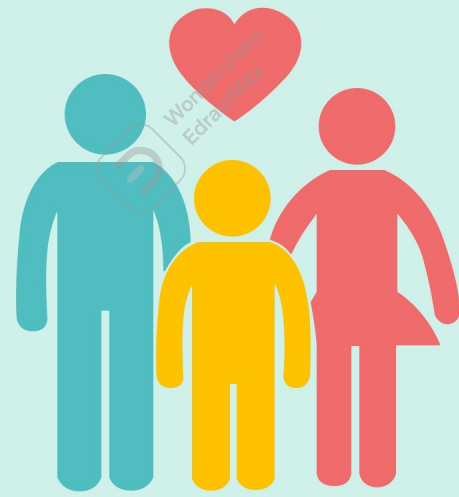


ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ



Η Ελλάδα κατέχει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Συγκεκριμένα, 1 στα 3 παιδιά υποφέρουν από παχυσαρκία στην Ελλάδα.

Μεγάλες είναι οι επιπτώσεις της νόσου καθώς επιδεινώνει προϋπάρχουσες παθήσεις και προκαλεί ασθένειες όπως:

- σακχαρώδη διαβήτη
- υπέρταση
- σκελετικά προβλήματα
- καρδιοπάθεια
- ορισμένες μορφές καρκίνου
- πρόωρο θάνατο

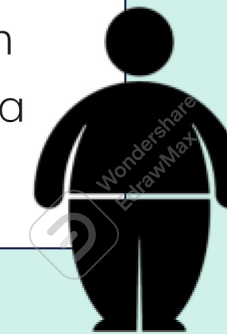
Η ραγδαία αύξηση της παχυσαρκίας παγκοσμίως παίρνει διαστάσεις επιδημίας και είναι από τις κύριες αιτίες αποτρέψιμων θανάτων νέων.

Για να εκτιμήσετε τον πιθανό κίνδυνο υπολογίστε τον δείκτη μάζας σώματος του παιδιού σας.



ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ

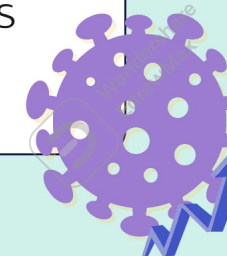
Τα παχύσαρκα παιδιά είναι πέντε φορές πιο πιθανό να είναι παχύσαρκα στην ενήλικη τους ζωή σε σύγκριση με συνομηλίκους που διατηρούν ένα υγιές βάρος



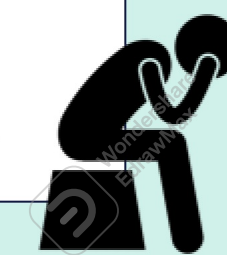
Σε περίπτωση που έχει χορηγηθεί στο παιδί σου κάποιο αντιβιοτικό στην ηλικία των 2-5 ετών, αυτό αυξάνει την πιθανότητα να γίνει παχύσαρκο



Την περίοδο 2020-22 που ξέσπασε η πανδημία του Covid-19 αυξήθηκαν ραγδαία τα ποσοστά παχυσαρκίας στην χώρα λόγω της καθιστικής ρουτίνας και έλλειψης κινητικής άσκησης



Παιδιά που δεν αναπτύσσουν υγιή κοινωνική ζωή έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να πάσχουν από κατάθλιψη και να οδηγηθούν στην υπερβολική κατανάλωση φαγητού.



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Ο ρόλος του γονέα είναι καθοριστικός. Να είσαι υποστηρικτικός και απαιτητικός με το παιδί σου από μικρή ηλικία για να χτίσει ισχυρό χαρακτήρα. Σιγουρέψου ότι έχει ενεργή κοινωνική ζωή.

Περιορίσε τα junk food, τα ανθυγιεινά σνακ και τα αναψυκτικά.

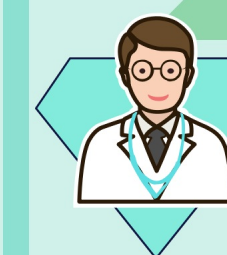
Ενθάρρυνε το παιδί σου να καταναλώνει αρκετά φρούτα, λαχανικά και νερό.



Παρότρυνε το παιδί σου να ασχοληθεί με μία δραστηριότητα, ένα άθλημα που το κάνει να αισθάνεται όμορφα. Στόχευε για μια ώρα καθημερινής σωματικής άσκησης

Περιορίσε τον χρόνο που περνάει το παιδί στην οθόνη. Θέσε τοποθεσίες "χωρίς πολύμεσα", όπως στην τραπεζαρία ή στην κρεβατοκάμαρα.

Εξασφάλισε στο παιδί αρκετό ύπνο. Η τήρηση όλων των παραπάνω συμβάλλει στην καλύτερη ποιότητα ύπνου του παιδιού.



Συνιστάται η επίβλεψη από έναν ειδικό εάν το παιδί σας υποφέρει από παχυσαρκία.