

Συνέχεια από τη σελίδα 1

# ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

παιδιών με ένα άρθρο στην μάστιγα της εποχής, την παιδική παχυσαρκία.

Παχυσαρκία είναι κλινική κατάσταση στην οποία η υπερβολική αποθήκευση λίπους μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία του ατόμου. Σύμφωνα με το ΔΜΣ (Δίκτης Μάζας Σώματος) ως παχύσαρκοι χαρακτηρίζονται τα άτομα με ΔΜΣ μεγαλύτερο από 30. Κατά μέσο όρο, οι παχύσαρκοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη δαπάνη ενέργειας από λεπτότερους, λόγω της ενέργειας που απαιτείται για να διατηρηθεί μια αυξημένη μάζα σώματος.

Η παχυσαρκία αυξάνει την πιθανότητα νόσησης από διάφορες ασθένειες, ιδιαίτερα των καρδιακών παθήσεων και του διαβήτη τύπου 2.

Επίσης, η παχυσαρκία προκαλεί δυσκολία στην αναπνοή κατά τον ύπνο, συνδέεται με ορισμένους τύπους καρκίνου και αυξάνει την πιθανότητα νόσησης από οστεοαρθρίτιδα.

Σε παγκόσμια απειλή για τον άνθρωπο έχει εξελιχθεί στις αναπτυγμένες κοινωνίες η νοσογόνος παχυσαρκία, καθώς κάθε χρόνο σκοτώνει πάνω από 2.800 εκατομμύρια ανθρώπους.

## Η κατάσταση στην Ελλάδα

Η Ελλάδα έχει τα σκήπτρα στην κατανάλωση θερμίδων και τα πιο παχύσαρκα παιδιά σε όλη την Ευρώπη. Κατέχει την Τρίτη θέση στην παγκόσμια κατάταξη της παχυσαρκίας μετά από τη Νότια Αφρική και το Κουβέιτ.

Το ποσοστό αύξησης της παχυσαρκίας, σε παιδιά ηλικίας 6-11 ετών, φθάνει το 54% και το 40% σε εφήβους ηλικίας 12-17 ετών.

Είναι πράγματι θλιβερό, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής, να έχει εκλείψει η φυσική δραστηριότητα στα



νεαρά άτομα, η οποία μάλιστα έχει αντικατασταθεί από τη μανιώδη τηλεόραση.

Η παιδική παχυσαρκία έχει αυξηθεί δραματικά τα τελευταία χρόνια: σύμφωνα με πρόσφατα δεδομένα, 1 στα 4 Ελληνόπουλα είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο.

Σε ότι αφορά το περιβάλλον, οι παράμετροι που επηρεάζουν το σωματικό βάρος είναι οι διατροφικές συνθήκες και η φυσική δραστηριότητα.

## Ποιες είναι οι λύσεις;

Θεωρητικά λοιπόν η λύση είναι απλή: δώστε στα παιδιά υγιεινό φαγητό και φροντίστε να κάνουν σωματική άσκηση. Είναι όμως τόσο εύκολο;

Η διαχείριση του ελεύθερου χρόνου είναι ένα άλλο στοιχείο που σχετίζεται με την παιδική παχυσαρκία. Στην Ελλάδα, τα περισσότερα παιδιά μετά το σχολείο πηγαίνουν σε φροντιστήρια ή μελετούν για την επόμενη ημέρα. Δεν είναι τυχαίο ότι, σύμφωνα με μελέτη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η χώρα μας είναι η πρώτη στον κόσμο στην εξωσχολική μελέτη: κατά μέσο όρο 57% των παιδιών μελετούν πάνω από 3 ώρες την ημέρα, όταν ο πα-

κόσμιος μέσος όρος είναι μόλις 19%. Επίσης μεγάλο μέρος του ελεύθερου χρόνου αφιερώνεται σε καθιστικές δραστηριότητες (τηλεόραση, υπολογιστής, βιντεοπαιχνίδια), αφού οι ευκαιρίες για άθληση και παιχνίδι στην γειτονιά είναι περιορισμένες λόγω μικρής διαθεσιμότητας χώρων, κόστους, αλλά και για λόγους ασφάλειας.

Δεδομένου ότι τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος της ημέρας στο σχολείο, οι συνήθειες στο σχολικό περιβάλλον αποτελούν σημαντικό κομμάτι της καθημερινής τους διατροφής.

Δυστυχώς, οι διαθέσιμες επιλογές από το κυλικείο είναι στην πλειονότητα τους φτωχές, η προετοιμασία κολατσιού από το σπίτι προϋποθέτει προγραμματισμό, ενώ πολλά παιδιά ντρέπονται να πάρουν κάποιο υγιεινό σνακ, αφού οι συμμαθητές εύκολα θα σχολιάσουν δυσμενώς μια τέτοια επιλογή.

Οι γονείς παίζουν καθοριστικό ρόλο στην διαμόρφωση της συνείδησης των παιδιών, αφού αποτελούν το πρώτο και σημαντικότερο πρότυπο προς μίμηση και είναι υπεύθυνοι για την διαθεσιμότητα φαγητού εντός και εκτός σπιτιού.

**Δημήτρης Τρανούλης**

## Επιστολή των μαθητών της Ε1 στο Σύλλογο Γονέων

Οι μαθητές της Ε1 τάξης του σχολείου μας θέλοντας να ευχαριστήσουν το Σύλλογο Γονέων που ανέλαβε το κόστος έκδοσης της εφημερίδας **ΤΑ ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ** απέστειλαν την πιο κάτω επιστολή.

Χαλάνδρι 22 Μαρτίου 2012

Προς:  
το Σύλλογο Γονέων  
του 5ου Δημοτικού Σχολείου Χαλανδρίου

Αξιότιμε κ. Πρόεδρε και μέλη του Δ.Σ.  
Εμείς τα παιδιά της Ε1 τάξης, που εκδίδουμε την εφημερίδα **ΤΑ ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ** ευχαριστούμε θερμά το Δ.Σ. και το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του σχολείου μας για την κάλυψη των εξόδων εκτύπωσης της εφημερίδας μας. Η ενέργειά σας αυτή είχε ως αποτέλεσμα τη δωρεάν διανομή του 2ου τεύχους της, σε όλα τα παιδιά του σχολείου μας καθώς και στα παιδιά του Δημοτικού Σχολείου Φιλοθέης, που συμμετείχαν στην έρευνά μας για τη διατροφή.

Ευχόμαστε και ελπίζουμε ο Σύλλογός μας να είναι πάντα σε θέση να βοηθάει κάθε προσπάθεια των παιδιών του σχολείου μας.

Για τους μαθητές της Ε1

Η Πρόεδρος  
Βρυσά Εριφύλη

Ο Γραμματέας  
Κυριακόπουλος Αλέξης

Χαλάνδρι 22 Μαρτίου 2012

Προς:  
το Σύλλογο Γονέων  
5<sup>ου</sup> Δημοτικού Σχολείου  
Χαλανδρίου

Αξιότιμε κύριε Πρόεδρε και μέλη του Δ.Σ.  
Εμείς τα παιδιά της Ε1 τάξης που εκδίδουμε την εφημερίδα **ΤΑ ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ** ευχαριστούμε θερμά το Δ.Σ. και το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του σχολείου μας για την κάλυψη των εξόδων εκτύπωσης της εφημερίδας μας.  
Η ενέργειά σας αυτή είχε ως αποτέλεσμα τη δωρεάν διανομή του 2<sup>ου</sup> τεύχους της, σε όλα τα παιδιά του σχολείου μας καθώς και στα παιδιά του Δημοτικού Σχολείου Φιλοθέης που συμμετείχαν στην έρευνά μας για τη διατροφή.  
Ευχόμαστε και ελπίζουμε ο Σύλλογός μας να είναι πάντα σε θέση να βοηθάει κάθε προσπάθεια των παιδιών του σχολείου μας!

Για τους μαθητές της Ε1

Η Πρόεδρος  
Βρυσά Εριφύλη

Ο Γραμματέας  
Κυριακόπουλος Αλέξης