

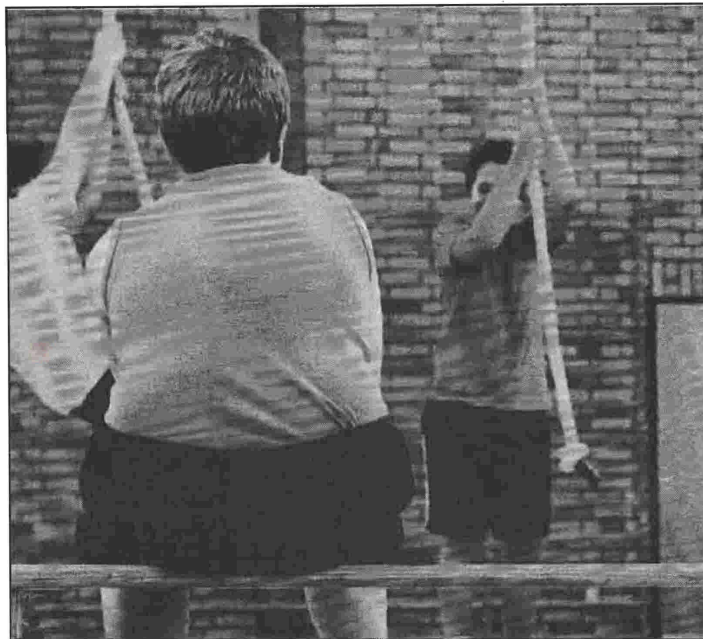
# Η παιδική παχυσαρκία είναι νόσος

**Η** παιδική παχυσαρκία τείνει να λάβει «διαστάσεις επιδημίας» στη χώρα μας, ακούμε ολοένα και πιο συχνά από τους επιστήμονες. Παρόλο που τα αξιόπιστα στοιχεία σχετικά με το πρόβλημα δεν είναι επαρκή, σύγχρονες μελέτες υποστηρίζουν ότι τα ελληνοπούλα είναι τα παχύτερα παιδιά στην Ευρώπη. Την ίδια ώρα, οι γιατροί κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για τα δραστικά μέτρα που πρέπει να ληφθούν για την αντιμετώπιση του προβλήματος, που έχει σοβαρές σωματικές και ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις σε παιδιά και εφήβους.

Τη σοβαρότητα των επιπτώσεων από την αύξηση των κρουσμάτων παχυσαρκίας τονίζει η κα Ελένη Παρασκευά- Πανοτοπούλου, εκπαιδευτικός της διατροφής για παιδιά και ενήλικες στο Τμήμα Διατροφής και Παχυσαρκίας του Νοσοκομείου «Υγεία»: «**σήμερα παρατηρούμε σε μικρά παιδιά επιπλοκές υγείας που μέχρι πρότινος αφορούσαν μόνο ενήλικες!** Τα πιο συνηθισμένα προβλήματα είναι οι δυσκολίες στην κίνηση και την αναπνοή, τα οποία είναι και τα πιο εμφανή. **Ωστόσο, μια σειρά από εξετάσεις μπορούν να αποκαλύψουν σοβαρότερες επιπτώσεις, όπως το λιπαρό συκώτι, η αύξηση της κακής χοληστερίνης και ο διαβήτης**», εξηγεί. «Πρέπει να σημειώσουμε ακόμα ότι η παχυσαρκία είναι ένα πολυσύνθετο θέμα, που δεν οφείλεται μόνο στα διατροφικά λάθη και στην καθιστική ζωή. **Εξίσου σημαντικοί παράγοντες είναι η ψυχική κατάσταση του παιδιού, αλλά και η γονιδιακή προδιάθεση**». Η πρόληψη και η αντιμετώπιση του προβλήματος, λοιπόν, πρέπει να ξεκινήσει από νεαρή ηλικία, ενώ σύμμαχοι του παιδιού στη δύσκολη αυτή πορεία πρέπει να είναι οι γονείς, έτοιμοι να αλλάξουν και τις δικές τους διατροφικές συνήθειες στο καθημερινό τραπέζι, και το σχολείο, που πρέπει να προάγει έναν υγιή και όχι αδρανή τρόπο ζωής.

## Θύμα

«Αυτό που πρέπει να συνειδητοποιήσουμε είναι ότι το παχύσαρκο παιδί δε φταίει για το πρόβλημά του. Τις περισσότερες φορές είναι το θύμα αρκετών λαθών και παραλήψεων στον τρόπο ζωής των γονιών του. **Το παιδί μιμείται τη συμπεριφορά των ενηλίκων που βρίσκονται στο περιβάλλον του**», σημειώνει η κα Παρασκευά- Πανοτοπούλου. Έτσι, όταν μεγαλώνει σε μια οικογένεια που υιοθετεί κακές διατροφικές συνήθειες, όπως για παράδειγμα το να παραλείπει τα βασικά γεύματα της ημέρας ή να καταναλώνει συχνά φαστ φουντ, έχει περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσει προβλήματα με το φαγητό και με το βάρος του. Όμως, εξίσου αρνητική είναι και η πίεση που ασκείται στο παχύσαρκο παιδί να κάνει δίαιτα για να αδυνατίσει. «**Η στεντηκή δίαιτα δεν ενδείκνυται για έναν οργανισμό που βρίσκεται ακόμα στην ανάπτυξη**», τονίζει η κ. Παρασκευά- Πανοτοπούλου. «**Η υγιεινή διατροφή δεν έχει καμία σχέση με το lifestyle των περιοδικών που υπόσχονται απώλεια βάρους με δίαιτες- αστραπή**. Τέτοιου είδους αντιμετώπιση είναι υποβαθμιστική για το παιδί. Αυτό που χρειάζεται είναι να



προσεγγίσουμε το θέμα σφαιρικά και να στοχεύσουμε στην τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς του».

Αυτό τον στόχο έχει και το βιβλίο «**Από μικρός στα βάσανα ή στην υγιεινή κουζίνα**», το οποίο απευθύνεται κυρίως σε παιδιά αλλά και σε ενηλίκους και κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ. Με μια ματιά πιο ψυχραιμια και ρεαλιστική και, κυρίως, με πολύ χιούμορ, ο νεαρός αναγνώστης γνωρίζει καλύτερα τα τρόφιμα, τις διαφορετικές ομάδες τους και την υγιεινή κουζίνα. Το βιβλίο, που είναι το πρώτο στο είδος του για τη χώρα μας, απορρίπτει καθετί που θυμίζει «δίαιτα» και στέρηση και μα-

θαίνει στο παιδί πώς να χρησιμοποιεί με μέτρο ακόμα και τις «απαγορευμένες» τροφές, όπως το βούτυρο, η ζάχαρη και η σοκολάτα.

## Δοκιμές

Εκτός από χρήσιμες πληροφορίες, περιλαμβάνει εύκολες, λαχταριστές και υγιεινές συνταγές, οι οποίες μπορούν να κάνουν τη βόθθεια στη μαγειρέμα ή την ετοιμασία ενός εύκολου γεύματος εκ μέρους του παιδιού, μια ευχάριστη και διδακτική δραστηριότητα. Οι συνταγές αυτές δοκιμάστηκαν από παιδιά που συμμετείχαν στην Πρότυπη Εκπαιδευτική

✓ **Τη σοβαρότητα των επιπτώσεων από την αύξηση των κρουσμάτων τονίζει η κ. Ελένη Παρασκευά- Πανοτοπούλου, εκπαιδευτικός της διατροφής για παιδιά και ενήλικες**



Κουζίνα, που οργανώνει το Τμήμα Παχυσαρκίας, Διατροφής και Μεταβολισμού του Νοσοκομείου «Υγεία».

Η συγγραφέας τονίζει, ακόμα, τη σημασία του ρόλου του ενήλικα, ο οποίος με την υποστήριξη του και με τη θετική του στάση απέναντι στην υγιεινή κουζίνα, μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Εξάλλου, τα ευχάριστα νέα είναι ότι το παχύσαρκο παιδί έχει στη διάθεσή του ένα σημαντικό πλεονέκτημα: η ανάπτυξη του βρίσκεται ακόμα σε εξέλιξη, επομένως μπορεί να ανταποκριθεί θετικά στην αλλαγή των καθημερινών συνθηκών του.



## Απαραίτητο το πρωινό

Σε μια προσπάθεια να χάσουν γρήγορα το περιττό βάρος, αρκετά παιδιά παραλείπουν το πρωινό τους, πίνοντας μόνο λίγο γάλα πριν φύγουν για το σχολείο. Ωστόσο, όπως υποστηρίζουν οι ειδικοί, μια τέτοια συμπεριφορά μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα από το επιθυμητό. «**Το σώμα λειτουργεί σαν μια μηχανή που πρέπει καθημερινά να τροφοδοτείται με ενέργεια, γι' αυτό φροντίζουμε να του δίνουμε κάθε μέρα πλήρη γεύματα, ξεκινώντας από το πρωί**», υποστηρίζει η κα Παρασκευά- Πανοτοπούλου στο βιβλίο της.

- Μερικά ενδεικτικά παραδείγματα για το πρωινό γεύμα είναι τα εξής:
- 1 μερίδα δημητριακά ολικής άλεσης, 1 ποτήρι γάλα και 1 μικρό φρούτο
  - 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, 1 λεπτή φέτα τυρί και 1 μικρό φρούτο
  - 1 μικρό πολυ ρυζόγαλο και ένα μικρό φρούτο