



ΣΤΟΥΣ ΡΥΘΜΟΥΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

ΚΩΔΙΚΟΣ: 2510

ΤΟΜΟΣ 14

ΤΕΥΧΟΣ 164

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2005

Τιμή πώλησης 0,01 €

Πουλώντας εικόνες – ξεπουλώντας υγεία: ο ρόλος της διαφήμισης τροφίμων στη διαμόρφωση των πεποιθήσεων των παιδιών

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Κ. ΑΝΔΡΙΚΟΠΟΥΛΟΣ, MD, FESC,

*Επιστημονικός συνεργάτης ΕΛ.Ι.ΚΑΡ., αντιπρόεδρος ομάδας εργασίας προληπτικής καρδιολογίας
Ελληνικής Καρδιολογικής Έταιρείας, επιμελητής ΓΝΑ «Ο Ευαγγελισμός»*

Τα τελευταία χρόνια η παιδική παχυσαρκία τείνει να αποτελέσει μείζον πρόβλημα δημόσιας υγείας στις αναπτυγμένες χώρες. Σε πολλές χώρες η συχνότητά της έχει τριπλασιαστεί την τελευταία εικοσαετία. Η Διεθνής Ομάδα Έργασίας Παχυσαρκίας έκτιμά ότι περίπου το 20% των παιδιών σχολικής ηλικίας έχουν υπερβάλλον σωματικό λίπος, με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης χρόνιων νοσημάτων. Από τα υπέρβαρα αυτά παιδιά, το ένα τέταρτο είναι παχύσαρκα και έχουν σημαντική πιθανότητα να εμφανίσουν πολλούς παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου, διαβήτη τύπου 2 και άλλα συναφή νοσήματα, πριν ή κατά τη διάρκεια της νεαρής ενήλικης ζωής.

Με βάση τα παραπάνω είναι σαφές ότι η διόγκωση του προβλήματος της παιδικής παχυσαρκίας συνιστά έναν επιδημιολογικό εφιάλτη για τις μελλοντικές γενιές, αφού προβλέπεται να οδηγήσει σε σημαντική αύξηση της επίπτωσης της ισχαιμικής καρδιοπάθειας και των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων, οδηγώντας σε μεγάλη αύξηση της καρδιαγγειακής νοσηρότητας και θνησιμότητας.

Τα άνησυχητικά αυτά δεδομένα έχουν ιδιαίτερη αξία για τη χώρα μας, που σε πολλές έγκυρες μελέτες κατα-

τάσσεται μεταξύ των τριών πρώτων ευρωπαϊκών χωρών όσον αφορά τη συχνότητα της παιδικής παχυσαρκίας.

Ενδεικτικό της γενικότερης έκτασης του προβλήματος είναι ότι, αν οι σημερινές τάσεις συνεχιστούν, υπολογίζεται ότι το 2025 η συχνότητα της παχυσαρκίας θα ξεπεράσει το 40% του πληθυσμού στις ΗΠΑ και το 30% στην Ευρώπη. Μια ακόμη πρόσφατη αλλά ιδιαίτερα σημαντική μελέτη μεταξύ 1578 μαθητών μέσης εκπαίδευσης στις ΗΠΑ εξέτασε τη στενή σχέση της παχυσαρκίας με τους μείζονες καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου και απέδειξε ότι η παχυσαρκία είναι ο σημαντικότερος ανεξάρτητος τροποποιήσιμος παράγων καρδιαγγειακού κινδύνου κατά τη σχολική ηλικία.

Η ιδιαίτερη θέση της χώρας μας όσον αφορά το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας, που είναι αλληλένδετο με αυτό της περιορισμένης σωματικής δραστηριότητας, ήταν ένας από τους βασικούς λόγους που ώθησε το ΕΛ.Ι.ΚΑΡ. να συμμετάσχει στο πρόγραμμα του Ευρωπαϊκού Δικτύου Ίδρυμάτων Καρδιολογίας (European Heart Network) «Παιδιά, παχυσαρκία και σχετιζόμενα αποτρέψιμα χρόνια νοσήματα».

Για το πρόγραμμα αυτό συνεργάζονται τα έθνηκα

ιδρύματα καρδιολογίας 20 διαφορετικών ευρωπαϊκών χωρών μαζί με τρεις άλλους συνεταιρικούς οργανισμούς (Έπιστημονική Ομάδα του Βρετανικού Καρδιολογικού Ίδρυματος για την Προαγωγή της Υγείας, Διεθνής Ένωση Οργανισμών των Καταναλωτών Τροφών και τη Διεθνή Όμοσπονδία Διαβήτη - Ευρωπαϊκής Περιοχής). Το πρόγραμμα συντονίζεται από το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Ίδρυμάτων Καρδιολογίας, και χρηματοδοτείται, εν μέρει, από την Ευρωπαϊκή Έπιτροπή.

Στη Φάση 1 του προγράμματος, το ενδιαφέρον εστιάζεται στην έμπορία και διαφήμιση των τροφών στα παιδιά. Μια πρώτη διαπίστωση είναι ότι οι αλλαγές στον τρόπο που διαφημίζονται οι τροφές και η διαφορετική μέθοδος προώθησης, αποτελούν μία μόνο «όδο» δια της οποίας ή παχυσαρκία και το υπερβάλλον βάρος στην παιδική ηλικία μπορούν να αντιμετωπιστούν.

Η παχυσαρκία στην παιδική ηλικία προκαλείται από την υπερκατανάλωση συγκεκριμένων τροφών και από την ανεπαρκή φυσική δραστηριότητα, επομένως χρειάζεται να γίνουν προσπάθειες τόσο για τη βελτίωση της διατροφής των παιδιών όσο και για την αύξηση των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας.

Από την ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας, έγινε σαφές ότι, γενικά, το έμπορικό μάρκετινγκ των τροφών και των ποτών στα παιδιά άφορα, ως επί το πλείστον, προϊόντα των οποίων ή κατανάλωση χαρακτηρίζει έναν άθυγιεινό τρόπο διατροφής. Οι βιομηχανίες παραγωγής αυτών των τροφίμων χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο περίπλοκες και θελκτικές εμπορικές στρατηγικές για να προωθήσουν τα προϊόντα τους, άμεσα και έμμεσα, στα παιδιά.

Οι μόνες σχετικές διεθνείς έρευνες για τη φύση και την έκταση των διαφημίσεων στην τηλεόραση, που στόχευαν στα παιδιά, πραγματοποιήθηκαν το 1996 και το 1999 από τη Διεθνή Ένωση Καταναλωτών. Οι ευρωπαϊκές χώρες που συμπεριλήφθησαν ήταν: Αυστρία, Βέλγιο, Δανία, Φινλανδία, Γαλλία, Γερμανία, Ελλάδα, Ολλανδία, Νορβηγία, Σουηδία, Ήνωμένο Βασίλειο,

Ουγγαρία, Πολωνία, Σλοβακία και Σλοβενία.

Τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών έδειξαν ότι, ουσιαστικά, σε όλες τις χώρες ή διαφήμιση τροφίμων αποτέλεσε τη μεγαλύτερη κατηγορία διαφημιζόμενων προϊόντων κατά τη διάρκεια παιδικών προγραμμάτων, με μεταξύ μίας (Σουηδία) και οκτώ διαφημίσεων (Γαλλία) ανά ώρα. Τα τρόφιμα που διαφημιζόνταν ήταν προϊόντα ζαχαροπλαστικής, προ-γλυκυσμένα δημητριακά, άλμυρα σνάκς, αναψυκτικά, με το 95% των τηλεοπτικών διαφημίσεων τροφίμων να είναι προϊόντα υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος, ζάχαρη ή άλατι.

Τα κυριότερα σημεία που είχαμε τη δυνατότητα να διαπιστώσουμε, κατά τον πρώτο χρόνο μελέτης του προβλήματος και του θεσμικού πλαισίου που το περιβάλλει, στις 20 Ευρωπαϊκές χώρες που συμμετέχουν, είναι:

- Οί περισσότερες τροφές που προωθούνται στα παιδιά θεωρούνται, από αυτούς που ασχολούνται με τη δημόσια υγεία, ως «άνθυγιεινές» τροφές, για παράδειγμα τροφές πλούσιες σε λίπος, ιδιαίτερα σε κορεσμένο λίπος, ζάχαρη ή άλατι, φτωχές σε απαραίτητα ιχνοστοιχεία, βιταμίνες και άλλα συστατικά σημαντικά για την υγιεινή διατροφή.

- Η έκταση του μάρκετινγκ αυτών των τροφών που στοχεύει στα παιδιά ποικίλλει από χώρα σε χώρα. Για παράδειγμα, αποτελέσματα αυτού του προγράμματος υπέδειξαν ότι τα ποσοστά των διαφημίσεων στην τηλεόραση που προωθούν άθυγιεινές τροφές στα παιδιά, κυμαίνονταν από 28% στην Ίταλία έως σχεδόν 100% στη Δανία και στη Μεγάλη Βρετανία.

- Οί εταιρείες που έμπορευονται και διαφημίζουν προϊόντα που συμβάλλουν σ' έναν άθυγιεινό τρόπο διατροφής ζοδεύουν μεγάλα χρηματικά ποσά, με την πλειοψηφία τους να αναλώνεται σε διαφημίσεις στην τηλεόραση.

Στην Ελλάδα, ο συνολικός προϋπολογισμός για το μάρκετινγκ παιδικών τροφών αυξήθηκε κατά 38% μεταξύ του 2002 και του 2003, από 1,3 εκατομμύρια σε 1,8 εκα-



ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: Έλληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας

Β. Σοφίας 133 - Τ. Κ. 115 21 - Τηλ.: (210) 6401477, 6450118, 6460522 - Fax: (210) 6401478

E-mail=elikar@aias.gr <http://www.elikar.gr>

ΕΚΔΟΤΗΣ: Π. Τούτουζας

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Δ. Σταμάτης

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΥΛΗΣ: Ντίκη Μακαρίου

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΥΛΗΣ: Βασίλειος Σπανός

ΥΠΕΥΘ. ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ: Alta Grafico AE - Τηλ.: (210) 2314359, 2318113 - Fax: (210) 2317705

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ: Γ. Γκουμάς, Σπ. Καρράς, Π. Κόκκινος, Ζ. Κυριακίδης, Ε. Παπαστεριάδης,

Άθ. Πιπλής, Δ. Ρίχτερ, Β. Σπανός, Δ. Χατοέρας.

ΣΚΙΤΣΑ: Γαβριήλ Ψαρράς, καρδιολόγος

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ: Ά. Δαρμάρα, Μ. Δημακοπούλου, Γ. Καλλιούπη, Μ. Τούτουζα

Έπιτρέπεται η μερική ή ολική αναδημοσίευση άρθρων του περιοδικού άρκει να αναφέρεται η πηγή τους.

τομύρια εὐρώ.

Σε άλλα κράτη δὲν γίνεται διαχωρισμὸς ἀνάμεσα στὸ συνολικὸ μάρκετινγκ τροφῶν καὶ στὸ μάρκετινγκ παιδικῶν τροφῶν, ἀλλὰ τὰ διαγράμματα εἶναι ἐντυπωσιακά: στὴ Μεγάλῃ Βρετανίᾳ ἀναλώθηκε συνολικὰ τὸ ποσὸ τῶν 743 ἑκατομμυρίων λίρων γιὰ τὴ διαφήμιση τροφῶν καὶ ποτῶν τὸ 2003 καὶ μερικὰ στοιχεῖα ὑποδεικνύουν ὅτι ὑπάρχει αὐξηση τοῦ συνολικοῦ ποσοῦ ποὺ διατίθεται στὸ μάρκετινγκ τροφῶν.

- Στὴ Γερμανία, οἱ διαφημίσεις τροφίμων ἀντιπροσωπεύουν τὸ 87% τῶν ἐξόδων τῆς τηλεοπτικῆς διαφήμισης. Ἡ δαπάνη γιὰ τὶς διαφημίσεις τῆς βιομηχανίας τροφίμων στὴν Ὑλλανδία αὐξήθηκε κατὰ 128% μεταξὺ τοῦ 1994 καὶ τοῦ 2003.

- Σε ὅλα τὰ κράτη χρησιμοποιεῖται ποικιλία «δημιουργικῶν» στρατηγικῶν μάρκετινγκ γιὰ τὴν προώθηση τροφῶν στὰ παιδιά. Οἱ στρατηγικὲς αὐτὲς περιλαμβάνουν τὴ σύνδεση προϊόντων σίτισης μὲ παιδικὸς ἥρωες καὶ κινούμενα σχέδια, παιχνίδια, διασκέδαση, δράση, περιπέτεια, κιοῦμορ, μαγεία καὶ φαντασία.

- Γιὰ τοὺς διαφημιστὲς τροφίμων, τὰ σχολεῖα ἀντιπροσωπεύουν μία ἀναπτυσσόμενη ὁδὸ προώθησης προϊόντων διατροφῆς στὶς περισσότερες εὐρωπαϊκὲς χώρες.

- Τὸ διαδίκτυο ἀποτελεῖ ἐπίσης ἕνα νέο καὶ ἀναπτυσσόμενο μέσο γιὰ τοὺς διαφημιστὲς τροφίμων. Γιὰ παράδειγμα, στὴ Μεγάλῃ Βρετανίᾳ τὸ 2003, τὸ 13% τῶν συνολικῶν ἐξόδων γιὰ τὴ διαφήμιση τροφῶν, ἀναψυκτικῶν καὶ προϊόντων ταχυφαγείων διετίθετο γιὰ προώθηση μέσω τοῦ διαδικτύου, κάνοντας τὸ διαδίκτυο τὸ δεύτερο σημαντικότερο μέσο προώθησης μετὰ ἀπὸ τὴν τηλεόραση. Ἡ κατάσταση αὐτὴ, βέβαια, δὲν ἔχει ἀκόμα ἀγγίξει τὴ χώρα μας ὅπου ἡ διεξοδουση τοῦ διαδικτύου στὰ νοικοκυριά εἶναι ἀκόμα περιορισμένη.

- Οἱ νομοθετικὲς καὶ ἄλλου τύπου κοινωνικὲς παρεμβάσεις ποὺ στόχο ἔχουν νὰ ἐλέγξουν τὴν προώθηση διατροφικῶν προϊόντων ποὺ ἀπευθύνονται σὲ παιδιά, ποικίλλουν ἀρκετὰ, μὲ τὸ κέντρο βάρους τῆς ρυθμιστικῆς προσπάθειας νὰ ἐστιάζεται στὴν τηλεόραση. Στὴ Σουηδία καὶ τὴ Νορβηγία ἔχουν καταβληθεῖ προσπάθειες ὥστε νὰ προστατευθοῦν τὰ παιδιά ἀπὸ τὶς διαφημίσεις ἀπαγορευόντας τὴν προβολὴ τους.

- Ἐν τούτοις, οἱ προσπάθειες αὐτὲς ὑπονομεύονται ἀπὸ τὶς διαφημίσεις σὲ ἄλλες χώρες- οἱ ὁποῖες ἀναμεταδίδονται ἀπὸ τὴν καλωδιακὴ καὶ τὴ δορυφορικὴ τηλεόραση - ἀλλὰ καὶ ἀπὸ ἄλλες μορφὲς μάρκετινγκ.

- Ἕνας λόγος γιὰ τὸν ὁποῖο ὁ κανονισμὸς τοῦ μάρκετινγκ τροφίμων στὰ παιδιά ποικίλλει μεταξὺ τῶν κρατῶν, εἶναι ὅτι ὑπάρχει διαφοροποίηση στὸν καθορισμὸ τῆς

ἐννοίας «παιδί». Ὁ ὀρισμὸς ἐνὸς «παιδιοῦ» κυμαίνεται χρονολογικὰ ἀπὸ λιγότερο ἀπὸ 12 ἔτη στὴν Ὑλλανδία, στὴ Νορβηγία καὶ στὴ Σουηδία, ἕως σὲ λιγότερο ἀπὸ 21 ἔτη στὴν Ἑσθονία.

- Οἱ βιομηχανίες τῶν τροφίμων ἀλλὰ καὶ τῶν μέσων μαζικῆς ἐνημέρωσης σὲ ὅλη τὴν Εὐρώπη τείνουν νὰ ὑπερασπίσουν σθεναρὰ τὰ ἐμπορικὰ συμφέροντά τους, προσπαθώντας νὰ ἀποδυναμώσουν τοὺς αὐστηροὺς κανονισμοὺς - ὅπου ὑπάρχουν - καὶ προβάλλοντας ἀντίσταση στὶς προσπάθειες θέσπισης ἢ ἐνίσχυσης τῶν μέτρων ποὺ στοχεύουν στὴν προστασία τῶν παιδιῶν ἀπὸ τὸ μάρκετινγκ.

- Ὅσοι ἐνδιαφέρονται γιὰ τὴν ὑγεία καὶ τὴν εὐημερία τῶν παιδιῶν - Ὅργανισμοὶ Ὑγείας καὶ Προστασίας Καταναλωτῶν - τείνουν νὰ ὑποστηρίζουν ὅτι τὸ μάρκετινγκ «ἀνθυγιεινῶν» τροφῶν στὰ παιδιά εἶναι ἕνας ἀπὸ τοὺς πιὸ σημαντικοὺς παράγοντες ποὺ συνεισφέρουν

στὴν παιδικὴ παχυσαρκία. Ἐπομένως, ἡ προστασία τῶν παιδιῶν ἀπὸ αὐτὴ τὴν ἐπιρροὴ ἔχει προταθεῖ ὡς ἕνας ἀπὸ τοὺς βασικοὺς στόχους προαγωγῆς τῆς ὑγείας στὴν παιδικὴ ἡλικία. **Ὁ «λαβύρινθος» ἀνάμεσα σὲ ὑγιεινὰ καὶ ἀνθυγιεινὰ τρόφιμα**

Πρέπει νὰ σημειωθεῖ ὅτι ὑπάρχει μία ἐν ἐξελίξει ἀντιπαράθεση γιὰ τὸ πότε μπορεῖ ἕνα τρόφιμο νὰ χαρακτηρίζεται ὡς «ὑγιεινὸ» καὶ πότε ὡς «ἀνθυγιεινὸ». Μερικοὶ ὑποστηρίζουν ὅτι δὲν ὑπάρχουν ὑγιεινὲς ἢ ἀνθυγιεινὲς τροφές, παρὰ μόνον ὑγιεινὲς καὶ ἀνθυγιεινὲς διατροφές. Τὸ ζήτημα αὐτὸ

εἶναι μεγάλο καὶ καμία ἀπὸ τὶς προτάσεις ποὺ ἔχουν μέχρι στιγμὴ συζητηθεῖ σὲ κέντρα προβληματισμοῦ καὶ ἀποφάσεων γι' αὐτὸ τὸ θέμα δὲν ἔχει κριθεῖ ὡς πλήρης. Μία σημαντικὴ πρόταση εἶναι νὰ χρησιμοποιοῦνται ἐναλλακτικοὶ ὄροι στὴ θέση τῆς λέξης «ἀνθυγιεινὸ» ὅπως π.χ. «τρόφιμο ποὺ εἶναι «πλούσιο σὲ λίπος, ζάχαρη ἢ ἄλατι». Αὐτοῦ τοῦ τύπου οἱ ὀρισμοὶ ὅμως εἶναι συχνὰ μεγάλοι καὶ δύσκολοι ἐνῶ, παράλληλα, δὲν καλύπτουν τὸ σύνολο τῶν τροφίμων ποὺ μποροῦν νὰ περιληφθοῦν στὴν κατηγορία τῶν «ἀνθυγιεινῶν».

Ἡ σημασία τῆς ἐκπαίδευσης

Παρὰ τὴν ἄλληληψη συμφωνίας γιὰ τὰ μέτρα ποὺ πρέπει νὰ ληφθοῦν, προκειμένου νὰ περιοριστεῖ τὸ μάρκετινγκ τῶν «ἀνθυγιεινῶν» τροφῶν στὰ παιδιά, ὑπάρχουν μερικοὶ προφανεῖς τομεῖς συναίνεσης, ἰδιαίτερα σχετικὰ μὲ τὴ σημασία τῆς ἐκπαίδευσης. Ἐπιπλέον, ὅλα τὰ συμβαλλόμενα μέρη ἀναγνωρίζουν ὅτι ἡ παιδικὴ παχυσαρκία ἔχει πολλὰς αἰτίες.

Ἐτσι, ἕνα περίπλοκο πρόγραμμα μέτρων θὰ ἀπαιτηθεῖ, συμπεριλαμβανομένης τῆς προαγωγῆς τῆς σωματικῆς δραστηριότητας, καθὼς ἐπίσης καὶ τῆς ἀλλαγῆς τῶν



Τροφές πλούσιες σε λίπος, ζάχαρη ή άλατι που καταναλώνονται συχνά από παιδιά

Είδος τροφής	Αριθμός κρατών (n=17)
Πατατάκια/τηγανητές πατάτες	17
Σοκολάτα/προϊόντα ζαχαροπλαστικής	17
Κέικ/μπισκότα/κρουασάν κ.λπ.	15
Προϊόντα ταχυφαγείων (π.χ. χάμπουργκερ, λουκάνικα, χότ ντόγκ κ.λπ.)	13
Ζαχαρούχα άνθρακούχα ποτά	13
Άλμυρά σνάκς (π.χ. ξηροί καρποί, ποπκόρν)	13
Δημητριακά πρωινού με ζάχαρη ή σοκολάτα	11
Πλήρες γάλα/γάλατα με γεύσεις	7
Παγωτό	7
Ζαχαρούχα/ύψηλα σε λίπος προϊόντα γιαούρτης	6
Γλυκίσματα	5
Μαρμελάδα κ.λπ.	5
Μαργαρίνη/βούτυρο/έλαια	4
Κρέας/προϊόντα κρέατος	3
Άλλα (σάλτσες, πολύ παχύ τυρί, προ-παρασκευασμένα γεύματα, κονσερβοποιημένα ψάρια, πίτσα, ύψηλο σε άλας μεταλλικό νερό)	11

Πηγή: Έκδοση «Η έμπορία και διαφήμιση των ανθυγιεινών τροφών στα παιδιά στην Εύρωπη» *European Heart Network*

διατροφικών συνθηκών. Έντούτοις, παρά τη θεμελιώδη συμφωνία, στην πράξη καμία χώρα (έκτος από τη Φινλανδία και τη Νορβηγία) δεν έχει εισάγει αποτελεσματικές πολιτικές με σκοπό την αντιμετώπιση του προβλήματος.

Η Συνθήκη της Ευρωπαϊκής Ένωσης παρέχει την απαιτούμενη νομική βάση για παρεμβάσεις με στόχο την προστασία της υγείας στην ψήφιση των Ευρωπαϊκών Κατευθυντήριων Όδηγιών.

Θεωρητικά, δεν θα πρέπει να υπάρχει καμία δυσκολία στην επέκταση αυτών των άρχων για να εξασφαλιστεί ότι η υγεία όλων των παιδιών στην Εύρωπη – και όχι μόνο μερικών – προστατεύεται επαρκώς, συμπεριλαμβανομέ-

νης της απαγόρευσης του μάρκετινγκ «ανθυγιεινών» τροφών.


Η εμπειρία στη Νορβηγία και τη Σουηδία – όπου η απαγόρευση προβολής διαφημίσεων, που απευθύνονται σε παιδιά, στην τηλεόραση έχει υπονομευθεί με την αναμετάδοση των διαφημίσεων από άλλες πηγές εκτός των συνόρων τους, καταδεικνύει γιατί είναι απαραίτητη μία πανευρωπαϊκή προσέγγιση.

Οι έθνικοί συντονιστές του προγράμματος «Παιδιά, παχυσαρκία και σχετιζόμενα αποτρέψιμα χρόνια νοσήματα» σημείωσαν ότι δεν υπάρχει κανένας κοινός αποδεκτός όρισμός για τις «ανθυγιεινές» τροφές ή ακόμα και για τις τροφές που είναι «ύψηλης περιεκτικότητας σε λίπος, ζάχαρη ή άλατι».

Μερικά κράτη (όπως το Ήνωμένο Βασίλειο και η Γαλλία) αναπτύσσουν μεθόδους κατηγοριοποίησης των θρεπτικών συστατικών, ώστε να επέλθει συμφωνία στον καθορισμό των «ανθυγιεινών» (ή «των τροφών ύψηλης περιεκτικότητας σε λίπος, ζάχαρη ή άλατι») και των «ύγιων» τροφών.

Όποιαδήποτε μελλοντικά σχέδια που αποσκοπούν στην προστασία των παιδιών σε όλη την Εύρωπη από το μάρκετινγκ των «ανθυγιεινών» τροφών θα χρειαστούν έναν κοινό «παρονομαστή» από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) για το τί είναι «ανθυγιεινές» τροφές. Έπομένως, ένας κοινός όρισμός των «ανθυγιεινών» τροφών από την ΕΕ είναι ανάγκη να συμφωνηθεί άμεσα.

Πλήθος πληροφοριών για την έκταση και τη φύση του μάρκετινγκ τροφίμων στα παιδιά, έχουν ήδη συγκεντρωθεί από τους συντονιστές των εθνικών αρμόδιων φορέων, σε 20 χώρες. Αυτές οι πληροφορίες καταδεικνύουν ότι τα παιδιά εκτίθενται στο μάρκετινγκ των «ανθυγιεινών» τροφών σε έκτετακτη κλίμακα και αποδεικνύουν την ανάγκη για προστασία των παιδιών από τέτοιου είδους μάρκετινγκ ως ένα σημαντικό μέτρο αντιμετώπισης της παιδικής παχυσαρκίας.

Οι πληροφορίες αυτές συγκεντρώθηκαν από την έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 20 ευρωπαϊκές χώρες, από το Μάιο έως το Νοέμβριο του 2004, και αποτελούν τμήματα της περιληψής της πρώτης φάσης του προγράμματος «Παιδιά, παχυσαρκία και σχετιζόμενα αποτρέψιμα χρόνια νοσήματα» το οποίο θα συνεχιστεί. 




συνέχεια από τη σελ. 184

Η σοκολάτα έχει ψυχοδιεγερτικές ιδιότητες λόγω της φαινυλαιθυλαμίνης που περιέχει. Επίσης, μετά την κατανάλωσή της απελευθερώνονται από τον εγκέφαλο οι ενδορφίνες, φυσικά όπιοειδή, τα οποία έχουν αναλγητικές ιδιότητες και βελτιώνουν τη διάθεση. Αξίζει ακόμη να σημειωθεί ότι η σοκολάτα περιέχει το απαραίτητο άμινοξύ τρυπτοφάνη, η οποία μεταβολίζεται στη βιταμίνη Β3 (νιασίνη) και στη σεροτονίνη (νευροδιαβιβαστής με αντικαταθλιπτική δράση).

Όλοι οι τύποι σοκολάτας περιέχουν πολυφαινόλες που χαρακτηρίζονται για τις αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες. Στις πολυφαινόλες ανήκουν τα φλαβονοειδή, στα οποία περιλαμβάνονται τόσο οι άπλες κατεχινικές ενώ-

σεις, όσο και οι σύνθετες προκυανιδες. Πιο πλούσια σε πολυφαινόλες είναι η μαύρη σοκολάτα [τα 50 gr σοκολάτας περιέχουν 300 mg πολυφαινόλες] και ακολουθούν το πράσινο τσάι [240 ml περιέχουν 400 mg πολυφαινόλες], το κρασί [140 ml περιέχουν 170 mg πολυφαινόλες], τα λαχανικά και τα φρούτα!

Νέες έρευνες δείχνουν ότι η μαύρη σοκολάτα μπορεί να χαμηλώσει την πίεση σε υπέρτασικούς ασθενείς, ταυτόχρονα μειώνει την κακή χοληστερόλη LDL, βελτιώνει τη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων και αυξάνει την ευαισθησία των κυττάρων στην ινσουλίνη. Πιθανόν να έχει αξιολογές ιδιότητες στην καταστολή της γένεσης και του πολλαπλασιασμού κυττάρων διαφόρων μορφών καρκίνου. 

Παιδική παχυσαρκία και καρδιαγγειακά νοσήματα. «Πλάνη και πραγματικότητα»

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Κ. ΑΝΔΡΙΚΟΠΟΥΛΟΣ, MD, FESC,
καρδιολόγος, επίσημονικός συνεργάτης ΕΛΙΚΑΡ.,
συντονιστής προγράμματος του Ευρωπαϊκού Δικτύου Καρδιολογίας για την παιδική παχυσαρκία

Τα τελευταία χρόνια άκουμε όλο και συχνότερα ότι ένα στα τρία Έλληνόπουλα πάσχει από υπερβάλλον σωματικό βάρος και το ένα τέταρτο από αυτά πάσχει από παχυσαρκία. Η λέξη «πάσχει» δεν είναι τυχαία επιλεγμένη. Χρησιμοποιήθηκε για να κατανοήσουμε ότι το υπερβάλλον σωματικό βάρος και η παχυσαρκία είναι νοσήματα και έτσι πρέπει ν' αντιμετωπίζονται.

Γιατί αυτή η εμφατική παρουσίαση του θέματος; Όχι, δεν είμαστε ζηλωτές της επιστημονικής ακρίβειας, ούτε υπερβάλλουμε εν τη ρύμη του λόγου. Τονίζουμε ότι η παιδική παχυσαρκία είναι μία παθολογική κατάσταση γιατί έχει πλέον αποδειχθεί ή νοσογόνος της επίδραση σε μία πλειάδα παθολογικών καταστάσεων και νοσημάτων, που θα αναφερθούν επιγραμματικά στη συνέχεια.

Υπάρχει όμως ένας ακόμα λόγος για τον οποίο οφείλουμε να είμαστε ακριβοδίκαια αυστηροί απέναντι στο πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας. Κατά τη διάρκεια του «Μήνα χοληστερίνης», που διοργανώθηκε με ιδιαίτερη επιτυχία από το Έλληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας κατά τον περασμένο Ιούνιο, διαπιστώσαμε με δδυνηρή έκπληξη την άπουσία ευαισθητοποίησης των Ελλήνων απέναντι στο πρόβλημα. Συγκεκριμένα, στα πλαίσια του «Μήνα χοληστερίνης», συνεργάτες του ΕΛΙΚΑΡ ρωτούσαν τους 16.000 πολίτες που συμμετείχαν εθελοντικά στο πρόγραμμα, τη γνώμη τους για τη βαρύτητα του ρόλου της παχυσαρκίας και της έλλειψης δραστηριότητας στην εκδήλωση των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Τα αποτελέσματα των απαντήσεων, όπως τα αναλύσαμε και κοινοποιήσαμε στον τύπο σε πρόσφατη συνέντευξη τύπου του ΕΛΙΚΑΡ, που συντόνισε ο καθηγητής κ. Τούτουζας, ήταν πραγματικά αποκαλυπτικά της έλλειψης ενημέρωσης που υπάρχει. Έτσι, μόνο το 19% των έρωτηθέντων αξιολογεί την παχυσαρκία ως σημαντικό παράγοντα καρδιαγγειακού κινδύνου και μόνο το 12% αξιολογεί ως σημαντικό το ρόλο της φυσικής δραστηριότητας στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Συγκριτικά, το 46% αξιολογεί ως μείζονα παράγοντα καρδιαγγειακού κινδύνου το άγχος. Αυτές οι απαντήσεις προέκυψαν από τα έρωτηματολόγια που συγκεντρώσαμε εξετάζοντας περισσότερους από 16.000 εθελοντές, εκ των οποίων 63%!!! είχαν αυξημένο σωματικό βάρος (BMI>25 mg/kg²). Είναι γεγονός ότι τελευταία υπάρχουν στη βιβλιογραφία αποχρώσεις ενδείξεις για το ρόλο του άγχους στην εκδήλωση των καρδιαγγειακών



νοσημάτων, αλλά η παχυσαρκία και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας έχουν με βεβαιότητα αναδειχθεί σε πανδημία, που απειλεί με βεβαιότητα την καρδιαγγειακή υγεία τόσο της παρούσης όσο και των μελλοντικών γενεών.

Δεν ξέρουμε η δεν μπορούμε να παραδεχτούμε; Η απάντηση δεν είναι εύκολη. Προσωπική εκτίμηση του γράφοντος είναι ότι λείπει περισσότερο η γνώση παρά η θέληση. Η μεγάλη πλειοψηφία των γονέων και παππούδων θεωρεί ως μείζονα φροντίδα και υποχρέωση την παροχή επαρκούς ποσότητας τροφής στα παιδιά. Λιγότεροι μεριμνούν και για την ποιότητα κι ελάχιστοι για την παροχή ποιοτικής κι επαρκούς αλλά όχι υπερβολικής τροφής ανθιστάμενοι στον μετακατοικική καταγωγής πειρασμό των γιγάντιων γευμάτων. Ακόμα λιγότεροι φροντίζουν να εξασφαλίζουν χρόνο για τη άθληση στα παιδιά τους, αφού το παιδικό παιχνίδι φαίνεται να έχει καταδικαστεί στη συνείδηση των περισσοτέρων γονέων ως έπονεϊδιστη άπώλεια χρόνου. Η πλάνη για τις πραγματικές ανάγκες των παιδιών μας είναι ζήτημα που ξεπερνά τις διαστάσεις του θέματος που εξετάζουμε. Έτσι, θα περιοριστούμε στη συνέχεια στην επιγραμματική αναφορά μερικών από τους κινδύνους υγείας που συνοδεύουν την παιδική παχυσαρκία, όπως αυτοί τονιστηκαν σε πρόσφατες κατευθυντήριες οδηγίες των Αμερικανικών Καρδιολογικών Έταιρειών προς τα μέλη τους.

Σακχαρώδης διαβήτης, μεταβολικό σύνδρομο, δυσλιπιδαιμία, υπέρταση και υπερτροφία της καρδιάς, επιτάχυνση της ανάπτυξης της αρτηριοσκλήρυνσης, κατάθλιψη, λιπώδης διήθηση του ήπατος, αποφρακτική ύπνικη άπνοια, επιδείνωση άσματος και πρόκληση κρίσεων άσματος, πρωτεϊνουρία και πλήθος όρθοπεδικών προβλημάτων, μειωμένη αυτοεκτίμηση και κακή ποιότητα ζωής, είναι μόνο μερικά από τα νοσήματα που έχουν με μεγάλη βεβαιότητα συσχετιστεί με την παιδική παχυ-

σαρκία.

Το μήνυμα είναι σαφές. "Αν θέλετε τα παιδιά σας να ζήσουν μία ζωή κοντά στους γιατρούς και τα νοσοκομεία, αν επιθυμείτε να έχουν μειωμένη αυτοεκτίμηση και να αποκομίζουν λιγότερη ευχαρίστηση από τη ζωή, υπάρχει η άσφαλτος οδός της παιδικής παχυσαρκίας. "Αν πάλι στοχεύετε στην υγεία και την ευτυχία των παιδιών σας προσπαθήστε να τις κατοχυρώσετε από την παιδική τους ηλικία. "Υπό αυτήν την όπτική γωνία, η προστασία από την παχυσαρκία και η προστασία του ελεύθερου, αφιερωμένου στο παιχνίδι, χρόνου θα έπρεπε να είναι στις μέρες μας βασικές συνιστώσες της γονικής φροντίδας. Θυμηθείτε ότι οι φουσκωμένες παιδικές κοιλίτσες δεν μετατρέπονται σε ύψος καθώς τα παιδιά μας μεγα-

λώνουν. Τα γνωμικά των γιαγιάδων μας έγιναν βορά στο σύγχρονο τρόπο ζωής, θύματα της ανθρωποβόρου διαφήμισης διατροφικών σκουπιδιών, που κατακλύζουν το παιδικό περιβάλλον εισβάλλοντας ακόμα και στις σχολικές αυλές.

Ο tempora o mores. "Ω καιροί, ὦ ἦθη. Καθώς γράφονται αυτές οι γραμμές, σε κάποιο σχολείο της Κρήτης οι μαθητές αγωνίζονται για το δικαίωμά τους να καταναλώνουν τα ανθυγιεινά τρόφιμα της άρσεκείας τους από το σχολικό κυλικείο. Πενία ιδανικών ή πλούτος παραπληροφόρησης; "Όποια κι αν είναι η εξήγηση, η τρέχουσα πραγματικότητα στη χώρα μας, τη δευτεροαθήτρια της παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρώπη, πρέπει να μάς προβληματίσει. ❀



Ἡ σημασία τοῦ πρωινού γιὰ τὰ παιδιά

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΟΥΤΣΙΚΑΣ

διατολόγος-διατροφολόγος

Ἄολόενα και περισσότερες ἔρευνες ἐπιβεβαιώνουν πὼς τὸ πρωινὸ εἶναι ἀπὸ τὰ πιὸ σημαντικὰ γεύματα τῆς ἡμέρας, εἰδικότερα γιὰ τὰ παιδιά, πού βρίσκονται σὲ περίοδο ἀνάπτυξης. Ὅμως, πολλοὶ γονεῖς εἶτε ὑποτιμώντας τὴν ἀξία του, εἶτε λόγω βιασύνης ἐξ αἰτίας τῆς καθημερινῆς ρουτίνας, δὲν μαθαίνουν στὰ παιδιά τους νὰ τρῶνε συστηματικὰ πρωινὸ.

Πολλοὶ εἶναι οἱ λόγοι πού θὰ πρέπει τὰ παιδιά νὰ ἔχουν πρωινὸ γεύμα και μάλιστα ἰδιαίτερα προσεγγμένο σὲ θρεπτικὰ συστατικά. Παρακάτω παρατίθενται οἱ σημαντικότεροι λόγοι ἀπὸ αὐτούς:

Παἰδιά πού προσλαμβάνουν πρωινὸ ἔχουν λιγότερες πιθανότητες νὰ γίνουν παχύσαρκα

Τὰ ποσοστὰ τῆς παιδικῆς παχυσαρκίας ἔχουν σχεδὸν διπλασιαστῆ τὴ τελευταία 20 χρόνια τόσο σὲ Ἐυρώπη ὅσο και σὲ Ἀμερική, ἐνὼ τὰ Ἑλληνόπουλα εἶναι ἀπὸ τὰ πιὸ παχύσαρκα παιδιά στὴν Ἐυρώπη. Ἐχει φανεῖ πὼς τὰ παιδιά πού τρῶνε συστηματικὰ τὸ πρωινὸ γεύμα ἔχουν μέχρι και 30% λιγότερες πιθανότητες νὰ γίνουν παχύσαρκα.

Τὰ παιδιά πού δὲν παίρνουν πρωινὸ ἔχουν αὐξημένες πιθανότητες νὰ ἐμφανίσουν παχυσαρκία, ἀφοῦ τρῶνε πιὸ μεγάλες ποσότητες στὸ μεσημεριανὸ γεύμα ἢ «τσιμπολογοῦν» snacks συνήθως ἀνθυγιεινά. Τὸ αὐξημένο βάρὸς τῶν παιδιῶν και ἡ παχυσαρκία ἐπηρεάζουν τὸ μεταβολισμὸ και τὰ λιπίδια τοῦ αἵματος (αὐξημένη χοληστερόλη) καί, ἔτσι, αὐξάνεται ὁ κίνδυνος γιὰ ἐμφάνιση – ἀκόμα και σὲ μικρὴ ἡλικία – χρόνιων ἀσθενειῶν, ὅπως τὰ καρδιαγγειακά νοσήματα.

Παἰδιά πού προσλαμβάνουν πρωινὸ καλύπτουν σὲ μεγαλύτερο ποσοστὸ τὶς ἀνάγκες τους σὲ θρεπτικὰ συστατικά

Ἐντυπωσιακὰ εἶναι τὰ εὐρήματα πολλῶν ἐρευνῶν, πού ὑποστηρίζουν πὼς τὰ παιδιά πού ἔχουν πρωινὸ ἐπιλέγουν μία περισσότερο ἰσορροπημένη διατροφή στὸ

σύνολο τῆς ἡμέρας. Συγκεκριμένα, ἔχει φανεῖ πὼς τὸ ποσοστὸ λήψης λιπαρῶν εἶναι ἀρκετὰ χαμηλότερο. Ἀκόμη, ἀρκετὰ θρεπτικὰ συστατικά προσλαμβάνονται σὲ ἱκανοποιητικὸ βαθμὸ στὴν διάρκεια τῆς ἡμέρας, ὅπως ἀσβέστιο, σίδηρο, βιταμίνη Α και C, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, ψευδάργυρο σὲ σχέση μὲ παιδιά πού παραλείπουν τὸ πρωινὸ. Ἐπίσης, σημαντικὰ ὑψηλότερη ἦταν και ἡ καταναλωση φυτικῶν ἰνῶν. Ὅλα αὐτὰ τὰ χαρακτηριστικὰ τῆς περισσότερο ἰσορροπημένης διατροφῆς, φάνηκαν και σὲ ἐργαστηριακὲς ἐξετάσεις ὅπου τὰ παιδιά πού δὲν λάμβαναν πρωινὸ βρέθηκαν νὰ ἔχουν ὑψηλότερες συγκεντρώσεις χοληστερόλης στὸ αἷμα τους.

Παἰδιά πού προσλαμβάνουν πρωινὸ ἔχουν ὑψηλότερες ἐπιδόσεις στὸ σχολεῖο.

Ὁ ρόλος τοῦ πρωινού ἀποδεικνύεται ἰδιαίτερα σημαντικὸς στὴν αὐξηση τῆς ἀπόδοσης στὸ σχολεῖο, ἀφοῦ φαίνεται πὼς μὲ τὸ πρωινὸ ἡ συγκέντρωση και ἡ ἐγρήγορσή τους εἶναι μεγαλύτερη. Ἀπὸ τὴν ἄλλη, τὰ παιδιά χωρὶς πρωινὸ μοιάζουν πιὸ κουρασμένα και νοητικὰ. Αὐτὸ συμβαίνει διότι μὴ προσλαμβάνοντας πρωινὸ, τὰ ἐπίπεδα γλυκόζης στὸ αἷμα μειώνονται καθὼς ἐπίσης και οἱ συγκεντρώσεις τῶν νευροδιαβιβαστῶν. Γενικότερα, ὅσο νωρίτερα λαμβάνεται τὸ πρωινὸ γεύμα, τόσο εὐεργετικότερη εἶναι ἡ ἐπίδρασή του.

Ἐτσι, μὴ καλὴ πρόταση γιὰ ἓνα σωστὸ πρωινὸ εἶναι:

- 1 φλιτζάνι γάλα, 1-2 φέτες ψωμὶ μὲ μαργαρίνη και μέλι και 1 φρούτο
- 1 φλιτζάνι γάλα μὲ δημητριακὰ πρωινού χωρὶς προσθήκη ζάχαρης και 1 φρούτο,
- 1 τὸστ (μὲ ψωμὶ ὀλικῆς ἄλεσης μαργαρίνη-τυρί-γαλοπούλα) και 1 φυσικὸς χυμὸς,
- 1 φλιτζάνι γάλα, 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης και 1 φρούτο,
- 1 γιαούρτι μὲ δημητριακὰ πρωινού χωρὶς προσθήκη ζάχαρης και 1 φρούτο

Οἱ ἐπιλογὲς σὲ γαλακτοκομικὰ θὰ πρέπει νὰ περιλαμβάνουν διάφορα τρόφιμα πέραν τοῦ γάλακτος, ὅπως τυρί, γιαούρτι και κρέμες μὲ βάση τὸ γάλα. Ἐπίσης, εἶναι σημαντικό νὰ συνθησίουν τὰ παιδιά νὰ πίνουν τὸ γάλα χωρὶς τὴν προσθήκη κακάο και ζάχαρης. Παἰδιά πού πᾶσχουν ἀπὸ δυσανεξία στὴ λακτόζη θὰ πρέπει νὰ κατα-

επικαιρα και αλλα

‘Απ’ τὴν καρδιά μας γιὰ τὴν ... καρδιά τῶν παιδιῶν μας

ΝΤΟΡΑ ΣΥΜΒΟΥΛΙΔΟΥ,

νεφρολόγος, ὑπεύθυνη ἀγωγῆς ὑγείας τοῦ ΕΛ.Ι.ΚΑΡ

Ἡ αὔξησις τῆς παιδικῆς παχυσαρκίας καὶ στὴν Εὐρώπη ἔχει ἀρχίσει νὰ προβληματίζει ὅλες τὶς χώρες-μέλη τῆς Εὐρωπαϊκῆς Ἐνώσεως καί, δυστυχῶς, γιὰ ἄλλη μιὰ φορὰ εἴμαστε ἀνάμεσα στοὺς πρωταγωνιστές. Ὑπολογίζεται ὅτι περίπου τὸ 20% τῶν παιδιῶν σχολικῆς ἡλικίας στὴν Εὐρώπη ἔχουν παραπάνω βάρους κι ἀπ’ αὐτὰ τὸ 1/4 εἶναι παχύσαρκα, μὲ ὅ,τι αὐτὸ συνεπάγεται γιὰ τὴν ἐνήλικη ζωή τους. Δηλαδή τὸν κίνδυνο ν’ ἀναπτύξουν ἐκεῖνους τοὺς παράγοντες ποὺ προδιαθέτουν σὲ καρδιαγγειακὰ νοσήματα, διαβήτη τύπου 2 κ.ο.κ.

Καὶ λογικὸ εἶναι ν’ ἀναρωτιόμαστε γιὰτί τώρα ὅλη ἡ Εὐρώπη ἔχει ξεφύγει ἀπὸ τὸ σύνδρομο τῆς «κατοχῆς» καὶ τὸ «μπούκωμα» τῶν παιδιῶν, γιὰ τὸ φόβο τῆς φυματίωσης κυρίως. Γιὰτί παχαίνουν τώρα τὰ παιδιά μας; Οἱ λόγοι εἶναι σύνθετοι. Κατ’ ἀρχὴν ἀπεμπολήσαμε τὴν πατροπαράδοτη μεσογειακὴ μας διατροφή τῆς ὁποίας τὰ ὀφέλη οἱ ἄλλοι τώρα ἀνακαλύπτουν. Ὁ ρόλος τῆς γυναίκα ἐπάψε σιγά-σιγά νὰ εἶναι οἰκο-κεντρικός, μὲ ἀποτέλεσμα ἡ ἴδια νὰ ἀσχολεῖται ὄλο καὶ λιγότερο μὲ τὴ διατροφή τῆς οἰκογένειάς της, τὴν ὥρα μάλιστα ποὺ τῆς προσφέρονται τόσες εὐκαιρίες, φαστ-φούντ, μισοέτοιμα φαγητὰ, βομβαρδισμὸς ἀπὸ διαφημίσεις γιὰ κάθε εἶδος φαγώσιμο ποὺ θὰ τὴν ἀπαλλάξει ἀπὸ τὸν μπελὰ τῆς κουζίνας καὶ θὰ τῆς χαρίσει χρόνο γιὰ ἄλλες ἀσχολίες.

Ἀπ’ τὴν ἄλλη, ὁ σύγχρονος τρόπος ζωῆς καὶ τὸ ἄγχος νὰ προλάβουμε πολλὰ, γιὰτί κι οἱ ἀπαιτήσεις τῆς σύγχρονης ζωῆς εἶναι πολλές, περιορίσει κατὰ πολὺ τὴ φυσικὴ μας δραστηριότητα. Ὅχι μόνο τὴ δική μας ἀλλὰ καὶ τῶν παιδιῶν. Δὲν περπατᾶνε πιὰ γιὰ νὰ πᾶνε στὸ σχολεῖο. Τὸ παιχνίδι στὸ δρόμο εἶναι ἀδιανόητο λόγω κινδύνων, ἀλλὰ καὶ νὰ ἦταν ἀσφαλὲς δὲν ὑπάρχει ὁ χρόνος ἔτσι ποὺ τὰ φορτώνουμε μὲ μαθήματα γιὰ νὰ ἐνταχθοῦν σὲ μιὰ ἀνταγωνιστικὴ κοινωνία. Ἴδου, λοιπόν, τὸ δίπλωκο τῆς τάσης γιὰ παχυσαρκία. Πολὺ καὶ ἀνθυγιεινὸ φαγητὸ καὶ λίγη ἄσκηση.

Τί εἶναι ἀνθυγιεινὸ φαγητὸ τὸ ξέρουμε ὅλοι, πάνω-κάτω. Εἶναι οἱ τροφὲς οἱ πλούσιες σὲ λίπη, ἰδίως κεκοσμημένα ἢ τράνς, ζάχαρη καὶ ἀλάτι καὶ φτωχὲς σὲ φυτικές ἴνες, μέταλλα, βιταμίνες καὶ ἰχθυοειδεῖα. Εἶναι δὲ γεγονὸς ὅτι οἱ περισσότερες τροφὲς ποὺ ἀπευθύνονται σὲ παιδιά ἀνήκουν ἀκριβῶς σ’ αὐτὲς τὶς κατηγορίες –μπισκότα, γαριδάκια, τσιπς, κρουασάν, χάμπουργκερς, ἀναψυκτικὰ καὶ ἄλλα ὧν οὐκ ἔστι ἀριθμὸς. Τὰ μυστικὰ στὴ σύστασή τους εἶτε δὲν τὰ ψάχνουμε, εἶτε δὲν ξέρουμε νὰ τὰ ἀποκρυπτογραφήσουμε στὶς ἐτικέτες. Οἱ δὲ σειρῆνες τῆς διαφήμισης εἶναι τόσο σαγηνευτικὲς ποὺ μας θολῶνουν τὴν κρίση. Κι ἂν θολώνεται ἡ δική μας κρίση, πόσο μᾶλλον αὐτὴ τῶν παιδιῶν, ὅταν μάλιστα οἱ διαφημιστικὲς πρακτικὲς φροντίζουν νὰ συνδέουν τὰ προϊόντα ποὺ ἀπευθύνονται σὲ παιδιά μὲ παιδικοὺς ἥρωες ἢ μὲ τὴν



προσφορὰ δῶρων στὶς συσκευασίες.

Ἀπόδειξη τούτου εἶναι αὐτὸ ποὺ συμβαίνει μὲ τὰ κυλικεῖα τῶν σχολεῖων. Τὸ κράτος, μὲσφ τοῦ ὑπουργείου παιδείας, ἔχει καθορίσει τί εἶδους τρόφιμα πρέπει νὰ διατίθενται στὶς παιδικὲς καντίνες, κι αὐτὰ εἶναι σίγουρα ὑγιεινὰ –γάλα, γιαούρτι, φρούτα, χυμοὶ φρούτων, τὸστ μὲ τυρί, τὸ γνωστὸ σιασαμένιο κουλούρι κι ἄλλα παρόμοια. Τὰ σχολικὰ κυλικεῖα, πράγματι, διαθέτουν αὐτὰ τὰ εἶδη. Τὰ περισσότερα ὅμως διαθέτουν καὶ τὰ ἄλλα, τὰ ἀνθυγιεινὰ. Τελευταῖα γίναμε ὅλοι μάρτυρες ἐκπομπῶν στὴν τηλεόραση καὶ δημοσιευμάτων στὶς ἐφημερίδες ὅπου ἡ ἀφοπλιστικὴ δικαιολογία τῶν ὑπευθύνων τῶν κυλικεῖων ἦταν ὅτι τὰ «ὑγιεινὰ» τοὺς μένουν ἀπούλητα, ἐνῶ τὰ ἄλλα γίνονται ἀνάρπαστα. Κι ὅσοι ἐπιμένουν ...ὑγιεινὰ βλέπουν ὅτι πολλὰ παιδιά προτιμοῦν νὰ φέρουν τὰ ἀνθυγιεινὰ ἀπὸ τὸ σπῆτι τους –μὲ προμηθευτὴ γιὰ τὰ μικρότερα τὴν ἴδια τὴ μαμὰ- ἢ νὰ τὸ σκάσουν γιὰ νὰ τὰ προμηθευτοῦν ἀπὸ τὸ περίπτερο ἢ τὸ φιλικατζίδικο τῆς γειτονιάς. Μάλιστα, κατὰ πληροφορίες προερχόμενες ἀπὸ τὸ ὑπουργεῖο παιδείας, ἔχουν σημειωθεῖ καὶ ἀτυχήματα κατὰ τὶς... ἐξορμήσεις αὐτές.

Ὁ προβληματισμὸς γιὰ τὴ διατροφή τῶν παιδιῶν εἶναι πανευρωπαϊκός. Τὸ Δίκτυο Εὐρωπαϊκῶν Καρδιολογικῶν Ἰδρυμάτων ἔχει ξεκινήσει ἔρευνα στοχεύοντας σὲ πρώτη φάση στὸ marketing ἀνθυγιεινῶν τροφῶν στὰ παιδιά. Πρὶν δὲ μερικὸς μῆνες, ὁ γνωστὸς καὶ σὲ μᾶς ἀπὸ τὶς ἐκπομπὲς του στὴν τηλεόραση καὶ τὰ CD ποὺ μοιράζουν οἱ ἐφημερίδες, Βρετανὸς σὲφ Τζέιμι Ὀλιβερ ἐξαπέλυσε μεγάλη ἐκστρατεία κατὰ τοῦ γρήγορου καὶ πρόχειρου φαγητοῦ. Μὲ τὴν εὐκαιρία ποὺ τὸ ἴδιο τὸ παιδί του θὰ πῆγαινε σχολεῖο, ἀνακάλυψε καὶ ἀποκάλυψε πόσο κακῆς ποιότητος εἶναι τὸ φαγητὸ ποὺ σεβρίζεται στὰ παιδιά τῶν δημόσιων σχολεῖων τῆς πατρίδας του. Ἡ καμπάνια του εἶχε ὡς ἀποτέλεσμα πάνω ἀπὸ 150.000 Βρετανοὶ νὰ ὑπογράψουν μὲσφ Internet τὴ διακήρυξη τοῦ Ὀλιβερ «Ταῖσέ με καλύτερα», μὲ στόχο τὴ βελτίωση τοῦ σχολικοῦ φαγητοῦ. Τόση δὲ ἦταν ἡ ἀπίχνησή της –εἶχε καὶ τηλεοπτικὴ σειρά στὸ κανάλι 4 μὲ τίτλο «Τὸ

σχολικό φαγητό του Τζέιμ» - που τον δέχτηκε ο ίδιος ο Μπλέρ και δεσμεύτηκε να πάρει μέτρα.

Λύσεις όπως η απαγόρευση των διαφημίσεων ανθυγιεινών τροφίμων και ποτών στην τηλεόραση, τουλάχιστον τις ώρες που παρακολουθούν και παιδιά, δεν έπιασαν ούτε εκεί που δοκιμάστηκαν π.χ. στη Σουηδία. Ούτε είναι λύση αυτό που πρότειναν πριν ένα χρόνο οι Sunday Times να φορολογηθούν σκληρά τα ανθυγιεινά φαγώσιμα (junk food) με ΦΠΑ πάνω από το 17,5% που ισχύει τώρα. Λύση είναι η αλλαγή του τρόπου ζωής και η αλλαγή της στάσης απέναντι στις διαφημίσεις.

Στην παιδική ηλικία δυο δυνάμεις διαμορφώνουν συνήθειες και χαρακτήρα. Το σπίτι και το σχολείο. Το ΕΛ.Ι.ΚΑΡ., από την ίδρυσή του, πιστό στον αρχή του 'Ιπποκράτη «Κάλλιον του θεραπεύειν τὸ προλαμβάνειν» έχει στοχεύσει και στις δυο αυτές συνιστώσες. Με ημερίδες, συνευθεσίες, εκδηλώσεις, δημοσιεύσεις και πάνω απ' όλα με το περιοδικό «στοιχός ρυθμός της καρδιάς», που μπαίνει σε 14.000 σπίτια, προσπαθεί να ενημερώσει ευρύτερες ομάδες ανθρώπων και να βοηθήσει στην αλλαγή στάσης προς λανθασμένα πρότυπα. 'Η προσπάθεια αυτή όμως για να αποδώσει πρέπει να εκπορεύεται από πολλούς φορείς ταυτόχρονα και να είναι πανελλαδική. Μόνο όταν συνειδητοποιήσουμε τί πρέπει και τί δεν πρέπει να τρώμε, θα βρούμε τρόπο και να επιστρέ-

ψουμε στο μεσογειακό μας διαιτολόγιο και ν' αντίσταθούμε στις παντοδύναμες, φανερές ή κρυφές, διαφημίσεις.

Τὸ ἄλλο σκέλος τῶν προσπαθειῶν μας γιὰ ἐνημέρωση στράφηκε πρὸς τοὺς μαθητὲς. Οἱ ἀρχικὲς ἡμερίδες γιὰ τὴν πρόληψη σύντομα ἔγιναν μαθήματα ἀγωγῆς ὑγείας στὰ σχολεῖα ἀπὸ γιατροὺς, μὲ θέματα τῆ σωστῆ διατροφῆς, τῆ σωματικῆ ἄσκησης, τὴν ἀποφυγὴ τοῦ καπνίσματος καὶ γενικὰ τοὺς παράγοντες ποὺ βλάπτουν τὴν καρδιά καὶ τὸ ἀγγειακὸ μας σύστημα. Τὰ παιδιά, καὶ μάλιστα ὅσο μικρότερα τόσο καλύτερα, εἶναι ιδιαίτερα δεκτικὰ στὶς πληροφορίες ποὺ προέρχονται εἴτε ἀπὸ τὸν δάσκαλο ποὺ θαυμάζουν, εἴτε ἀπὸ τὴν αὐθεντία τοῦ γιατροῦ. Πέρα δὲ ἀπὸ τὰ σωστὰ πρότυπα ποὺ τὰ ἴδια ἀναπτύσσουν ἀποτελοῦν καὶ μία ἐξαιρετικὴ ὁμάδα πίεσης πρὸς τὴν οἰκογένεια, εἴτε πρόκειται γιὰ θέματα διατροφῆς, εἴτε γιὰ τὸ κάπνισμα. Ἴσως σ' αὐτὰ, καὶ στὶς σωστὲς ἀντιστάσεις ποὺ θὰ ἀναπτύξουν πρὸς τὴ διαφήμιση καὶ τὸ κακὸ παράδειγμα τῶν ἄλλων, νὰ βρισκεται ἡ λύση. Ὅσοι βρισκόμαστε κοντὰ σὲ παιδιά γινόμαστε καθημερινὰ μάρτυρες τῆς εὐαισθητοποίησης πολλῶν ἀπὸ αὐτὰ τόσο σὲ θέματα ὑγείας ὅσο καὶ περιβάλλοντος. Μπορεῖ, λοιπόν, νὰ ἔρθει ἡ μέρα ποὺ τὰ ἴδια θὰ ἀπαιτοῦν καὶ ἀπὸ τὸ σπίτι καὶ ἀπὸ τὸ σχολικὸ κυλικεῖο τὸ σωστὸ κολατσιό. 🍎



Σοκολάτα: μαύρη και ... στην υγεία σας

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΦΟΝΤΟΡ

κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος

Ἡ σοκολάτα δίνει ἐνέργεια, εἶναι τονωτικὴ καὶ ἀποτελεῖ πλούσια πηγὴ ζωτικότητας γιὰ τὸν ἀνθρώπινο ὀργανισμό:

- Δίνει δύναμη.
- Χαρίζει εὐεξία.
- Ἐνισχύει τὴν πνευματικὴ διαύγεια.
- Βοηθᾷ τοὺς ἀθλητὲς σὲ κάθε τους ἄσκηση.
- Βοηθᾷ τοὺς μαθητὲς στὸ διάβασμα.

Ἡ σοκολάτα ἔχει ξεχωριστὲς διατροφικὲς ιδιότητες (κυρίως λόγω τοῦ κακάο) καθὼς περιέχει ὕδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνη φυτικῆς προέλευσης, μεγάλες ποσότητες καλίου καὶ μαγνησίου, ἄξιοσημείωτες ποσότητες ἀσβεστίου, νατρίου καὶ χαλκοῦ, μικρὲς ποσότητες βιταμίνης Α, θειαμίνης, ριβοφλαβίνης, βιταμίνης D, βιταμίνης Ε, σιδήρου, ἀλκαλοειδῆ, πολυφαινόλες κ.ἄ.

Εἶναι πολὺ σπάνιο νὰ βρεῖ κάποιος τόσα πολλὰ διατροφικὰ συστατικὰ συγκεντρωμένα σὲ ἓνα καὶ μόνο προϊόν.

Τὸ 35% τοῦ λίπους τῆς σοκολάτας (κυρίως μαύρης) εἶναι μονοακόρεστο (ἐλαϊκὸ ὄξινο - κύριο λιπαρὸ τοῦ ἐλαιόλαδου), τὸ 60% εἶναι κορεσμένο λίπος (στεατικὸ καὶ παλμιτικὸ ὄξινο), ἐνῶ τὸ ὑπόλοιπο 5% εἶναι πολυακόρεστο (λινελαϊκὸ ὄξινο). Γενικὰ, ἡ κατανάλωση κορεσμένου λίπους σχετίζεται μὲ αὐξημένο κίνδυνο ἀνάπτυξης ἀθηροσκλήρωσης καὶ στεφανιαίας νόσου καθὼς αὐξάνει τὴν ὀξειδωμένη LDL καὶ τοὺς παράγοντες σχηματι-

σμοῦ θρόμβου, ἐνῶ τὸ μονοακόρεστο μειώνει τοὺς ἀθηρογόνους παράγοντες. Ὅσον ἀφορᾷ στὴ σοκολάτα, τὸ στεατικὸ ὄξινο (35%) εἶναι τὸ μοναδικὸ κορεσμένο λιπαρὸ ὄξινο ποὺ δὲν αὐξάνει τὴ χοληστερόλη. Ἐτσι ἡ ἀθηρογόνος δράση τοῦ παλμιτικοῦ ὀξέος (αὐξάνει τὴ χοληστερόλη) ἀντισταθμίζεται ἀπὸ τὴ δράση τοῦ ἐλαϊκοῦ (μειώνει τὴ χοληστερόλη). Γι' αὐτὸ τὸ λόγο ἡ μέτρια κατανάλωση σοκολάτας δὲν ἐπιφέρει ἀρνητικὲς ἐπιδράσεις στὰ λιπίδια, ἐφ' ὅσον ἡ πρόσληψη ὀλικῶν λίπους καὶ θερμίδων κυμαίνονται στὰ φυσιολογικὰ ὅρια. Ἀξίζει νὰ σημειωθεῖ δὲ ὅτι ἡ μαύρη σοκολάτα δὲν περιέχει καθόλου χοληστερόλη!

Τὸ ἀσβέστιο, τὸ μαγνήσιο καὶ τὸ κάλιο ποὺ περιέχει ἡ σοκολάτα ἔχει βρεθεῖ ὅτι παίζουν σημαντικό ρόλο στὴν πρόληψη τῆς ὑπέρτασης καὶ στὴ μείωση καρδιαγγειακῶν νοσημάτων, προσδίδοντας ἔτσι στὴ σοκολάτα ἐπιπλέον διατροφικὴ ἀξία. Ἐπίσης, ἡ σοκολάτα περιέχει ἀλκαλοειδῆ, δηλαδὴ ὀργανικὲς οὐσίες ποὺ βρίσκονται στὰ φυτὰ, οἱ ὁποῖες εἶναι ιδιαίτερα εὐεργετικὲς γιὰ τὸν ὀργανισμό. Ἡ πιὸ σημαντικὴ εἶναι ἡ θεοβρωμίνη (μεταβολίτης τῆς καφεΐνης), ἡ ὁποία διεγείρει τὸ κεντρικὸ νευρικὸ σύστημα καὶ τὰ νεφρὰ δρώντας ὡς ἐλαφρὸ διουρητικὸ. Εἶναι χαρακτηριστικὸ ὅτι ἡ μαύρη σοκολάτα περιέχει περίπου τριπλάσια ποσότητα θεοβρωμίνης συγκριτικὰ μὲ τὴ σοκολάτα γάλακτος.

Ἡ καφεΐνη, ἀντιθέτως, βρίσκεται σὲ πολὺ μικρότερες ποσότητες στὴ σοκολάτα σὲ σχέση μὲ τὸν καφέ, τσάι καὶ ἀναψυκτικὰ τύπου cola. Μιὰ σοκολάτα μετρίου μεγέθους περιέχει περίπου 6 mg καφεΐνης, ἐνῶ 1 φλιτζάνι καφέ περιέχει 100-150 mg!!!

Παιδιά: χθές και σήμερα.

Ή από το 1950 έως το 2005.

PETER KOKKINOS, PHD, FACSM, FAHA

associate professor of medicine, Georgetown University

Νοσταλγία και κατάπληξη με κυριεύει καθώς περπατώ στους δρόμους της νιότης μου... Οί δρόμοι που περίπου 40 χρόνια πριν ήταν γεμάτοι από παιδιά που έπαιζαν, τώρα είναι γεμάτοι από αυτοκίνητα. Τα παιδιά μας, αντιθέτως, βρίσκονται μπρός στις τηλεοράσεις. Δυστυχώς, η σημερινή νεότητα χαρακτηρίζεται από το κάπνισμα, το αλκοόλ και την κατανάλωση κακής ποιότητας τροφής ενώ είναι βέβαιο ότι τα παιδιά παίζουν πολύ λιγότερο πια το παιχνίδι της μπάλας. Ταυτόχρονα έχει αυξηθεί το σωματικό βάρος αυτής της νέας γενιάς και η παχυσαρκία τείνει να άποκτίσει διαστάσεις επιδημίας.

Είναι καιρός να αναγνωρίσουμε ότι η παιδική παχυσαρκία σχετίζεται άμεσα με ένα πλήθος άλλων προβλημάτων υγείας. Τα υπέρβαρα παιδιά είναι οί τέλειοι υποψήφιοι για πολλά νοσήματα που μέχρι και μερικές δεκαετίες πριν ήταν σπάνια στα παιδιά. Σε μια κοινωνία που η καλή εμφάνιση παίζει σημαντικό ρόλο, τα υπέρβαρα κορίτσια πιθανόν να αντιμετωπίσουν πλήθος κοινωνικών προβλημάτων πέραν αυτών που σχετίζονται με τα θέματα υγείας. Αντιθέτως, προλαμβάνοντας ή θεραπεύοντας την παχυσαρκία στην παιδική ηλικία είναι πιθανόν να μειώσουμε τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας στην ενήλικη ζωή, την εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη ή καρδιακών νοσημάτων και άλλων άσθενειών. Ο συνδυασμός σωστής διατροφής και συστηματικής φυσικής άσκησης είναι ο πιο άποτελεσματικός τρόπος να προλάβουμε ή να θεραπεύσουμε την παχυσαρκία στην παιδική ηλικία.

Σύνδρομο X

Μία ομάδα χαρακτηριστικών, γνωστών για την αύξηση του κινδύνου για καρδιακά νοσήματα, (κεντρική παχυσαρκία, αυξημένο σάκχαρο αίματος, μη φυσιολογικά επίπεδα λιπιδίων στο αίμα και αυξημένη αρτηριακή πίεση) είναι γνωστά ως μεταβολικό σύνδρομο X ή σύνδρομο αντίστασης στην ινσουλίνη. Τα άτομα μ' αυτό το προφίλ κινδυνεύουν περισσότερο να εμφανίσουν καρδιακά νοσήματα, διαβήτη και έμφραγμα.

Λιγότερο από μία δεκαετία πριν, το μεταβολικό σύνδρομο ήταν σχεδόν άγνωστο στα παιδιά. Δυστυχώς, σήμερα τα πράγματα έχουν αλλάξει. Ο βασικός λόγος γι' αυτό είναι η παιδική παχυσαρκία και η έλλειψη φυσικής άσκησης.

Ός άποτέλεσμα, ο άριθμός τών παιδιών (μερικά ηλικίας άκόμην και λιγότερο άπό 10 έτων) με σακχαρώδη διαβήτη τύπου II - μία άσθένεια που κατά παράδοση εμφάνιζαν μόνο οί ενήλικες - έχει τριπλασιαστεί τα τελευταία πέντε χρόνια. Άκόμην περισσότερο άνησυχτικο είναι τó γεγονός ότι ο άριθμός αυτός άναμένεται να αυξηθεί στο προσεχές μέλλον.

Δυστυχώς, τó πρόβλημα δέν σταματά έδω. Ο σακ-



χαρώδης διαβήτη (ειδικά σε νεαρές ηλικίες) είναι βέβαιο ότι αυξάνει τη συχνότητα πρόωρης εμφάνισης καρδιακών νοσημάτων. Θα πρέπει να τονιστεί ότι η άθηροσκληρυνση μπορεί να ξεκινήσει στη νεαρή ηλικία, άκόμην και περίπου στα 10 χρόνια. Έξελίσσεται σιωπηλά για πάνω άπό 30, 40 ή 60 χρόνια για να «χτυπήσει» περίπου στην τέταρτη δεκαετία της ζωής ή άργότερα. Ο βαθμός της εξέλιξης εξαρτάται κατά πολύ άπό τόν τρόπο ζωής τού άτόμου. Συσσώρευση καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου στα πρώτα χρόνια της ζωής όδηγεί σίγουρα σε πρώιμο καρδιακό επεισόδιο. Σε πρόσφατη μελέτη σε νέους ανθρώπους ηλικίας 15-34 έτων οί όποιοί πέθαναν μετά άπό σοβαρό άτύχημα ή τραυματισμό, ή εξέλιξη τών άρτηριακών βλαβών (άλλοιώσεων) και τού σχηματισμού της άθηρωματικής πλάκας συνδέθηκε άμεσα με τα ύψηλά επίπεδα κολληστερόλης, καπνίσματος, λιπώδους ίστού και υπέρτασης. Αυτά τα άποτελέσματα έπιβεβαιώνουν ότι ένας υγιεινός τρόπος ζωής πρέπει να ξεκινά άπό την πολύ νεαρή ηλικία τού άτόμου. Τα παιδιά πρέπει να ακολουθούν μία διατροφή υγιεινή για την καρδιά πολύ πριν άκόμην ενηλικιωθούν, δέν πρέπει να καπνίζουν και, φυσικά, πρέπει να άσκούνται τακτικά. Όλα αυτά μειώνουν τόν κίνδυνο παχυσαρκίας, παθολογικών επιπέδων κολληστερίνης στο αίμα και ύψηλων τιμών άρτηριακής πίεσης, καταστάσεις οί όποίες κυριαρχούν συνήθως στους ενήλικες. Συνεπώς, ή εξέλιξη της άθηροσκληρυνσης μπορεί να έπιβραδυθεί και να καθυστερήσει την κλινική εκδήλωση της στεφανιαίας νόσου.

Προσοχή όμως. Στην προσπάθειά μας να προλάβουμε την παχυσαρκία δέν θα πρέπει να υπερβάλλουμε. Έμμνη με τó βάρος τού σώματος και τή γραμμή, ειδικά σε νεαρά κορίτσια στην προσπάθειά τους να μοιάσουν με τα μοντέλα, μπορεί να όδηγήσει σε διαταραχές της όρεξης, ή όποία μπορεί να είναι τó ίδιο καταστροφική (άν όχι περισσότερο) άπό την ίδια την παχυσαρκία. Πρέπει, λοιπόν, να είμαστε προσεκτικοί στις θεωρήσεις μας.

Νευρική Ἀνορεξία

Ἡ νευρική ἀνορεξία εἶναι μία κατάσταση πού χαρακτηρίζεται ἀπὸ ἐμμονὴ ὡς πρὸς τὴ «γραμμὴ» τοῦ σώματος. Συνήθως ξεκινᾶ μὲ μία προσπάθεια ἀπώλειας βάρους μὲσφ κάποιας δίαιτας. Μὲ ἐπαναλαμβανόμενες δίαιτες καὶ περιορισμὸ τῆς τροφῆς, σὲ κάποιο βαθμὸ τὸ ἄτομο ξεπερνᾶ ἓνα ὄριο καὶ ὁ περιορισμὸς τῆς τροφῆς γίνεται ἐμμονή. Τὸ ἀνορεκτικὸ ἄτομο δὲν πειθεται γιὰ τὴν ἁρμονία τοῦ σώματος κι ἔτσι ἡ σοβαρὴ ἀπώλεια βάρους ὀδηγεῖ στὴν ἀπίσχυανση.

Τὰ πιὸ συνηθισμένα παράπονα πού θὰ ἀκούσει ἕνας γιατρὸς περιλαμβάνουν γαστρεντερικὲς ἐνοχλήσεις, φούσκωμα, δυσκοιλιότητα. Ὁ θάνατος σὲ ἀνορεξικά ἄτομα συμβαίνει ἀλλὰ εἶναι σπάνιος. Σημάδια πού θὰ πρέπει νὰ μᾶς ἀνησυχῆσουν εἶναι τὰ ἑξῆς:

- Ἀνησυχία ἢ ἐντονος φόβος ὅτι θὰ παχύνει μολονότι ἔχει κανονικὸ βᾶρος.
- Σημαντικὴ ἀπώλεια βάρους.
- Ὑπερβολικὸ ἐνδιαφέρον γιὰ τὸ βᾶρος τοῦ σώματος καὶ τὴ γραμμὴ.
- Ἀμνύρροια γιὰ τουλάχιστον τρεῖς συνεχεῖς κύκλους.
- Πολὺ χαμηλὸ βᾶρος πού δὲν ἐπιτρέπει τὴν ἄθληση.
- Ἐνοχὲς ἀναφορικὰ μὲ τὸ φαγητὸ.

Βουλιμία

Ἡ βουλιμία χαρακτηρίζεται ἀπὸ ἐπαναλαμβανόμενα ἐπεισόδια ὑπερβολικῆς λήψης τροφῆς. Λαμβάνει συνήθως χώρα ὅταν τὸ ἄτομο εἶναι μόνο του καὶ συνδέεται μὲ αἰσθήματα ἐνοχῆς, κατὰθλιψης καὶ ἔλλειψη αὐτοεκτίμησης. Ἀκολουθεῖται ἀπὸ πρόκληση ἐμέτου, χρῆση καθαρτικῶν, ὑπερβολικὴ νηστεία ἢ ἄσκηση. Τὰ σημεῖα πού πρέπει νὰ μᾶς ἀνησυχῆσουν περιλαμβάνουν:

- Ἐπεισόδια λήψης ὑπερβολικοῦ φαγητοῦ καὶ χρῆση καθαρτικῶν.
- Ἀνησυχία ἢ ἐντονος φόβος ὅτι τὸ ἄτομο θὰ παχύνει πολὺ, μολονότι τὸ βᾶρος του εἶναι κανονικὸ.
- Ὑπερβολικὴ ἀνησυχία γιὰ τὴ γραμμὴ καὶ τὸ βᾶρος τοῦ σώματος.
- Ἐπισκέψεις στὴν τουαλέτα μετὰ ἀπὸ τὰ γεύματα.
- Διαταραχὲς στὸν κύκλο τῆς ἐμμίνου ρύσεως.
- Συχνὰ σκαμπανεβάσματα τοῦ βάρους σώματος.
- Ἐνοχὲς πού σχετίζονται μὲ τὸ φαγητὸ ἢ φόβος ὅτι δὲν θὰ καταφέρει νὰ σταματήσει νὰ τρῶει.

Τί νὰ κάνετε

Στὴ σημερινὴ αὐτοματοποιημένη κοινωνία πού ὅλα στοχεύουν στὴν ταχύτητα, πού ἡ ὑπομονὴ ἀποτελεῖ πιὰ «παρακινδυνευμένη ἀρετὴ» καὶ θύμα τῆς στιγμιαίας ἀπόλαυσης, εἶναι ἴσως δύσκολο νὰ πείσουμε τοὺς νέους καὶ «σχετικὰ ὑγιεῖς» ἀνθρώπους οἱ ὁποῖοι (πάνω ἀπὸ ὅλα) ἔχουν τὸ αἰσθητὸ τοῦ ἀκατανίκητου καὶ τῆς αἰωνιότητας, νὰ υἰοθετήσουν μία ὑγιεινὴ διατροφή, νὰ σταματήσουν τὸ κάπνισμα καὶ νὰ ἀσκοῦνται 30 μὲ 40 λεπτὰ ἡμερησίως σὲ κάποιο γυμναστήριο ἢ διάδρομο, ἔτσι ὥστε νὰ θέσουν τίς βάσεις γιὰ καλὴ ὑγεία καὶ μακροζωία. Ἐπιπλέον, θὰ πρέπει νὰ λάβουμε μέτρα, εἰδικὰ στὶς νεαρὲς ἡλικίες, γιὰ νὰ χαλιναγωγῆσουμε τὰ αὐξημένα προβλήματα ὑγείας. Εἶναι βασικὸ γιὰ τὴν ὑγεία τῶν παιδιῶν νὰ μάθουν ἀπὸ πολὺ νωρὶς νὰ τρέφονται ὑγιεινά, καθὼς ἐπίσης νὰ

υἰοθετήσουν ἓνα τρόπο ζωῆς πού νὰ περιλαμβάνει ὀπωσδήποτε τὴ φυσικὴ ἄσκηση. Μεταξὺ τῶν δύο, ἡ φυσικὴ ἄσκηση φαίνεται νὰ παίζει τὸν κυρίαρχο ρόλο. Τὰ παιδιὰ πού ἀσκοῦνται εἶναι λιγότερο πιθανὸν νὰ καπνίσουν, νὰ παχύνουν, νὰ ἀκολουθήσουν ἀνθυγιεινὴ διατροφή καὶ νὰ παρουσιάσουν διαταραχὲς τῆς ὄρεξης. Ἐπιπλέον, ἡ φυσικὴ ἄσκηση ἐπιφέρει πάνω ἀπ' ὅλα, σωματικά, ψυχολογικά καὶ κοινωνικά ὀφέλη.

Ἡ Ἀμερικανικὴ Καρδιολογικὴ Ἐταιρεία συστήνει τὰ παιδιὰ νὰ συμμετέχουν σὲ τουλάχιστον 60λεπτες διασκεδαστικὲς, μέτριας ἔντασης δραστηριότητες κάθε μέρα. Οἱ γονεῖς θὰ πρέπει νὰ ἐνθαρρύνουν καὶ νὰ παροτρύνουν στὴ φυσικὴ δραστηριότητα μὲ τοὺς ἑξῆς τρόπους:

- Μειώνοντας τὸ χρόνο καθιστικῆς ζωῆς, αὐτῶν πού σπαταλάμε π.χ. βλέποντας τηλεόραση, παίζοντας στὸ κομπιούτερ ἢ ηλεκτρονικὰ παιχνίδια ἢ μιλώντας πολὺ στὸ τηλέφωνο).
- Κάνοντας τὴν ἄσκηση ἓνα τρόπο διασκέδασης γιὰ μικροὺς καὶ μεγάλους.
- Δίνοντας τὸ παράδειγμα στὰ παιδιὰ τους μὲ τὸν ὑγιεινὸ τρόπο ζωῆς τους καὶ παρέχοντάς τους τίς εὐκαιρίες γιὰ αὐξημένη φυσικὴ δραστηριότητα.

Οἱ διαιτητικὲς συνήθειες διδάσκονται εὐκόλα στὶς μικρὲς ἡλικίες, κάτι πού δυσκολεύει ὅταν τὰ παιδιὰ μεγαλώνουν. Συστάσεις οἱ ὁποῖες στοχεύουν σὲ μικρὲς ἀλλὰ σταθερὲς ἀλλαγὲς στὸν τρόπο διατροφῆς ἔχουν καλύτερο ἀποτέλεσμα ἀπὸ ὅτι μὴ ρεαλιστικοὶ στόχοι. Αὐστηροὶ καὶ μὴ ἀποδοτικοὶ κανόνες κατὰ κάποιων διατροφικῶν συνθηδῶν εἶναι, ἐπίσης, καταδικασμένοι νὰ ἀποτύχουν. Δεῖτε παρακάτω μερικὲς συμβουλές:

- Ξεκινήστε ἀπὸ μικρὴ ἡλικία
- Διδάξτε στὰ παιδιὰ νὰ τρῶνε ἄφθονα φρούτα καὶ λαχανικά.
- Νὰ πίνουν νερὸ ἀντὶ γιὰ ροφήματα πού διατίθενται στὸ ἐμπόριο, ἰδίως ἀνθρακούχα.
- Νὰ ἀποφεύγουν τὰ φαστ φούντι, τὰ τηγανιτά, τὰ γλυκά, τὰ τσιπς κ.ά.
- Νὰ μειώσουν τὸ χρόνο πού περνοῦν μπροστὰ στὴν τηλεόραση ἢ στὸ κομπιούτερ. Οἱ δραστηριότητες αὐτὲς συνδέονται ἄμεσα μὲ τὴν παιδικὴ παχυσαρκία. Δὲν θὰ πρέπει νὰ ἐπιτρέπονται πάνω ἀπὸ δύο ὥρες μπροστὰ στὴν τηλεόραση ἢ στὸ κομπιούτερ. Προτρέψτε τα νὰ ἀσκηθοῦν. Τὰ παιδιὰ λατρεύουν τὸ παιχνίδι. Ἐνθαρρυνετὲ τα πρὸς αὐτὸ τὸ σκοπὸ.

Οἱ γονεῖς, θὰ πρέπει, ἐπίσης νὰ ἀκολουθοῦν ὑγιεινὲς διατροφικὲς συνήθειες καὶ νὰ αὐξήσουν τὴ φυσικὴ ἄσκηση. Θὰ πρέπει νὰ ἀποτελοῦν τὸ παράδειγμα γιὰ τὰ παιδιὰ τους. Αὐτὸ δὲν θὰ ἔχει θετικὸ ἀντίκτυπο μόνο στὴν ὑγεία τῶν παιδιῶν σας ἀλλὰ καὶ στὴ δική τους.

Τέλος, ἐπιτρέψτε μου νὰ σᾶς θυμίσω τὴν παραδοσιακὴ ἑλληνικὴ διατροφή πού εἶναι ἡ καλύτερη τοῦ κόσμου. Δυστυχῶς, οἱ Ἕλληνες ἀπομακρύνονται ὀλοένα καὶ περισσότερο ἀπὸ αὐτήν. Ἡ νέα γενιά εἶναι βέβαιον ὅτι θὰ παρασυρθεῖ ἀκόμη περισσότερο, μῆς καὶ οἱ διατροφικὲς συνήθειες ἀπὸ τὴ Δ. Εὐρώπη καὶ τὴν Ἀμερικὴ φαίνεται νὰ ἀσκοῦν ὀλοένα καὶ μεγαλύτερη ἐπιρροὴ στὴν κουλτούρα μας. Εἶναι βασικὸ νὰ κληροδοτήσουμε στὴ νέα γενιά τὴν παραδοσιακὴ ἑλληνικὴ διατροφή. 🍏

ΕΜΕΙΣ ... ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ

“Δεν καπνίζω, επενδύω στο μέλλον της καρδιάς μου”



ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: Μητροπολίτης Ίερώνυμος
ΕΠΙΤΙΜΟΙ ΠΡΟΕΔΡΟΙ:
Λουκάς Χατζηωάννου, Ιάκωβος Τσουνής
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: Παύλος Τούτουζας
ΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ: Σταύρος Ψυχάρης
ΤΑΜΙΑΣ: Μπέττυ Γιατράκου
ΜΕΛΗ: Εύτ. Βορίδης, Β. Βοττέας
Άλκ. Δήμα, Γ. Κασσιμάτης, Β. Κόκκινος,
Γ. Παπαζαχαρίου, Χρ. Στεφανάδης
ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ:
Αναστάσιος Βούτσας
Γεώργιος Κοντογεώργης
Ευάγγελος Παπαστεριάδης
Νικόλαος Χούλης



Έπιτροπή Φίλων του ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: Α. Παπακωνσταντίνου
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: Ν. Συμβουλίδου
ΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ: Ν. Στενού
ΤΑΜΙΑΣ: Δ. Λεμπέση
ΜΕΛΗ: Γ. Βαϊνά, Α. Μιχαήλ, Ζ. Θεμελλή
ΑΝ. ΜΕΛΗ: Γ. Βαφάκη, Έ. Τούτουζα
ΕΠΙΤΙΜΑ ΜΕΛΗ: Χ. Άλευρά, Ί. Γρόλλιου,
Λ. Έβερτ, Ζ. Κυθωνιάτη, Ε. Μαύρου

“Φτερουγίσματα” και ζαλάδα: προληπτικός έλεγχος

Ο γιός μου, 13 έτων, ένα ύγιεστατο κατά τα άλλα παιδί, παραπονείται το τελευταίο δίμηνο για «φτερουγίσματα στο στήθος» και ότι νοιώθει την καρδιά του «να κτυπάει πιο δυνατά από το συνηθισμένο» όταν άθλείται έντονα. Επίσης, προκθές ένοιωσε να ζαλίζεται ενώ έπαιζε ποδόσφαιρο με την ομάδα του. Πρέπει να άνησυχώ;

Τόν τελευταίο καιρό έχουμε άκούσει για άρκετα άνεπιθύμητα συμβάντα, που άφορούσαν νεαρούς άθλητές κατά την ώρα της σωματικής άσκησης, με άποτέλεσμα την έντονη άνησυχία, μεταξύ άλλων, και των γονέων των όποιων τα παιδιά άσχολούνται με τόν άθλητισμό.

Σέ αντίθεση με ό,τι συνηθώς πιστεύεται, διάφορα καρδιολογικά νοσήματα που μπορεί να έγκυμονούν κινδύνους κατά την άσκηση –όπου ή καρδιά καλείται να άνταποκριθεί σε ιδιαίτερα αυξημένες άπαιτήσεις του όργανισμου– δέν άφορούν μόνο στα άτομα μέσης ή μεγαλύτερης ήλικίας, αλλά και στις νεαρές ήλικιακές ομάδες. Έτσι, τó συνηθισμένο φαινόμενο της δυσφορίας που προκαλείται κάθε φορά που μάς ζητούν βεβαίωση άιτρού προκειμένου τó παιδί μας να συμμετάσχει σε άθλητικές δραστηριότητες, καλό είναι να εκλείψει...

Άπαντώντας ευθέως στην έρώτησή σας, δέν χρειάζεται πανικός, αλλά είναι επιβεβλημένη ή εξέταση του παιδιού σας από καρδιολόγο προκειμένου να λυθούν οι άπορίες σας σχετικά με τή φύση των συμπτωμάτων του. Ο ειδικός άιτρος άρχικά θα ύποβάλει τó παιδί σας στην κλινική εξέταση ρουτίνας της οποίας ό ρόλος είναι πολύτιμος άναφορικά με την περαιτέρω καθοδήγηση της διαγνωστικής διαδικασίας. Για παράδειγμα, στοιχεία από τó ιστορικό σχετικά με τόν τρόπο εμφάνισης των κύριων συμπτωμάτων, τή διάρκειά τους, τήν παρουσία συνοδών συμπτωμάτων ή νοσημάτων, ή παρουσία φυσίματος που ό γιατρός άξιολογεί ως σημαντικό στοιχείο, μια άσυνήθιστη για τήν ήλικία τιμή άρτηριακής πίεσης και άλλα ευρήματα μπορεί να προσανατολίζουν τó γιατρώ πρós συγκεκριμένη διάγνωση για τήν επιβεβαίωση της οποίας θα σάς συστήσει τις αντίστοιχες εξετάσεις. Η άρχική εξέταση επίσης περιλαμβάνει τήν άπλη άκτινογραφία θώρακος

καθώς και τó ηλεκτροκαρδιογράφημα, από τα όποια μπορεί να προκύψει πλήθος πολύτιμων διαγνωστικών πληροφοριών. Άν τó παιδί σας άσχολεται με τόν άθλητισμό σε άνταγωνιστικό – επαγγελματικό επίπεδο, πιθανότατα ό έλεγχος να περιλαμβάνει έξαρκής μεγαλύτερο εύρος εξετάσεων, όπως τó υπερηχογράφημα καρδιάς και ή δοκιμασία κόπωσης.

Ο προσεκτικός καρδιολογικός έλεγχος στη μεγάλη πλειονότητα των περιπτώσεων μπορεί να έντοπίσει παθολογικές καταστάσεις επικίνδυνες για τούς άθλητές και κυριολεκτικά να σώσει ζωές! ❤

Βασ. Πελ. – Πειραιάς

ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα άποτελούν σήμερα τήν πρώτη αίτία θανάτου στο Δυτικό κόσμο και τήν Έλλάδα.

Κι όμως! Υπάρχουν λύσεις.

ΣΤΗΡΙΞΤΕ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ – ΔΙΑΔΩΣΤΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΓΙΑΤΙ ΣΩΖΕΙ.

Δώστε σε γνωστούς και φίλους αυτό τó άπαντητικό δελτίο για να γίνουν συνδρομητές

του περιοδικού «**Στούς ρυθμούς της καρδιάς**» ή άνοιξε τó δρόμο κάνοντάς τους δώρο τήν πρώτη έτήσια συνδρομή.

ΚΑΙ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΝΑ ΑΝΑΝΕΩΣΕΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗ.

ΟΝΟΜΑ.....ΕΠΩΝΥΜΟ.....

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ.....ΗΛΙΚΙΑ.....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΟΔΟΣ.....ΑΡΙΘ.....Τ.Κ.....

ΣΥΝΟΙΚΙΑ.....ΠΟΛΗ.....ΤΗΛ:.....

Έχει κάποιο μέλος της οικογένειάς σας καρδιολογικά προβλήματα; ΝΑΙ.....ΟΧΙ.....

Άποστείλατε τήν ταχυδρομική έπιταγή στη διεύθυνση του ΕΛ.Ι.ΚΑΡ συμπληρώνοντας τó ποσό.

€ 15

€ 30

Υπογραφή.....

οικονομικοί παλμοί

Παιδιά και τηλεόραση: σχέσεις φθοράς

ΓΑΛΗΝΗ ΦΟΥΡΑ, δημοσιογράφος

“Οποιος έχει παρακολουθήσει έστω και λίγο παιδικές έκπομπές στην τηλεόραση, αντιλαμβάνεται πώς το ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών στη χώρα μας είναι από τα υψηλότερα στην Ευρώπη.

Στα διαφημιστικά διαλείμματα παρελαύνει από τις οθόνες όλη ή σειρά των γαργαλιστικών προϊόντων της βιομηχανίας junk-food, πατατάκια, μπισκότα, γαριδάκια, αναψυκτικά, σοκολάτες, στην πλειονότητά τους υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη και λίπος.

Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι η Ελλάδα βρίσκεται στην πρώτη θέση όσον αφορά στον αριθμό των διαφημίσεων τροφίμων που προβάλλονται σε ζώνες παιδικής τηλεθέασης, κυρίως κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου.

Μάλιστα, οι διαφημιστές τροφίμων χρησιμοποιούν σε μεγαλύτερο βαθμό διάφορα στοιχεία, όπως περισσότερο καρτέ ανα διαφήμιση ή κινούμενα σχέδια για να κάνουν τα μηνύματά τους πιο έλκυστικά.

Βεβαίως, η τηλεόραση δεν παχαίνει τα βλαστάρια μας μόνο εξαιτίας της διαφήμισης διατροφικών «σκουπιδιών», που εκτός από τη «μοναδική» τους γεύση, υπόσχονται να κάνουν τα παιδιά μας πιο δυνατά και πιο ευτυχημένα.

Έχει διαπιστωθεί ότι η παιδική παχυσαρκία έχει άμεση σχέση με τις ώρες τηλεθέασης, καθώς όταν βλέπουμε τηλεόραση μάς άρεσει να τιμπολογάμε προσθέτοντας και άλλες θερμίδες σ' αυτές που **δεν** καίμε, ακριβώς διότι έχουμε “ριζώσει” στον καναπέ.

Και σε αυτόν τον τομέα τα Έλληνόπουλα προηγούνται, αφού σχεδόν όλα βλέπουν καθημερινά τηλεόραση, και αρκετά από αυτά πάνω από τέσσερις ώρες την ημέρα!

Και ενώ χρειάζεται συνεχής παρέμβαση και από τους γονείς και από το σχολείο, ώστε να γίνει βίωμα στο παιδί η αξία της σωστής διατροφής, τα κυλίκια από τα όποια οι μαθητές προμηθεύονται το κολατσιό τους, προσφέ-

ρουν κάθε είδος άνηθιενού σνάκ που διαφημίζεται στην τηλεόραση.

“Όμως, παρ' ότι τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερο ακούμε πόσο σημαντικό είναι τα παιδιά να ακολουθούν την κατάλληλη δίαιτα πριν ένηλικιωθούν, με την υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών, το πρόβλημα της παχυσαρκίας όλο και αυξάνεται.

Επιστημονικές ενώσεις στις περισσότερες χώρες συζητούν την αναγκαιότητα λήψης μέτρων περιορισμού των διαφημίσεων προϊόντων που συγκαταλέγονται στην κατηγορία «junk food», ενώ σχετική προειδοποίηση έχει απευθύνει προς την βιομηχανία τροφίμων, ο Ευρωπαϊός Έπιτροπος κ. Μάρκος Κυπριανού.

Από την πλευρά τους οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν περιορίζοντας το χρόνο τηλεθέασης και παρέχοντας ευκαιρίες στα παιδιά για φυσική δραστηριότητα. Τα παιδιά που ασκούνται έχουν λιγότερες πιθανότητες να καπνίσουν και να ακολουθήσουν μία άνηθιενή διατροφή ώστε να γίνουν παχύσαρκα. Από πολύ μικρή ηλικία πρέπει να μάθουν να αγαπούν την άσκηση, συνδέοντάς την με παιχνίδι και διασκέδαση και όχι με καταναγκασμό.

Η προσπάθεια πρέπει να αρχίσει πολύ νωρίς, καθώς οι διαιτητικές συνήθειες σπάνια αλλάζουν όταν τα παιδιά μεγαλώνουν. Χωρίς απαγορεύσεις, αλλά με τη συζήτηση και το παράδειγμα το δικό μας, μπορούν να μάθουν να τρώνε φρούτα και λαχανικά, αντί για γλυκά, να πίνουν νερό αντί για αναψυκτικά και να αποφεύγουν το πρόχειρο φαγητό.

Στόν τομέα αυτό δεν τα έχουμε καταφέρει και πολύ ως γονείς, αφού τα παιδιά μας έχουν απομακρυνθεί ακόμη περισσότερο, σε σχέση με τις άμέσως προηγούμενες γενιές, από την παραδοσιακή μας διατροφή, ακολουθώντας τα δυτικοευρωπαϊκά πρότυπα, που ωστόσο δεν προάγουν την υγεία και υπονομεύουν το μέλλον τους. 🍏



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ

Κοινωνικός Ίδρυμα

Βασ. Σοφίας 133 - 115 21 Αθήνα

Τηλ.: (210) 6401477, 6450118, Fax: (210) 6401478

Παραλλαγές σέ φα-σολ-λα...σι

ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΔΑΡΜΑΡΑ... μπιτέρα 3 παιδιών

Τὰ παιδιά πεινᾶνε. Καὶ ὅταν πεινᾶνε μποροῦν νὰ φᾶνε ὅ,τι βρίσκεται μπροστά τους. Ἄκόμα χειρότερα, ὅταν πεινᾶνε καὶ ἔχουν μάθει νὰ τρῶνε ὅ,τι βρίσκεται μπροστά τους, τότε οἱ πιθανότητες νὰ συνηθίσουν καὶ νὰ ἐκτιμῆσουν μία εὐγευστὴ ἀλλὰ ὑγιεινὴ διατροφή μειώνονται.

Ἄπὸ τὴν ἄλλη οἱ μαμάδες ὑποκύπτουν στὶς φωνές ἢ τὶς ἐπιθυμίες τοῦ...κανακάρη ἢ τῆς... τσοῦπρας τους καὶ μαγειρεύουν αὐτὰ πὺλ χωρὶς διαμαρτυρίες τρῶνε τὰ παιδιά.

Μιά καλὴ σκέψη εἶναι οἷ... μουσικὲς παραλλαγές. Ἄντὶ γιὰ φασολάδα...φα-σολ-λα...σι. Μερικὲς τέτοιες παραλλαγές σας προτείνουμε ἐμεῖς σήμερα.

Ἐνα πολὺ προσφιλὲς σνάκ- ἀλλὰ καὶ φαγητὸ -μικρῶν καὶ μεγάλων εἶναι ἡ **πίτσα**. Ἡ πίτσα μὲ τὴ γνωστὴ τῆς σούσταπα - λιπαρὸ τυρὶ, ζαμπὸν, μπέικον κλπ - δίνει πολλὰς θερμίδες καὶ λιπαρά. Ἐτοιμάστε πίτσα στὸ λεπτὸ χρησιμοποιώντας ἐλαφρῶς λαδωμένες μὲ ἐλαιόλαδο σουβλακόπιτες (τὶς χρησιμοποιεῖτε ἀκόμα καὶ παγωμένες ἀπὸ τὴν κατάψυξη) ἢ ἀραβικὲς πίτες, ὡς βάση. Ρίξτε λίγη ρίγανη, βάλτε τριμμένη φέτα, προσθέστε μπόλικα μανιτάρια, ντομάτα σὲ ροδέλες καὶ πιπεριά καὶ ψήστε σὲ δυνατὸ φούρνο γιὰ 10-15 λεπτά. Ἡ παραλλαγὴ αὐτὴ εἶναι νοστιμότατη, οικονομικὴ, γρήγορη καὶ προπαντὸς ὑγιεινότερη.

Στὰ **σουβλάκια** λέμε ΝΑΙ. Προμηθευτεῖτε ξεκοκκαλισμένα μπουτάκια ἀπὸ κοτόπουλο. Κόψτε τα κομμάτια, περάστε τα στὰ γνωστὰ καλαμάκια, παρεμβάλλοντας ἀνάμεσα κρεμμύδι καὶ πιπεριά. Ψήστε τα καὶ προσφέρετέ τα στὰ παιδιά, μικρὰ καί...μεγάλια. Εἶναι πολὺ νόστιμα, κοστίζουν λιγότερο ἀπὸ τὰ ἔτοιμα καί, βεβαίως, εὐκόλα ἀντιλαμβάνεστε ἀπὸ πόσες θερμίδες καὶ καμένα λάδια γλυτώνουμε τὸν ταλαίπωρο ὀργανισμό μας.

Παραλλαγὴ στὸ ἴδιο θέμα: Ἀντικαταστήστε τὸ κοτόπουλο μὲ ξιφία. ἔχει διαφορά!

Τὰ **χάμπουργκερς** ἀρέσουν σὲ ὅλους. ἔχετε δοκιμάσει τὰ...χορτομπεργκερς; Ἄν ὄχι, δοκιμάστε τα. Τρίψτε κολοκύθι, καρὸτο καὶ πατάτα στὸ χοντρὸ τοῦ τρίφτη. Ψιλοκόψτε φρέσκο κρεμμύδι. Ἀρωματίστε μὲ μπόλικο δυόσμο, ρίξτε ἄλατι καὶ πιπὲρι καὶ προσθέστε λίγο ἀλεύρι. Τηγανίστε τα ἢ ψήστε τα πᾶνω σὲ λαδόκολλα. Βάλτε τα ἀνάμεσα σὲ στρογγυλά ψωμάκια καὶ σὲ χρόνον μπδέν, ἔτοιμο τὸ χορτομπεργκερ.

Ἐομὼς τὰ παιδιά θέλουν καὶ τὸ γλυκὸ τους. Ἄφιερῶστε λίγο χρόνο στὴν ἐτοιμασία ἐνὸς ὑγιεινοῦ γλυκοῦ καὶ πείτε ΟΧΙ στὰ κρουασάν καὶ τὰ συναφῆ. Τὸ **κέικ καρὸτου** π.χ. εἶναι ἰδιαίτερα νόστιμο καὶ πολὺ πιὸ ὑγιεινὸ ἀπὸ τὴ συνθήσεις παραλλαγές. Χτυπήστε ἓνα φλιτζάνι τοῦ τσαγιοῦ ἄρβουσιπέλαιο μὲ ἓνα φλιτζάνι ζάχαρη. Προσθέστε ἓνα ἴδιο φλιτζάνι χοντροτριμμένο καρὸτο καὶ ἓνα φλιτζάνι, ἐπίσης χοντροτριμμένο, μῆλο. Ρίξτε ἓνα φλιτζάνι σταφίδες μαύρες, ½ φλιτζάνι τοῦ τσαγιοῦ χυμὸ πορτοκαλιοῦ, 3 φλιτζάνια ἀλεύρι πὺλ φουσκώνει μόνο



του καὶ ἀρωματίστε μὲ ἓνα κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ κανέλλα καὶ ζύσμα ἐνὸς πορτοκαλιοῦ. Ρίξτε τὸ μίγμα σὲ λαδωμένο ταψὶ καὶ ψήστε σὲ μέτριον φούρνο γιὰ 45 λεπτά ἕως 1 ὥρα. Τὸ γλυκὸ αὐτὸ ἀρέσει πολὺ, διατηρεῖται γιὰ ἀρκετὲς μέρες καί, κυρίως, δὲν περιέχει οὔτε βούτυρο, οὔτε αὐγά.

Ἡ **μυλόπιτα**... ἀστραπή, ἐτοιμάζεται πραγματικὰ ἀστραπαῖα. Ἄλειψτε μὲ λίγη μαργαρίνη ἓνα ταψὶ καὶ στρώστε ἓνα φύλλο ζύμης κουροῦ. Σκορπίστε πάνω του 6-7 χοντροτριμμένα μῆλα, πασπαλίστε μὲ 3 κουταλιές τῆς σούπας ζάχαρη, σκορπίστε λίγες σταφίδες καὶ ἀρωματίστε μὲ κανέλλα. Καλύψτε μὲ τὸ ἄλλο φύλλο, χαράξτε σὲ κομμάτια καὶ ψήστε σὲ μέτριον φούρνο. Καθὼς θὰ ψήνεται ἡ μυλόπιτα, οἱ μύτες τῶν μικρῶν σας θὰ ...σπάσουν καὶ θὰ τὴν βροῦν πολὺ καλύτερη ἀπὸ τὰ ἔτοιμα, τυποποιημένα μυλοπιτάκια τοῦ ἐμπορίου.

Οἱ παραπάνω συνταγές, ὅπως καταλαβαίνετε, δὲν ἀπαιτοῦν τίποτα περισσότερο ἀπὸ λίγη φαντασία καὶ καλὴ διάθεση. Ἀστεῖρευτη πηγὴ ἐμπνευσης ἦταν καὶ θὰ εἶναι πάντα ἡ ἀγάπη γιὰ τὰ παιδιά μας. Γιὰ τὰ παιδιά μας πὺλ εἶναι πλήρως ἐκτεθειμένα στὶς σειρῆνες τῆς διαφήμισης καὶ ἔχουμε χρέος νὰ τὰ προστατεύσουμε. Σίγουρα, ἀπαιτεῖται περισσότερος χρόνος ἐτοιμασίας ἀπὸ τὸ ...νὰ σχηματίσουμε τὸ τηλέφωνο τοῦ πλησιέστερου delivery καὶ νὰ δώσουμε μία παραγγελία. Τὸ ὄφελον ὄμως ἀπὸ ἓναν πιὸ ὑγιεινὸ τρόπο διατροφῆς εἶναι ἀνυπολόγιστα γιὰ τὴν ὑγεία τῶν βλαστარიῶν μας καὶ σίγουρα καὶ γιὰ τὴν τσέπη μας. 🍎



συνέχεια ἀπὸ τὴ σελ. 190

γεται - ἀλλὰ καὶ τὸ μῆλο τὸ ὁποῖο δὲν λογίζεται ὡς πόντος. Ἄλλες ὀμάδες συμφωνοῦν ὅτι, παρὰ τὸ σκάσιμο τῆς μπάλας κάτω, εἶναι ἔγκυρο καὶ τὸ χτύπημα καὶ τὸ μῆλο. Καὶ ἄλλες ὀμάδες συμφωνοῦν ὅτι τὸ ἄγγιγμα τῆς μπάλλας μετράει μετὰ τὸ γκέλ ὥστε νὰ καεῖ ὁ παίχτης ἀλλὰ ὄχι ὡς μῆλο, ὁπότε οἱ παίχτες τοῦ κέντρου πρέπει νὰ εἶναι πολὺ προσεκτικοὶ ὄχι μόνο νὰ μὴν τοὺς ἀγγίξει ἡ μπάλα πὺλ ἔσκασε κάτω ἀλλὰ καὶ νὰ μὴν τὴν πιάσουν καθὼς ἔρχεται στὴν ἀγκαλιά τους μετὰ ἀπὸ μία ὥραῖα γκέλα. 🍎

Τὰ παιχνίδια του ...δρόμου, ξανά

ΝΤΙΚΗ ΜΑΚΑΡΙΟΥ, δημοσιογράφος

Στο τεύχος του Δεκεμβρίου, πέρσι, είχαμε ξεκινήσει την καταγραφή παιχνιδιών που οι σημερινοί σαραντάρηδες παίζανε στις αυλές, στις πλατείες και στους δρόμους της γειτονιάς. Τότε που οι μεγαλουπόλεις ήταν ακόμη ανθρωπίνες και η πίσση χρόνου στις ζωές παιδιών και γονιών ήταν ένα όχι τόσο συχνό - όσο σήμερα - φαινόμενο. Ή μάλλον, τότε, μπορεί να υπήρχαν πολλοί λόγοι να άνησχυε κάποιος αλλά σ' αυτούς δεν έντασσόταν ο χρόνος.

Δεκέμβριος και πάλι, και μία και η ένδεκάτη αυτού του μηνός είναι αφιερωμένη παγκοσμίως στα παιδιά, καλό να κινηθούμε μπρός... πρὸς τὸ παρελθὸν σὲ παιχνίδια που μᾶς φέρνουν πιὸ κοντὰ, σὲ μιὰ οἰκεία ἐπιכוινωνία, πὸν ἐπιτρέπουν τὴ διασταύρωση τῶν βλεμμάτων, τὸ ἄγγιγμα τῶν χειρῶν, τὸ τρέξιμο, τὸ ξένοιαστο χοροπῆδημα, τὴν ἀνταλλαγὴ τῶν θετικῶν συναισθημάτων και τὴν ἐκτόνωση τῶν ἀρνητικῶν, και κυρίως τὸ γέλιο.

Τὰ μῆλα

Γιὰ τρία παιδιά τουλάχιστον, ἀλλὰ ὅσο περισσότερα τόσο καλύτερα.

Ἄπαιτεται: Μιὰ μετρίου βάρους μπάλα.

Ὅσα παιδιά συμμετέχουν στέκονται σὲ κύκλο και εἶτε μὲ τὸ «ἀ μπε μπά μπλόμ», εἶτε μὲ κάποιον ἄλλο τρόπο τὰ «βγάζουν» δυὸ φορές, εἶσι ὥστε νὰ ἐπιλεγοῦν δυὸ παιδιά τὰ ὁποῖα θὰ σταθοῦν μετὰ ἀντικρουστὰ 15 ἕως 20 μέτρα μακριὰ τὸ ἓνα ἀπὸ τὸ ἄλλο. Ὅλα τὰ ὑπόλοιπα θὰ συγκεντρωθοῦν σὲ ὁποια θέση ἐπιθυμεῖ τὸ καθένα στὸ κῶρο που ὑπάρχει ἀνάμεσα στὰ δυὸ.

Τὸ παιχνίδι ξεκινᾶ μὲ τὸ ἓνα ἀπὸ τὰ δυὸ παιδιά που στέκονται στὴς ἄκρες του κῶρου νὰ πετᾶ τὴ μπάλα μὲ δύναμη, μὲ στόχο νὰ ἄγγιξει κάποιον ἀπὸ τὰ παιδιά που βρίσκονται μαζεμένα στὸ κέντρο. Ὅλο τὸ μουσικὸ εἶναι ἀκριβῶς στὴν ἔννοια τοῦ νὰ «ἄγγιξει». Γιὰτὶ ἂν πετᾶσει τὴ μπάλα μὲ τέτοιο τρόπο ὥστε τὸ παιδί πρὸς τὸ ὁποῖο κατευθύνεται νὰ τὴν πιάσει, τότε τὸ παιδί που τὴν ἔπιασε ἔχει ἓνα «μῆλο» και ἀντὶ νὰ «καεῖ» και νὰ βγεῖ ἔξω, πιστώνεται μὲ ἓνα πολῦτιμο μῆλο τοῦ ὁποῖου ἡ ἄξια θὰ περιγραφεῖ πιὸ κάτω. Ἀντίθετα, ἂν ἀπλῶς ἡ μπάλα τὸ ἄγγιξει χωρὶς νὰ μπορέσει νὰ τὴν πιάσει, τότε «καίγεται» και βγαίνει ἔξω. Προφανῶς, στόχος τῶν δυὸ παιδιῶν -που βρίσκονται στὴς ἄκρες του κῶρου και τὰ ὁποῖα ἐναλλάσσονται στὸ ρίξιμο τῆς μπάλας «ἐναντίον» τῶν ὑπολοίπων- εἶναι νὰ «κάψουν» ὅλα τὰ παιδιά μὲ τὴ σειρά, μέχρις ὅτου βγεῖ και τὸ τελευταῖο. Στόχος καθενὸς ἀπὸ τὰ παιδιά που εἶναι στὸ κέντρο εἶναι νὰ μαζέψει ὅσα περισσότερα μῆλα μπορεῖ. Γι' αὐτὸ τὸ σκοπὸ πρέπει νὰ κινεῖται ἔξυπνα, ἄλλοτε πιὸ κοντὰ και ἄλλοτε πιὸ μακριὰ στὸ παιδί που κάθε φορά πετᾶ τὴ μπάλα, ἄλλοτε σκύβοντας χαμηλὰ και ἄλλοτε πηδώντας ψηλὰ γιὰ νὰ πιάσει μῆλο καί, φυσικὰ, ἄλλοτε κινούμενο ταχύτατα δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ γιὰ νὰ ἀποφύγει τὴ μπάλα ἂν ἡ πᾶσα ἔρχεται εἶσι ὥστε νὰ μὴν προσφέρεται γιὰ μῆλο. Σημαντικὸ εἶναι ἐπίσης νὰ



ἀπασχολεῖ ἐκτὸς ἀπὸ τὸ σῶμα του και τὸ μυαλὸ του σὲ μιὰ στρατηγικὴ μὲ πολλοὺς στόχους. Π.χ. πὼς θὰ ξεγελάσει τὸ παιδί που ρίχνει τὴ μπάλα ὅτι δὲν εἶναι τόσο συγκεντρωμένο ἐνῶ στὴν πραγματικότητα εἶναι. Ἡ ἀκόμα πὼς θὰ τοποθετηθεῖ μέσα στὸ πλῆθος τῶν ἄλλων παιδιῶν, εἶσι ὥστε -ἐὰν τὸ παιδί που βρίσκεται μπροστὰ του κινήθει ἀπρόβλεπτα- νὰ μὴν εἶναι ὁ στόχος τῆς μπάλας.

Εὐνοϊκῶς και τὰ δυὸ παιδιά στὴς ἄκρες, που ρίχνουν τὴς πᾶσες, πρέπει νὰ ἔχουν σωματικὴ εὐελιξία και στρατηγικὴ ὥστε νὰ ξεγελοῦν γιὰ τὴς πραγματικὴς τους προθέσεις, πράγμα τὸ ὁποῖο θὰ κρατᾶ σὲ κατάσταση ἐγρήγορης ὅλα τὰ παιδιά που συμμετέχουν.

Τὰ πολῦτιμα μῆλα

Τὰ μῆλα που κερδίζει κάποιος εἶναι πολῦτιμα γιὰ δύο λόγους. Κατ' ἀρχὴν διότι ἂν ἡ μπάλα χτυπήσει κάποιον που ἔχει κερδίσει μῆλα τότε ἀντὶ νὰ «καεῖ» και νὰ βγεῖ ἀπ' τὸ παιχνίδι χάνει ἀπλῶς ἓνα μῆλο ἀπὸ τὰ κερδισμένα του γιὰ κάθε χτύπημα που δὲν κατορθώνει νὰ ἀποφύγει. Ὁ δεύτερος λόγος γιὰ τὸν ὁποῖο εἶναι πολῦτιμα τὰ μῆλα εἶναι ὅτι κάποιος που ἔχει κερδίσει πάνω ἀπὸ ἓνα-δύο μπορεῖ νὰ διαθεσεῖ ἓνα ἀπὸ αὐτὰ γιὰ νὰ βάλει ξανά στὸ παιχνίδι κάποιον συμπαίκτη του, χωρὶς μῆλα, που κάκε. Ὅταν ἀπομείνει μόνο ἓνα παιδί στὸ κέντρο τοῦ κῶρου, οἱ δυὸ ἄκριοι παίκτης μποροῦν νὰ κάνουν μόνο δέκα προσπάθειες νὰ τὸ χτυπήσουν. Ἄν τοὺς ξεφύγει «σῶζει» και τοὺς ἄλλους, ὁπότε τὸ παιχνίδι ξαναρχίζει μὲ τοὺς δυὸ ἄκριοὺς παίκτης νὰ παραμένουν στὴ θέση τους. Ἀλλιῶς, οἱ δυὸ πρῶτοι που κάκκαν παίρνουν θέση στὴς ἄκρες, οἱ ὑπόλοιποι μπαίνουν στὸ κέντρο και τὸ παιχνίδι ξεκινᾶ πάλι.

Μία μικρὴ παραλλαγὴ -που ὅμως πρέπει νὰ συμφωνηθεῖ ἀπ' τὴν ἀρχὴ ἂν ἰσχύει ἢ ὄχι- εἶναι τί γίνεται ἂν ἡ μπάλα σκάσει κάτω πρὶν ἄγγιξει κάποιον παιδί. Κάποιες ὁμάδες συμφωνοῦν ὅτι ἂν σκάσει κάτω τότε εἶναι ἄκυρο εἶτε τὸ ἄγγιγμα κάποιου παιδιοῦ - τὸ ὁποῖο δὲν καί-

φαρμακολογία

Ἀντιβιοτικά: πολύτιμοι σύμμαχοι ἀλλὰ καὶ –δυσνητικῶς– ἄσπονδοι ἐχθροὶ γιὰ τὴν ὑγεία τῶν μικρῶν ἀσθενῶν

ΙΩΑΝΝΑ ΜΑΓΑΖΙΩΤΟΥ-ΕΛΕΥΣΙΝΙΩΤΟΥ,
παιδιάτρος, Κέντρο Ἐλέγχου Εἰδικῶν Λοιμώξεων

Κάθε χρόνο, κατὰ τὴ διάρκεια τῶν φθινοπωρινῶν καὶ χειμερινῶν μηνῶν, παρατηρεῖται αὐξηση στὴ συχνότητα τῶν λοιμώξεων, αὐξηση ποῦ ἀφορᾶ συνθετέτερα τὸ ἀναπνευστικὸ σύστημα καὶ μπορεῖ νὰ προσβάλει ὅποιαδήποτε ἡλικιακὴ ομάδα. Ἰδιαίτερα εὐπαθεῖς εἶναι οἱ ομάδες τῶν μικρῶν βρεφῶν, τῶν παιδιῶν καὶ τῶν ἡλικιωμένων.

Ὅσον ἀφορᾶ τὰ παιδιά, οἱ ἀλλαγές τῶν καιρικῶν συνθηκῶν –μὲ τὴν ἐμφάνιση χαμηλῶν θερμοκρασιῶν ἀφ' ἐνὸς καὶ τὴς συνθηκῆς συγχρωτισμοῦ μέσα στις κλειστές αἰθουσες βρεφονηπιακῶν σταθμῶν ἢ τάξεων σχολείων ἀφ' ἑτέρου– εὐνοοῦν τὴν ταχεῖα ἐξάπλωση λοιμώξεων στοὺς μικροὺς μαθητὲς οἱ ὁποῖες συνθετέτερα εἶναι ἰογενεῖς. Ἔτσι παρατηροῦμε ἔξαρση μιᾶς πληθώρας ἰογενῶν λοιμώξεων ποῦ μπορεῖ νὰ ἐμφανιστοῦν μὲ ἥπια ἢ περισσότερο θορυβώδη συμπτωματολογία χωρὶς, βέβαια, νὰ μπορεῖ νὰ ἀποκλείσει κανεὶς τὴν ἐπιπλοκὴ τους ἀπὸ κοινές βακτηριακές λοιμώξεις.

Εἶναι ἰδιαίτερα σύνθηες αὐτὴ τὴν ἐποχὴ νὰ βλέπουμε τὰ παιδιά νὰ βήχουν, νὰ φτερνίζονται, νὰ ρουθουνίζουν, νὰ μὴ μποροῦν νὰ ἀναπνεύσουν ἀπὸ τὸ «μπούκωμα» τῆς μύτης ἢ νὰ «τρέχει» ἡ μυτούλα τους, ἢ ἀκόμα καὶ νὰ παρουσιάζουν διάρροιες, ἐμέτους, πυρετὸ ἢ δεκατικὴ πυρετικὴ κίνηση. Συχνὰ δὲ παρατηρεῖται τὸ φαινόμενο –ἰδιαίτερα στις μικρότερες ἡλικίες– ὀλόκληρα τμήματα βρεφονηπιακῶν σταθμῶν νὰ ἀδειάζουν ἐξατίας τῆς ἀσθενείας τῶν μικρῶν παιδιῶν. Αὐτὸ δημιουργεῖ ἄγχος καὶ ἀνασφάλεια στοὺς γονεῖς, πολλοὶ ἀπὸ τοὺς ὁποίους, δυστυχῶς, καταφεύγουν ἄμεσα στὴ χρήση ἀντιβιοτικῶν θεωρώντας τα ἀσπίδα προστασίας γιὰ τοὺς μικροὺς ἀσθενεῖς. Μὲ σύμμαχο τὸν πανικὸ δημιουργεῖται ἡ ἐσφαλμένη ἐντύπωση ὅτι ἡ χορήγηση ἐνὸς πολὺ δραστικοῦ ἀντιβιοτικοῦ, τὸ συντομότερο δυνατό, θὰ θεραπεύσει τὸ παιδί τους πράγμα ποῦ δὲν εὐσταθεῖ στὴν πραγματικότητα.

Ἡ χορήγηση ἀντιβιοτικῶν στοὺς μικροὺς ἀσθενεῖς μὲ τὴς ἰογενεῖς λοιμώξεις δὲ βελτιώνει τὴν κλινικὴ τους εἰκόνα γιὰ τὰ κοινὰ ἀντιβιοτικά δὲν ἀντιμετωπίζουν τοὺς ἰοὺς. Ἔτσι, ὄχι μόνο τὰ συμπτώματά τους δὲν ἀλλάζουν πρὸς τὸ καλύτερο ἀλλὰ καὶ τὸ χρονικὸ διάστημα ποῦ θὰ διαρκέσει ἡ ἰογενὴς λοίμωξη δὲ βραχύνεται μὲ τὴ χορήγηση ἀντιβιοτικῶν. Ἐπίσης, δὲν εἶναι δυνατό νὰ χορηγοῦνται προληπτικὰ γιὰ νὰ ἀνακόψουν τὴν ἐμφάνιση ἐπιπλοκῶν γιὰ τὴν ἀλόγηστη καὶ μὴ ὀρθὴ χρήση τους ἔχει ὡς ἀποτέλεσμα τὴ δημιουργία ἀνθεκτικῶν στελεχῶν γιὰ κοινὰ βακτήρια μὲ ἀποτέλεσμα σὲ περίπτωση ἐγκατάστασης βακτηριακῶν λοιμώξεων, ὅποτε εἶναι ἐπι-



τακτικὴ καὶ ἀναγκαῖα ἢ χορήγηση ἀντιβιοτικῶν, αὐτὰ νὰ εἶναι ἀναποτελεσματικά. Βλέπουμε, λοιπόν, στὴ σημερινὴ ἐποχὴ ἓνα διαρκῆ ἀγῶνα ἀπὸ τὴς φαρμακοβιομηχανίες γιὰ τὴ δημιουργία ὄλο καὶ νεώτερον καὶ δραστικότερον ἀντιβιοτικῶν, γιὰ τὴ δυστυχῶς ἀντιβιοτικά ποῦ ἐπὶ πάρα πολλὰ χρόνια θεωροῦνταν ὡς φάρμακα ἐκλογῆς γιὰ τὴν ἀναχαίτηση τῆς δράσης καὶ τὴν καταπολέμηση πολλῶν βακτηρίων, σήμερα νὰ ἔχουν παραγκωνισθεῖ λόγω περιορισμένης δραστικότητας. Τέλος, εἶναι γνωστὸ ὅτι ὅπως ὄλα τὰ φάρμακα ἔτσι καὶ τὰ ἀντιβιοτικά δὲ στεροῦνται παρενεργειῶν, οἱ ὁποῖες μπορεῖ νὰ εἶναι ἥπιες ἢ ἀκόμα καὶ πολὺ σοβαρῆς καὶ νὰ ἐπιπλέξουν τὴν εἰκόνα τοῦ μικροῦ ἀσθενοῦς.

Συνεπῶς, τὴν ὀδηγία γιὰ τὴ χρήση ἢ μὴ ἀντιβιοτικῆς ἀγωγῆς ἐπιβάλλεται νὰ τὴ δώσει μόνο ὁ παιδίατρος. Ὁ γιαιρός, μὲ βάση τὴν κλινικὴ εξέταση τοῦ παιδιοῦ καὶ σὲ συνδυασμὸ μὲ τὴς πληροφορίες ποῦ συλλέγει ἀπὸ τοὺς γονεῖς γιὰ τὴ γενικότερη κατάστασή του, ἔχει τὴ δυνατότητα νὰ διακρίνει τὴν ἰογενῆ ἀπὸ τὴ μικροβιακὴ λοίμωξη καὶ νὰ χορηγήσει τὸ κατάλληλο ἀντιβιοτικὸ, ὅταν καὶ ἐὰν χρειάζεται.

Οἱ ἰογενεῖς λοιμώξεις σὲ ἓνα κατὰ τὰ ἄλλα ὑγιῆς παιδί ἀντιμετωπίζονται κυρίως μὲ ἀνάπαυση, χορήγηση ἀντιπυρετικῶν, ἐνυδάτωση καὶ προσεγμένη διατροφή μὲ κανονικὴ ἀφθονον λαχανικῶν καὶ φρούτων ποῦ εἶναι πλούσια σὲ βιταμίνες καὶ ἐνισχύουν τὴν ἄμυνα τοῦ ὀργανισμοῦ. Αὐτὰ τὰ μέτρα εἶναι δυνατό νὰ ἀποτελέσουν καὶ τὴ μοναδικὴ θεραπεία. Γιὰ τὸ λόγο αὐτὸ ἀπαραίτητη προϋπόθεση, πρὶν οἱ γονεῖς προβοῦν σὲ ὅποιαδήποτε ἐνέργεια ὡς πρὸς τὴν θεραπεία τοῦ παιδιοῦ τους, εἶναι ἡ ἐπίσκεψη ἢ ἡ ἐπικοινωνία μὲ τὸν παιδίατρο.

Ἐνα χρήσιμο καὶ ἀποτελεσματικὸ ἐργαλεῖο, ὅπως τὰ ἀντιβιοτικά –ποῦ ὅταν εἶναι ἀναγκαῖα μπορεῖ νὰ ἀποτελέσουν πολὺτιμο σύμμαχο τοῦ ἀσθενοῦς στὴν ἀναχαίτηση τῶν βακτηριακῶν λοιμώξεων– εἶναι δυνατό, μὲ τὴν ἀλόγηστη καὶ ἄσκοπη χρήση τους, νὰ καταστοῦν ἀναποτελεσματικά καὶ δυσνητικῶς ἐπιβλαβῆ γιὰ τὴν ὑγεία τῶν μικρῶν μας ἀσθενῶν. 🍀

Ένα σχολείο για τὸν 21^ο αἰῶνα

Στὸ διάστημα τῆς σχολικῆς ἡλικίας τοῦ παιδιοῦ, ἀρχίζουν νὰ ὀριστικοποιῶνται σιγά-σιγά, τὰ κύρια γνωρίσματα τῆς προσωπικότητάς του.

Ἀρχικὲς ἀντιλήψεις τοῦ παιδιοῦ γιὰ τὸ σῶμα του, γιὰ τὸν ἑαυτό του, γιὰ τὸν κόσμον γύρω του παίρνουν τὴ μορφή τῆς γνώσης.

Τὸ σχολεῖο πάντοτε στόχευε στὴ νοητικὴ ἀνάπτυξη μὲ διάφορα ἐκπαιδευτικὰ συστήματα, καὶ τὴν ἐπετύχχανε ἄλλοτε σὲ ἱκανοποιητικὸ βαθμὸ καὶ ἄλλοτε τὸ ἀποτέλεσμα ἦταν μία ἀσαφὴς εἰκόνα. Τὸ σημερινὸ σχολεῖο ὅμως πρέπει νὰ ἔχει ὡς κεντρικὸ ἄξονα τὴ «συναισθηματικὴ ἀνάπτυξη» τοῦ παιδιοῦ.

Νὰ τὸ στηρίζει μὲ προγράμματα Ἀγωγῆς Ὑγείας ποῦ ἀφοροῦν τὴν ψυχικὴ του ὑγεία. Νὰ τοῦ παρέχει τὴ δυνατότητα νὰ ἀναγνωρίζει τὴ συναισθηματικὴ καὶ ψυχικὴ του ὑπόσταση.

Νὰ τοῦ δείχνει τὸ δρόμο τῆς ἐπικοινωνίας μὲ τὸν ἑαυτό του, τοῦ σεβασμοῦ πρὸς τὸν ἑαυτό του καὶ τοὺς ἄλλους, τῆς ἀνάδειξής του ὡς ἓνα μοναδικὸ πλάσμα, τῆς συνειδητοποίησης τοῦ "ἐγώ".

Τὸ σημερινὸ παιδί συχνὰ δυσκολεύεται νὰ δείξει τὸ ἐνδιαφέρον ποῦ πρέπει γιὰ τὰ μαθήματά του, νὰ συγκεντρωθεῖ στὸ στόχο του, νὰ ἐλέγξει τὸν παρορμητισμὸ του, νὰ δείξει τὸν ἀπατούμενο σεβασμὸ, νὰ καλλιεργήσει φιλίες, μὲ ἀποτέλεσμα νὰ ὀδηγεῖται σὲ ἀνεύθυνη καὶ πολλὰς φορὲς καὶ ἐπιθετικὴ συμπεριφορὰ.

Ἡ σύγχρονη πραγματικότητα φέρνει τὸ παιδί σὲ καταστάσεις ὁμορφες καὶ ἄσχημες, θετικὲς καὶ ἀρνητικὲς.

Ἡ προσωπικὴ καὶ κοινωνικὴ ἐκπαίδευση, εἶναι λοιπὸν οἱ ἀνάγκες ποῦ ἔχει σήμερα τὸ παιδί νὰ καλύψει, μπαίνοντας στὴ σχολικὴ ζωὴ. Τὸ σημερινὸ παιδί, πέρα ἀπὸ τὴς συνηθισμένους ἀβεβαιότητες, ἔχει καὶ πολλὰς κοινωνικὲς, πολιτιστικὲς καὶ περιβαλλοντικὲς πιέσεις.

Τὸ σημερινὸ σχολεῖο πρέπει νὰ δίνει εὐκαιρίες γιὰ πνευματικὴ καὶ συναισθηματικὴ ἀνάπτυξη, γιὰ διαμόρφωση στάσεων καὶ νὰ ἀποσκοπεῖ στὴν κοινωνικὴ ἔνταξη τοῦ παιδιοῦ. Πρέπει νὰ βοηθᾷ τὸ παιδί νὰ ὀργανώνεται μὲ θετικὸ τρόπο σκέψης. Νὰ εἶναι ξεκάθαρο τὸ ἐκπαιδευτικὸ του πρόγραμμα.

Στόχος τοῦ προγράμματος πρέπει νὰ εἶναι τὸ «ξεκλείδωμα» ὅλων τῶν ἱκανοτήτων ἐνὸς παιδιοῦ.

Πρέπει νὰ δημιουργεῖ ἀτμόσφαιρα ἀνοχῆς καὶ κλίμα ἐμπιστοσύνης, ἔτσι ὥστε νὰ μειώνονται οἱ πιθανότητες διασπαστικῆς συμπεριφορᾶς. Ἡ κοινωνικὴ ἐκπαίδευση, μὲ τὰ προγράμματα τῆς Ἀγωγῆς Ὑγείας, πρέπει νὰ «ἐστιάζεται» στὸ μαθητὴ.

Ἀπαιτεῖται καλλιέργεια προσωπικῶν καὶ κοινωνικῶν δεξιοτήτων, καθὼς καὶ μηνύματα ποῦ νὰ εἶναι ξεκάθαρα, ὥστε νὰ βρεθεῖ ἡ «χρυσὴ ἰσορροπία» ἀνάμεσα στὴ γνώση καὶ στὴ δεξιότητα, ἀνάμεσα στὴς ἄξιες καὶ τὴ συμπεριφορὰ.

Τὸ σχολεῖο πρέπει νὰ γνωρίζει τὴς ἰδιαιτερότητες ὅλων τῶν μαθητῶν του.



Πρέπει ν' ἀναγνωρίζει ὅλες τὴς κοινωνικὲς ὁμάδες μὲ τὰ πολιτισμικὰ τους πλαίσια, ἔτσι ὥστε ἡ συνύπαρξη, μὲ σεβασμὸ καὶ ἐμπιστοσύνη, νὰ εἶναι μόνον θέμα χρόνου.

Ἡ παροχὴ γνώσεων στὸ σχολεῖο δὲν ἐπηρεάζει ἰδιαίτερα τὴ συμπεριφορὰ τοῦ παιδιοῦ. Ὅταν ὅμως τὸ παιδί διδάσκεται δεξιότητες π.χ. ἀνάπτυξη αὐτοπεποίθησης, διαχείριση συναισθημάτων, ἐπικοινωνία μὲ ἄλλους, ἰσχυρὴ ἄμυνα στὴν πρόκληση καὶ στὴ ματαίωση, ἀποδοχὴ τῆς διαφορετικότητας, τότε ἡ σχολικὴ ἐκπαίδευση ἀναπτύσσει καὶ βελτιώνει τὴν ἐμπιστοσύνη καὶ τὴν αὐτοεκτίμησή του.

Ἡ σχολικὴ μονάδα πρέπει, ἐπίσης, νὰ λειτουργεῖ σὲ πολλὰ ἐπίπεδα "ἐπεκτεινόμενη" στοὺς γονεῖς, στὰ ΜΜΕ, στοὺς ἐκπαιδευτικοὺς καὶ σὲ ὅλες τὴς ὑπηρεσίες παιδείας.

Νὰ δίνει εὐκαιρίες καὶ δικαιώματα, νὰ πληροφθοῦν ὅλοι σωστὰ μὲ ποιὲς δραστηριότητες καὶ τεχνικὲς θὰ δημιουργηθεῖ δίκτυο ὑποστήριξης τοῦ παιδιοῦ.

Ἡ καινοτόμος δράση τοῦ γραφείου Ἀγωγῆς Ὑγείας, στηρίζει μὲ τὰ προγράμματά της, τὴν ἀνάπτυξη ἐνὸς παιδιοῦ ποῦ θὰ διεκδικήσει, ὡς ἄτομο ξεχωριστὸ καὶ μοναδικό, τὴν ὑπαρξὴ του στὸ σύνολο, τὴν ἀσφάλειά του στὴν ὁμάδα, τὴν ἐνίσχυση τῆς αὐτοεκτίμησής του, καὶ θὰ μάθει νὰ ἐκτιμᾷ τὴ σημασία τῆς ἐπικοινωνίας καὶ τὴν ἐφαρμογὴ τῆς κριτικῆς σκέψης. ♡



συνέχεια ἀπὸ τὴ σελ. 182

ναλόνου γάλατα ἐλεύθερα λακτόζης καθὼς καὶ εἰδικὰ τυριά.

Οἱ γονεῖς θὰ πρέπει νὰ ἔχουν στὸ μυαλό τους, πὼς τὰ παιδιὰ ἂν βλέπουν τοὺς ἴδιους νὰ τρῶνε πρωινό, εἶναι πολὺ πιθανότερο νὰ ἀκολουθήσουν καὶ τὰ ἴδια αὐτὴν τὴν τόσο σημαντικὴ συνήθεια τοῦ πρωينوῦ γεύματος καὶ νὰ τὴν διατηρήσουν γιὰ τὴν ὑπόλοιπη ζωὴ τους. ♡