

Σωστή διατροφή και άσκηση από την κούνια... για ύγινη ενήλικη ζωή!

Γαλήνη Φούρα
Δημοσιογράφος.

Ενα παιδί που ξεκινάει τη ζωή του υπέρβαρο ή παχύσαρκο έχει κάθε πιθανότητα να αντιμετωπίσει πρόβλημα με το βάρος του αργότερα. Γι' αυτό και οι όποιες παρεμβάσεις για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής πρέπει να ξεκινούν πολύ νωρίς. Μία τέτοια παρέμβαση γίνεται από την έρευνητική ομάδα της μελέτης Toy Box σε παιδικούς σταθμούς και νηπιαγωγεία σε πολλές χώρες του κόσμου. Στην Ελλάδα το πρόγραμμα έχει ξεκινήσει πιλοτικά σε 70 τουλάχιστον παιδικούς σταθμούς ή νηπιαγωγεία, από την έρευνητική ομάδα του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου. Τα παιδιά εκπαιδεύονται σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής με μικρά και έφικτα βήματα μέσα στο σχολικό πρόγραμμα. Ο εκπαιδευτικός μαθαίνει να λειτουργεί ο ίδιος ως πρότυπο, καταναλώνει υγιεινά σνακ και πίνει αρκετό νερό μπροστά στα παιδιά, ώστε να ακολουθήσουν το παράδειγμά του. Κάθε τριάντα-σαράντα λεπτά οργανώνει μικρά και ευχάριστα διαλείμματα με μη ανταγωνιστικές φυσικές δραστηριότητες. Ευχάριστες δραστηριότητες, χωρίς νικητές και ήττημένους, όπως για παράδειγμα να κάνουν χορευτικές φιγούρες ή να κυνηγούν ένα μπαλόνι. Το δικό τους ρόλο έχουν και οι γονείς στο σπίτι, από τους οποίους ζητείται να θέτουν αυστηρούς κανόνες στο χρόνο τηλεθέασης για όλη την οικογένεια.

Πολλές παγιωμένες συνήθειες της καθημερινότητας, που συνοδεύονται με τον καναπέ και την καθιστική ζωή, πρέπει να αλλάξουν. Βρέθηκε ότι στην ηλικία των τεσσάρων και πέντε ετών τα παιδιά μας κινούνται λιγότερο από τα συνομήλικά τους στη Γερμανία, την Ισπανία, το Βέλγιο, την Πολωνία και τη Βουλγαρία, με τα όποια έγινε σύγκριση, ενώ βλέπουν περισσότερη τηλεόραση. Παρότι καταναλώνουν λιγότερα άνησθινα σνακ και άναψυκτικά, είναι παχύτερα. Περισσότερα από το 20% των παιδιών είναι υπέρβαρα και παχύσαρκα (14,9% υπέρβαρα και 5,7% παχύσαρκα, όταν ο μέσος όρος των έξι χωρών είναι 11,3% υπέρβαρα και 3,2% παχύσαρκα). "Ένας σημαντικός λόγος είναι ότι βρισκόμαστε στην τελευταία θέση στο θέμα της φυσικής άσκησης τόσο τις καθημερινές όσο και τα Σαββατοκύριακα. Στο ερώτημα πόσα βήματα κάνουν τα τετράχρονα ημερησίως, βγήκαμε τελευταίοι, ίσως διότι θεωρούμε ότι όλα πάνε καλά όταν τα μικρά κάθονται ήσυχα στο δωμάτιό τους.

Σύμφωνα με τις κατευθύνσεις των αρμοδίων οργανισμών, ένα τετράχρονο πρέπει να κάνει μέσα στην ημέρα 11.500 βήματα. Στην Ελλάδα έπιπυχνάνει το στόχο τις καθημερινές το 26,5% των παιδιών (60,7% στην Ισπανία) και τα

Σαββατοκύριακα το 20%. Η καθιστική ζωή υπονομεύει την υγεία τους, αφού σημαντικά δομικά στοιχεία παχυσαρκίας έδραιώνονται έως την ηλικία των πέντε ετών. Περίπου τα μισά παιδιά που ξεκινούν το νηπιαγωγείο υπέρβαρα καταλήγουν παχύσαρκα στην ηλικία των δεκατεσσάρων ετών. Πολλές συνήθειες συμβάλλουν σ' αυτό. Μεγάλες μερίδες "άμáσητου" φαγητού, χωρίς σωστό πρωινό και χωρίς να υπάρχει το αίσθημα της πείνας. Η χρήση του φαγητού ως κατευναστικό από τους οικείους, το χρόνιο στρες του παιδιού και των γονιών και η έλλειψη έπαρκους ύπνου είναι μερικές από αυτές. Προδιαθεσικός παράγοντας για την παιδική παχυσαρκία θεωρείται ο δείκτης μάζας σώματος της μητέρας κατά την έγκυμοσύνη, ενώ ο μητρικός θηλασμός δρá προστατευτικά.

Επιστήμονες και αρμόδιοι οργανισμοί έπικεντρώνουν τις δράσεις τους στα βλαπτικά ροφήματα και τα άναψυκτικά που κάνουν κακό στα παιδιά: γάλα με πρόσθετα και γεύσεις, φρουτοποτά με βάση χυμούς, τσάι με γλυκαντικές προσθήκες, ενεργειακά ποτά κ.ά. Με ύποδειξεις και παρεμβάσεις άποσκοπούν στην πρόληψη της παιδικής και νεανικής παχυσαρκίας. Να βοηθήσουν τους νέους να περιορίσουν την κατανάλωση φαγητών και ποτών με ύψηλη περιεκτικότητα σε σάκχαρα και λιπαρά, να τρώνε μικρότερες μερίδες φαγητού σε τακτά χρονικά διαστήματα, να συμπληρώνουν τη μερίδα τους με φρέσκα φρούτα και μη άμυλοχα λαχανικά και να άποφεύγουν τα τηγανητά. Παράλληλα με την υγιεινή διατροφή προτείνουν τριάντα έως έξήντα λεπτά φυσικής δραστηριότητας, που να είναι διασκεδαστική, κομμάτι της καθημερινής ζωής σε συνδυασμό με τη μείωση των καθιστικών δραστηριοτήτων.

Η θεωρία της ενεργειακής ίσορροπίας επανέρχεται ένεργα στο προσκήνιο. Διότι αν έλέγξουμε το βάρος μας, πρέπει να κάνουμε άλλες, έστω και μικρές, τόσο στη διατροφή όσο και στην άσκηση. Στο Ευρωπαϊκό σχέδιο δράσης για την τροφή και τη διατροφή 2015-2020, του Ευρωπαϊκού γραφείου της Παγκόσμιας Όργανώσεως Υγείας, άναφέρεται ότι πάνω από τους μισούς ενήλικες σε 46 χώρες της Ευρώπης, κυρίως της Άνατολικής, και στις άσθενέστερες κοινωνικές ομάδες, είναι υπέρβαροι και παχύσαρκοι. Για να γλυτώσουν χρόνο και χρήμα, αντί για σπιτικό φαγητό οι καταναλωτές στρέφονται στο έτοιμο φαγητό από έπεξεργασμένα τρόφιμα, που περιέχουν ύψηλά ποσοστά σακχάρων, λιπαρών, νατρίου και τεχνητών ύλων, με όλέθρια άποτελέσματα. ●