια από τις κυριότερες -αποιρέψιμες- αιτίες θανάτου παγκοσμίως, με αυξανόμενη συχνότητα όχι μόνο στους ενήλικους αλλά και στα παιδιά.

Το μέγεθος του προβλήματος

Η παχυσαρκία αποτελεί παγκόσμιο Πρόβλημα Δημόσιας Υγείας. Υπολογίζεται πως υπάρχουν 42 εκατ. υπέρβαρα παιδιά σε όλο τον κόσμο.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), η παχυσαρκία είναι η πιο συχνή διαταραχή σε παιδιά και εφήβους στον ευρωπαϊκό χώρο, με τα υψηλότερα ποσοστά να παρατηρούνται στις χώρες της Νότιας Ευρώπης.

Τι γίνεται όμως στον ελληνικό χώρο;

Το 45% των αγοριών και το 37% των κοριτσιών ηλικίας 5 έως 17 ετών στην Ελλάδα είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα,

δίνοντας στην Ελλάδα τη θλιβερή πρωτιά παγκοσμίως στην παιδική παχυσαρκία.

Η Ελλάδα βρέθηκε στην πρώτη θέση παγκοσμίως, τη στιγμή που το ποσοστό στις ΗΠΑ αρχίζουν για πρώτη φορά να υποχωρούν.

Πολλοί είναι οι γονείς που συνεχίζουν να θεωρούν την πρόκληση βάρους δείγμα υγείας και σωστής ανάπτυξης. Πιστεύουν ότι το παιδί μεγαλώνοντας θα αναπτυχθεί κι έτσι το βάρος του θα επανέλθει σε φυσιολογικά πλαίσια. Οι μελέτες ωστόσο καταδεικνύουν πως το 60% των υπέρβαρων παιδιών θα παραμείνουν υπέρβαρα και κατά την ενήλικη ζωή τους.

Η αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας σηματοδοτεί την αύξηση της παχυσαρκίας στους ενήλικους τις επόμενες δεκαετίες.

Τι είναι ακριβώς η παχυσαρκία;

Ως παχυσαρκία ορίζεται η υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα και συνοδεύεται από σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις στα πάσχοντα άτομα.

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) είναι ένας ευρέως χρησιμοποιούμενος δείκτης για την αξιολόγηση του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας και υπολογίζεται με βάση το βάρος και το ύψος:



$ΔΜΣ = \text{Βάρος (κιλά)} / \text{Ύψος (μέτρα)}^2$

Στα παιδιά, φυσικά, υπάρχουν ειδικές καμπύλες ανάπτυξης που εκτιμούν τον Δείκτη Μάζας Σύμφωνα ανά ηλικία.

Επιπτώσεις Παιδικής Παχυσαρκίας

Η παιδική παχυσαρκία, η οποία παραμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα, χωρίς να αντιμετωπίζεται, μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας.

Η παχυσαρκία εκδηλώνεται κυρίως με το μεταβολικό σύνδρομο, μια νέα νοσολογική οντότητα η οποία ορίζεται στην παρατήρηση ότι πολλοί παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου όπως παχυσαρκία, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, αρτηριακή υπέρταση και δυσλιπιδαιμία, συνυπάρχουν στο ίδιο άτομο.

Τα παραπάνω προβλήματα υγείας τα συναντούσαμε στο παρελθόν μόνο στους ενήλικους. Σήμερα, βρισκόμαστε στη δυσάρεστη θέση να αντιμετωπίζουμε πολλές από τις παραπάνω παθήσεις και σε παιδιατρικούς ασθενείς.

Κι επειδή χρόνια παρατηρούνται σε ανησυχητικό μέτρο οι εκδηλώσεις του μεταβολικού συνδρόμου σε άτομα νεαρής ηλικίας: αντίσταση στην ινσουλίνη, αρτηριακή υπέρταση, διαταραχές των λιπιδίων.

Ακόμη πιο ανησυχητική είναι η εμφάνιση των προχωρημένων εκδηλώσεων του μεταβολικού συνδρόμου σε αυτή την ηλικία, όπως η λιπώδης διήθηση του ήπατος.

Πολλές έφηβες πάσχουν από το σύνδρομο των πολυκυκλικών ωοθηκών, μια κατάσταση που είναι συνδεδεμένη με τη διαταραγμένη ανοχή στη γλυκόζη, την υπερινουλιναίμια και τις διαταραχές περιόδου.

Η παιδική παχυσαρκία δεν επηρεάζει μόνο την υγεία του παιδιού, αλλά δημιουργεί και ψυχολογικά/κοινωνικά προβλήματα.

Η παχυσαρκία μειώνει τη φυσική δραστηριότητα του παιδιού (δημιουργώντας φαύλο κύκλο) και επηρεάζει τις σχολικές επιδόσεις, με συνέπεια τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ιδιαίτερα στις μέρες μας, που ο σχολικός εκφοβισμός έχει λάβει μεγάλες διαστάσεις, το παιδί μπορεί να αποτελέσει θύμα γελοιοποίησης και εκφοβισμού από συνομήλικούς του, οδηγώντας το σε περιθωριοποίηση και κοινωνικό αποκλεισμό.

Αιτίες παιδικής παχυσαρκίας

Παιδική παχυσαρκία έχουμε όταν οι θερμίδες που καταναλώνει το παιδί καθημερινά με τροφές και ροφήματα είναι περισσότερες από εκείνες που καταναλώνει για τη φυσική δραστηριότητα και τη σωματική ανάπτυξη του.

Κύρια αιτία της εκρηκτικής αύξησης της παιδικής και όχι μόνο παχυσαρκίας αποτελεί η ριζική αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες αλλά και η δραστική μείωση της φυσικής δραστηριότητας.

Οι σημαντικότεροι παράγοντες που οδηγούν στην παιδική παχυσαρκία και πώς μπορούν να τροποποιηθούν

1. Η διατροφή που ακολουθούν τα παιδιά στις μέρες μας. Κύρια αιτία της παιδικής παχυσαρκίας αποτελεί στις μέρες μας η απομάκρυνση από τη μεσογειακή διατροφή και η κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες αλλά και επεξεργασμένων τροφών μικρής διατροφικής αξίας. Μελέτες έχουν αποδείξει πως η μείωση της κατανάλωσης αυτών των τροφών οδήγησε σε ο σημαντική βελτίωση του σωματικού βάρους.

Παλαιότερα, η κατανάλωση έτοιμου φαγητού αποτελούσε περιστασιακή συνήθεια. Στις μέρες μας **1 στα 3 παιδιά καταναλώνει έτοιμο (Junk Food) φαγητό σχεδόν καθημερινά εξαιτίας της μείωσης των οικογενειακών γευμάτων, τα οποία κατά κανόνα συνδυάζονται με ποιοτικό φαγητό.** Ένα γέυμα σε αλυσιδωτές έτοιμων φαγητών μπορεί να προσφέρει μέχρι και 2.000 θερμίδες σε έναν έφηβο. Το σύνολο των θερμίδων που οφείλει να καταναλώσει όλη τη μέρα! Το παραπάνω γέυμα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά αλλά και απλά σάκχαρα, ενώ συνήθως απουσιάζουν τα φρούτα και τα λαχανικά.

2. Μείωση της φυσικής δραστηριότητας. Η καθήλωση σε μια οθόνη τηλεόρασης, υπολογιστή ή κινητού δεν μειώνει απλώς τη φυσική δραστηριότητα αλλά οδηγεί στον εθισμό, μέσω των καταιγισμο από διαφημίσεις, σε κακής ποιότητας τροφές, υψηλής θερμιδικής αλλά χαμηλής διατροφικής αξίας. Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας οδηγεί ταυτόχρονα στην κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων από θερμιδικές βόμβες όπως τα πατατάκια, τα γλυκά και τα αναψυκτικά.

3. Οικογένεια Η τροποποίηση της λειτουργίας της οικογένειας στις μέρες μας αποτελεί κυριαρχική αιτία της παιδικής παχυσαρκίας. **Οι γονείς αδυνατούν να ελέγξουν τα τρόφιμα που καταναλώνουν τα παιδιά τους. Συχνά όλη η οικογένεια συμμετέχει στην ανατροφή των παιδιών τους (γιαγιάδες, νταντα). Το οικογενειακό τραπέζι όλο και σπανίζει τα τελευταία χρόνια και το έτοιμο φαγητό αποτελεί μια εύκολη και γρήγορη λύση σε μια οικογένεια όπου και οι δυο γονείς εργάζονται.** Ο πυρήνας της οικογένειας είναι η λύση στο πρόβλημα της παχυσαρκίας. Οι ίδιοι οι γονείς θα πρέπει να προτρέψουν τα παιδιά τους να τρώνε υγιεινά, να αποφεύγουν τα έτοιμα γεύματα, να αυξήσουν τη φυσική δραστηριότητα. Ακόμη και τα άτομα που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να καλύψουν κάποια αθλητική δραστηριότητα στα παιδιά οφείλουν να τα εκπαιδεύσουν να περπατούν περισσότερο, να κάνουν βόλτες στο πάρκο, να αθλούνται στα διαλείμματα στο σχολείο, να μη χρησιμοποιούν μέσα μεταφοράς και ανεγκυσιτήρες για μικρές αποστάσεις. **Οι γονείς θα πρέπει να ενισχύσουν το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής καταναλώνοντας φρούτα, λαχανικά όσπρια και αποφεύγοντας το κόκκινο κρέας, τα αναψυκτικά και τους υδατάνθρακες.**

4. Άγχος και διαταραχές ύπνου Τα παιδιά στις μέρες μας έχουν περισσότερο άγχος και μειωμένες ώρες χαλάρωσης και ποιοτικού ύπνου. Αυτό οδηγεί στην παραγωγή ορμονών που προάγουν την αύξηση του σωματικού βάρους και διαταραχή των καρδιακών ρυθμών. **Οι γονείς δεν θα πρέπει να φορτώνουν τα παιδιά με εξωσχολικές δραστηριότητες που τα εξουθενώνουν και δεν τους επιτρέπουν να έχουν ποιοτικό ελεύθερο χρόνο για να χαλαρώσουν και να παίξουν.**

5. Σύγχρονος τρόπος ζωής και μέσα μεταφοράς. Η αυξημένη εξάρτηση από τα μέσα μεταφοράς και το αυτοκίνητο σε συνδυασμό με την έλλειψη χρόνου από την πλευρά των γονέων καθιστούν ακόμη πιο δύσκολη τη σωματική δραστηριότητα.

6. Γενετική Προδιάθεση Είναι εξαιρετικά δύσκολο να εκτιμήσουμε την επίδραση της κληρονομικότητας στη διαμόρφωση του βάρους. Άτομα που ζουν σε παρόμοιο περιβάλλον ακολουθούν και παρόμοιες συνήθειες. Ωστόσο, η επίδραση του περιβάλλοντος είναι καθοριστική στη διαμόρφωση του τελικού βάρους.

7. Νόσοι-Φάρμακα: Ενδοκρινοπάθειες όπως ο υποθυρεοειδισμός, το σύνδρομο Cushing, όγκοι του υποθαλάμου και της υπόφυσης και σπάνια σύνδρομα όπως το Prader-Willi συνοδεύονται από εκσοεσημασμένη παχυσαρκία.

Οι παραπάνω μορφές σοβαρής παχυσαρκίας αποτελούν μόνο το 1% των παχύσαρκων παιδιών.

8. Ψυχοσφαιρικές διαταραχές όπως η βουλιμία, η υπερφαγία και η κατάθλιψη αλλά και κάποια φάρμακα (κορτιζόνη, αντιψυχωσικά) οδηγούν σε σημαντική πρόσληψη βάρους.



Ποιος ο ρόλος της δίαιτας, των φαρμάκων και των επεμβάσεων στην παιδική παχυσαρκία; Διαιτολογική παρέμβαση στα παχύσαρκα παιδιά:

Η διαίτα στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά θα πρέπει να δίνεται αποκλειστικά από ειδικούς και να είναι πλήρης σε όλα τα θρεπτικά συστατικά. Στόχος στα υπέρβαρα παιδιά δεν είναι η απώλεια βάρους αλλά η διατήρησή του, ώστε με την αύξηση του ύψους να ισορροπήσει ο Δείκτης Μάζας Σώματος.

Φάρμακα για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας

Λίγα είναι τα επιστημονικά δεδομένα για τη χρήση φαρμάκων στα παιδιά. Σε κάθε περίπτωση, η χορήγηση φαρμάκου κατά της παχυσαρκίας στα παιδιά απαιτεί τη στενή παρακολούθηση από τον ειδικό ιατρό.

Χειρουργική αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας

Τα χειρουργεία για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας θα πρέπει να αποτελούν την τελική λύση σε νοσογόνα παχύσαρκους εφήβους με συνοδά προβλήματα. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να προταθούν έπειτα από σοβαρή προσπάθεια αντιμετώπισης της παχυσαρκίας συντηρητικά και μόνο σε εξειδικευμένο κέντρο.

Υπάρχει ήυση;

Η βάση για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας είναι η σωστή διατροφή και η σωματική άσκηση.

Η παιδική Παχυσαρκία αποτελεί την πιο συχνή αποτρέψιμη αιτία νοσηρότητας στη παιδική ηλικία. Ωστόσο, η συχνότητά της τα τελευταία χρόνια αυξάνεται ραγδαία και δεν μπορούμε πια να αγνοήσουμε το πρόβλημα. Η κοινωνία, το σχολείο, τα μέσα ενημέρωσης αλλά κυρίως οι πυρήνες της οικογένειας θα πρέπει να βοηθήσουν τις νέες γενιές να βελτιώσουν τη διατροφή τους καθώς και να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα.

Σε κάθε περίπτωση παιδικής παχυσαρκίας θα πρέπει οι γονείς αρχικά να συμβουλευθούν τον παιδίατρο για να αποκλεισθεί οποιαδήποτε οργανική αιτία, όπως π.χ. κάποια ενδοκρινική διαταραχή.

Η έγκαιρη διάγνωση και πρόληψη της παχυσαρκίας στα παιδιά αποτελεί τον θεμέλιο λίθο για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στο σύνολό της.

Απαραίτητη είναι η προσπάθεια από την πολιτεία να περιορίσει την υπερβολική κατανάλωση τροφών υψηλής θερμιδικής αξίας. Τα μέτρα που οφείλει να θεσπίσει η κοινωνία είναι τα υγιεινά γεύματα στα σχολεία, ο περιορισμός του άμεσου μάρκετινγκ πρόχειρου φαγητού στα παιδιά και η απαγόρευση των ανθρακούχων και ζαχαρούχων ποτών στα σχολεία.

Επίσης, θα πρέπει να βελιωθούν τα πεζοδρόμια, να δημιουργηθούν ποδηλατόδρομοι και να βελιωθεί η πρόσβαση στα πάρκα.

Είναι απαραίτητο να υπάρχουν προγράμματα παρέμβασης στα σχολεία που να ευαισθητοποιούν τα παιδιά, τους γονείς αλλά και τους εκπαιδευτικούς για τα μακροχρόνια προβλήματα της παχυσαρκίας, και να ενημερώνονται για θέματα που σχετίζονται με την διατροφή αλλά και την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας.

Τα παιδιά είναι το μέλλον μας και οφείλουμε να τροποποιήσουμε τις συνήθειες για να έχουμε στο μέλλον υγιή άτομα γεμάτα αυτοπεποίθηση και ενέργεια.

Πρέπει να θυμόμαστε πάντα πως η πρόληψη, έναντι της θεραπείας, έχει πάντα τα καλύτερα αποτελέσματα.



Είναι σημαντικό να αντιμετωπιστεί άμεσα η παιδική παχυσαρκία διότι:



Λέμε ΝΑΙ

- ✓ Στο σωστό πρωινό
- ✓ Στο υγιεινό κολλασιό από το σπίτι
- ✓ Σε 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά την ημέρα
- ✓ Σε φυσικό χυμό και υγιεινά σνακ που παρασκευάζονται στο σπίτι
- ✓ Στα οικογενειακά γεύματα



- ✓ Λέμε ΟΧΙ στις μεγάλες μερίδες, χρησιμοποιούμε παιδικό πιατάκι και δεν ζητάμε από το παιδί να δειλάσει το πιάτο του.
- ✓ Αποφεύγουμε τα ζαχαρούχα ροφήματα και τυποποιημένα προϊόντα



Ντούδη Μαρία, MD, PhD
Χειρουργός

Επιμελήτρια Προηγμένης
Λαπαροσκοπικής Χειρουργικής
Κλινικής Metropolitan General
Τηλ. 6948480799

- Έχει λάβει επιδημικές διαστάσεις στον Δυτικό κόσμο αλλά και στη χώρα μας.
- Η παιδική παχυσαρκία θα οδηγήσει σε παχύσαρκους ενήλικες
- Η παχυσαρκία δυστυχώς αποτελεί χρόνια νόσημα με συχνές υποτροπές

Σημαντικό για τους γονείς

Μην αγνοείτε το πρόβλημα του σωματικού βάρους (1 στους 3 εφήβους δεν γνωρίζει πως είναι παχύσαρκος)

Συμβουλευθείτε εγκαίρως κάποιον επαγγελματία υγείας (διαπολόγο, παιδίατρο, ενδοκρινολόγο) για αποκλεισμό κάποιας οργανικής πάθησης.

Η παχυσαρκία δεν είναι θέμα αισθητικής αλλά ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας.

Tips ενάντια στην παχυσαρκία

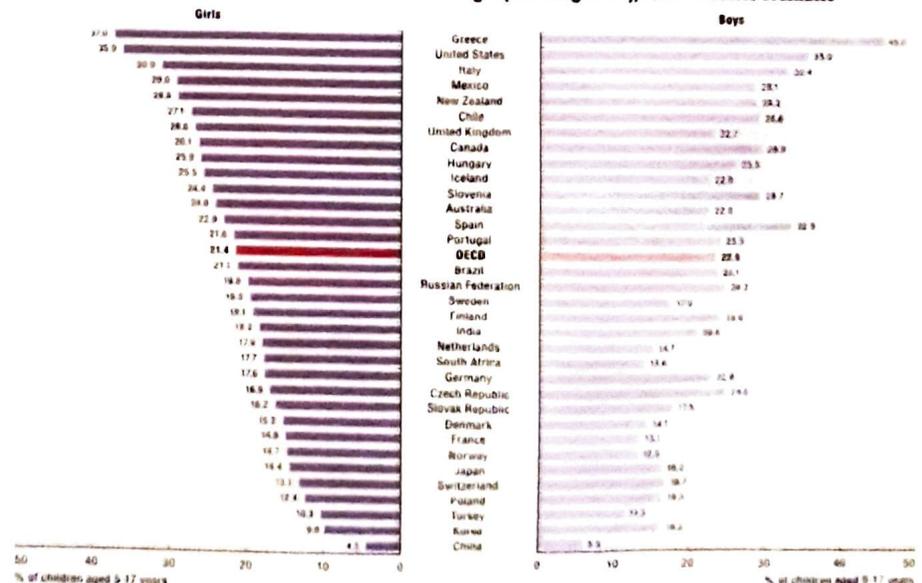
- Μη χρησιμοποιείτε το φαγητό σαν επιβράβευση ή τιμωρία.
- Βοηθήστε τα παιδιά να δοκιμάσουν νέα τρόφιμα, ένα τη φορά, σε μικρές μερίδες και πάντα με υπομονή.
- Βγάλτε την τηλεόραση από το παιδικό δωμάτιο και καθορίστε τις ώρες που το παιδί θα είναι στον υπολογιστή (μία ώρα την ημέρα είναι αρκετή).
- Δώστε το καλό παράδειγμα στα παιδιά σας υιοθετώντας υγιεινές συνήθειες: αποφύγετε τα ανθυγιεινά σνακ, φροντίστε να τρώτε αργά και στο τραπέζι, προσθέστε περισσότερη άσκηση στη ζωή σας.
- Όλες οι αλλαγές θα πρέπει να είναι μικρές και σταδιακές και να αφορούν φυσικά όλη

την οικογένεια. Αν μπει στο πρόγραμμά σας η υγιεινή διατροφή και η άσκηση, το παιδί σύντομα θα τα αγαπήσει και θα γίνουν κομμάτι της καθημερινότητάς του.

Πώς επηρεάζει η παχυσαρκία την υγεία του παιδιού

Καρδιαγγειακό: υπέρταση
Μεταβολισμός: Διαταραχή στην ανοχή της γλυκόζης, Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου II, υπερλιπιδαιμία
Αναπνευστικό: βρογχικό άσθμα, σύνδρομο άπνοιας στον ύπνο
Μυοσκελετικό: πόνος στις αρθρώσεις, διαταραχές στην ισορροπία του σώματος, αναστολή φυσικής δραστηριότητας
Αναπαραγωγικό: πολυκυστικές ωοθήκες, διαταραχές περιόδου, πρόωμη ήβη, υπογοναδισμός
Ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα: χαμηλή αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, περιθωριοποίηση, κοινωνικός αποκλεισμός, χαμηλή επίδοση στο σχολείο
Γαστρεντερολογικό: λιπώδης διήθηση ήπατος, χολολιθίαση, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.
Λοιπά: ενδοκράνια υπέρταση, σπειραματονεφρίτιδα

2.4.1 Children aged 5-17 years who are overweight (including obese), latest available estimates



Source: International Association for the Study of Obesity (2011)