

ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ, ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Τα τελευταία χρόνια η παχυσαρκία χαρακτηρίστηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας WHO ως η επιδημία του 21ου αιώνα. Σύμφωνα με το περιοδικό Lancet, το ένα τρίτο των παχύσαρκων παιδιών θα γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες, ενώ και αν ακόμη αργότερα αποκτήσουν φυσιολογικό βάρος κινδυνεύουν από τις επιπλοκές της παχυσαρκίας περισσότερο από τους υπόλοιπους φυσιολογικού βάρους, ενήλικες.



Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί σοβαρό πρόβλημα και στη χώρα μας, όπου σε έρευνα που έχει διεξαχθεί, φαίνεται ότι τέσσερα στα δέκα παιδιά κάτω των δέκα ετών, είναι παχύσαρκα, ποσοστό που είναι ένα από τα υψηλότερα στην Ευρώπη. Αυτά τα παχύσαρκα παιδιά έχουν έναν τουλάχιστον γονιό τους παχύσαρκο, ενώ η μεγάλη πλειοψηφία έχει και τους δύο. Στις Η.Π.Α. υπάρχουν σήμερα διπλάσια παχύσαρκα παιδιά, συγκριτικά με αυτά που υπήρχαν 20 χρόνια πριν και η τάση αυτή δεν εξηγείται μόνο με την κληρονομικότητα των γονιδίων που σχετίζονται με τη διατροφή. Βεβαίως, τα παιδιά κληρονομούν τα αντίστοιχα γονίδια από τους προγόνους τους, όμως δε γίνονται παχύσαρκα όλα τα παιδιά που προέρχονται από παχύσαρκες οικογένειες. Έτσι, οι επιστήμονες συμπέραναν ότι το περιβάλλον επηρεάζει πολύ ισχυρά τα παιδιά από τη στιγμή που γεννιούνται και τα καθοδηγεί στην ανάπτυξη ή όχι ενός παχύσαρκου προφίλ.

Η διατροφική συμπεριφορά του νεογέννητου είναι ουσιαστική στη μετέπειτα ρύθμιση της όρεξης και τον έλεγχο βάρους του παιδιού. Αυτό συμβαίνει γιατί η σχέση μητέρας-νεογέννητου είναι πολύ στενή σε μια ιδιαίτερα χρονική περίοδο όπου σταδιακά αναπτύσσεται ο εγκέφαλος του μωρού. Τα ερευνητικά δεδομένα περί τούτου όμως είναι περιορισμένα.

Τη δεκαετία του 90, οι επιστήμονες έδειξαν ότι στα μωρά που δεν αφήνεται η βούληση να καταναλώσουν τροφή όποτε εκείνα επιθυμούν, αλλά πιέζονται να γευματίσουν όταν και όσο επιθυμούν οι γονείς τους, το ποσοστό εμφάνισης της παχυσαρκίας στη ζωή τους ήταν αυξημένο. Αυτό εξηγήθηκε από το γεγονός ότι τα συγκεκριμένα παιδιά δεν έμαθαν ποτέ να ρυθμίζουν μόνα τους την πρόσληψη τροφής, άρα και την όρεξή τους. Το παιδί που από τη βρεφική ηλικία έχει την ευθύνη και τον έλεγχο της κατανάλωσης της τροφής του, αποκτά υγιή σχέση με το φαγητό και αναπτύσσει μια σωστή διατρο-

φική συμπεριφορά, όσον αφορά την ποσότητα τροφής που καταναλώνει.

Για την έξαρση της παιδικής παχυσαρκίας φαίνεται πως συντρέχουν πολλοί παράγοντες. Πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Lancet έδειξε αύξηση κατά 60% του ποσοστού εμφάνισης παχυσαρκίας σε παιδιά που έπιναν 1 αναψυκτικό ημερησίως. Έτσι, η διατροφικές συνήθειες που έχουν αποκτήσει τα παιδιά μιμούμενα τους ενήλικες φαίνεται πως επηρεάζουν δυσμενώς την υγεία τους.

Το συμπέρασμα αυτό έρχεται να επιβεβαιώσει πρόσφατη έρευνα από τη Γαλλία, η οποία συσχετίζει την παιδική παχυσαρκία με προβλήματα υγείας, όπως η μείωση της ελαστικότητας των αρτηριών και αλλαγές στη φυσιο-λογική λειτουργία τους, που αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη αθηρωματικής πλάκας. Οι αρτηρίες στα παχύσαρκα παιδιά έχουν μειωμένη ελαστικότητα, σε σχέση με τα παιδιά με φυσιολογικό σωματικό βάρος. Παράλληλα, η συγκέντρωση λιπώδους ιστού στην κοιλιακή χώρα σχετίζεται με αυξημένη αντίσταση στην ινσουλίνη και αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων.

Η προτίμηση των γονιών σε γεύματα υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος και ενέργεια μειώνει την αποδοχή μιας διατροφικής ποικιλίας από τα παιδιά και αλλοιώνει τα αισθήματα πείνας και ευχαρίστησης από την τροφή. Αυτό συμβαίνει γιατί τα παιδιά μιμούνται τις διατροφικές συνήθειες των γονιών τους. Γεύματα πλούσια σε λίπος και χαμηλά σε σύνθετους υδατάνθρακες, σχετίζονται με την εναπόθεση σωματικού λίπους. Η κατανάλωση έτοιμων γευμάτων έχει αυξηθεί στην Ελλάδα από τη στιγμή που οι περισσότερες μητέρες είναι εργαζόμενες και ο χρόνος που αφιερώνουν για μαγείρεμα ολοένα και περιορίζεται.

Η αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας είναι πρω-ταρχικής σημασίας για διάφορους λόγους, κυρίως όμως, διότι αποτελεί ελπίδα και λύση για την αντιμετώπιση της αυξημένης νοσηρότητας που οφείλεται στην παχυσαρκία. Επιπλέον, η παχυσαρκία έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχολογία των παιδιών, επηρεάζοντας ακόμη και την υπόλοιπη ζωή τους. Έτσι, η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπισή της κρίνεται απαραίτητη. ■

Μαρία Τσίγγα, Καθηγήτρια Διατροφής, Τμήμα Διατροφής
Μ. Γραμματικοπούλου, Τμήμα Διατροφής

