

# Δράσεις κατά την παχυσαρκία



## Το πρόβλημα της παχυσαρκίας

Η παιδική παχυσαρκία έχει εξελιχθεί σε παγκόσμια πανδημία στις ανεπτυγμένες χώρες. Στην Ελλάδα 27.9% των ανδρών και 25.6% των γυναικών είναι παχύσαρκοι ενώ 37% των κοριτσιών και 45% των αγοριών είναι είτε υπέρβαρα είτε παχύσαρκα. Οι βασικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην παχυσαρκία - η κακή διατροφή και η σωματική αδράνεια - είναι από τις κύριες αιτίες χρόνιων ασθενειών, οικονομικής επιβάρυνσης και αποτρέψιμων θανάτων νέων.

Η παχυσαρκία θεωρείται πλέον νόσος καθώς αυξάνει τον κίνδυνο για άλλες ασθένειες όπως σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση, καρδιοπάθεια, ορισμένες μορφές καρκίνου μέχρι και πρόωρο θάνατο. Επίσης, η παχυσαρκία μπορεί να επιδεινώσει άλλες παθήσεις και να κάνει πιο δύσκολη τη θεραπεία τους. Είναι σημαντικό να σημειώσουμε πως δεν φέρει ένα άτομο την ευθύνη ούτε πρέπει να κατηγορείται για την πρόκλησή της, επιπλέον, η αντιμετώπισή της είναι ένα σημαντικό θέμα που αφορά το κράτος.

## Υπολογισμός του δείκτη μάζας σώματος

Σας παροτρύνουμε να υπολογίσετε τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) του παιδιού σας για να δείτε σε ποια κατηγορία βάρους βρίσκεται (λιποβαρές, φυσιολογικό, υπέρβαρο, παχύσαρκο) και να εκτιμήσετε τον τυχόν κίνδυνο. Μπορείτε μέσω του συνδέσμου [www.melistas.gr/deikths-mazas-swmatos-paidiwn](http://www.melistas.gr/deikths-mazas-swmatos-paidiwn), διαφορετικά αναζητείστε στο διαδίκτυο «υπολογισμός ΔΜΣ για παιδιά».

Τα παιδιά τα οποία βρίσκονται στο εύρος παχυσαρκίας κατά την παιδική ή εφηβική ηλικία είναι πέντε φορές πιο πιθανό να είναι παχύσαρκα στην ενήλικη τους ζωή σε σύγκριση με τους συνομηλίκους που διατηρούν ένα υγιές βάρος. Γι' αυτόν τον λόγο είναι σημαντικό να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα άμεσα. Ωστόσο, τα οφέλη στην υγεία είναι εμφανή μόλις από το χάσιμο λίγων κιλών, οφέλη στην διάθεση του παιδιού, την αυτοπεποίθηση του ακόμα και την ποιότητα ύπνου.

## Ο ρόλος του γονέα

Τα αίτια της παχυσαρκίας στην παιδική και εφηβική ηλικία είναι πολύπλοκα και πολύπλευρα (γενετικά, ψυχολογικά, κοινωνικά), παρόλα αυτά το οικιακό περιβάλλον (π.χ. οικογενειακές ρουτίνες, καθορισμός ορίων, οικιακό χάος, συνωστισμός) θεωρείται εδώ και πολύ καιρό μια από τις πιο ισχυρές επιρροές στην υγιή συμπεριφορά των παιδιών. Ιδιαίτερη σημασία έχει η συμβολή των γονιών για παιδιά κάτω των 12.

Παίζοντας αναπόσπαστο ρόλο στη σωματική δραστηριότητα, τη διατροφή, τον “χρόνο οθόνης” και τον ύπνο, οι γονείς μπορούν να επιδείξουν θετικές πρακτικές γονικής μέριμνας (π.χ. καθορισμός ορίων, role-modeling) και να παρέχουν ένα υγιές, υποστηρικτικό περιβάλλον (π.χ. προμήθειες φρέσκων φρούτων και λαχανικών). Είναι σημαντικό να είστε υποστηρικτικοί αλλά και απαιτητικοί με το παιδί σας για να διαμορφώσετε τις συνήθειες του.



## Διατροφή

Συνιστάται η κατανάλωση ποικιλίας φρούτων και λαχανικών, δημητριακών ολικής αλέσεως, πρωτεϊνών, γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλών λιπαρών και περιορισμό της πρόσληψης νατρίου, κορεσμένων λιπαρών και πρόσθετων σακχάρων, ξεκινώντας από την ηλικία των 2 ετών. Είναι σημαντικό να διατηρούνται σταθερές οι ώρες των διάφορων γευμάτων και να ελέγχονται οι μερίδες.

## Σωματική άσκηση

Συνιστάται στα παιδιά και τους έφηβους ηλικίας 6–17 ετών να πραγματοποιούν τουλάχιστον 60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας 5 μέρες την εβδομάδα (βόλτες, αθλήματα, παιχνίδι). Όπως βλέπουμε παρακάτω είναι επίσης σημαντικός ο περιορισμός της καθιστικής ζωής και συγκεκριμένα του χρόνου που περνάνε τα παιδιά στην οθόνη.



## “Χρόνος οθόνης”

Συνιστάται τα παιδιά κάτω των 18 μηνών να μην περνούν καθόλου χρόνο στην οθόνη εκτός για βιντεοκλήσεις και τα παιδιά ηλικίας 2-5 ετών να παρακολουθούν μια ώρα την ημέρα προγράμματα υψηλής ποιότητας με τους γονείς. Τα παιδιά ηλικίας 6 ετών και άνω θα πρέπει να έχουν περιορισμένη έκθεση σε μέσα, το πολύ 2 ώρες την ημέρα. Ιδιαίτερη πρόκληση είναι ο περιορισμός του “χρόνου οθόνης” λόγω της αύξησης των φορητών συσκευών, προτείνεται στις οικογένειες να περνούν μαζί χρόνο «χωρίς πολυμέσα» και να θέσουν τοποθεσίες «χωρίς πολυμέσα», όπως στην τραπεζαρία ή στην κρεβατοκάμαρα, για να αποφευχθεί η παρεμβολή στα γεύματα και τη διάρκεια του ύπνου.

## Ύπνος

Συνιστάται στα παιδιά ηλικίας 1-2 ετών να κοιμούνται 11-14 ώρες την ημέρα, τα παιδιά 3–5 ετών 10–13 ώρες, τα παιδιά 6–12 ετών 9–12 ώρες και οι έφηβοι ηλικίας 13–18 ετών να κοιμούνται τακτικά 8–10 ώρες. Ορισμένες συμπεριφορές όπως η ρουτίνα, η αποφυγή μεγάλων γευμάτων κοντά στην ώρα του ύπνου, η σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας και η εξάλειψη ηλεκτρονικών συσκευών στην κρεβατοκάμαρα συνδέονται με καλύτερο ύπνο και συνεπώς στην βελτίωση του μεταβολισμού.



Ιδανικά η κάθε οικογένεια λαμβάνει μέτρα σύμφωνα με τις διαφορετικές ανάγκες της, εμείς σας προτείνουμε γενικότερες κατευθυντήριες γραμμές. Συνιστούμε την επίβλεψη από έναν ειδικό εάν το παιδί σας υποφέρει από παχυσαρκία.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τον γιατρό σας ή επισκεφτείτε: [doctoranytime.gr/p/diaita-kai-diatrofi/pachysarkia](https://doctoranytime.gr/p/diaita-kai-diatrofi/pachysarkia).