

Παιδική καὶ ἐφηβική παχυσαρκία: ὑπάρχει ἀκόμα δρόμος...

Ἀντώνης Χριστόδουλος

M.Sc., Ph.D., Δ/ντης 3ου Δημοτικού Σχολείου Διονύσου.

Πρώτη στήν κολύμβηση με 20 μετάλλια (7 χρυσά) και δεύτερη στον κλασικό άθλητισμό με 13 μετάλλια (7 χρυσά), σε σύνολο 60 χωρών, ή ελληνική αποστολή με τους 72 μαθητές/τριες-αθλητές/τριες, που εκπροσώπησαν τη χώρα μας στην Παγκόσμια Σχολική Γυμνασιάδα, ή οποία διεξήχθη από 2-9 Μαΐου 2018 στο Μαρόκο. Ἀξίζει να σημειωθεί, ότι οι Ἑλληνες μαθητές/τριες διακρίθηκαν ἀντιμετωπίζοντας μεγάλες ἀποστολές ἄλλων χωρών, ὅπως τῆς Βραζιλίας (250 μαθητές/τριες), τῆς Κίνας (>100 μαθητές/τριες), τῆς Γαλλίας, τῆς Οὐγγαρίας, τῆς Ρουμανίας κ.ά. Ἡ Παγκόσμια Γυμνασιάδα πραγματοποιεῖται κάθε δύο χρόνια, θεωρεῖται κορυφαῖο ἀθλητικό γεγονός, πού διοργανώνεται ἀπό τῆ Διεθνή Ὀμοσπονδία Σχολικοῦ Ἀθλητισμοῦ και ἀποτελεῖ τὸ παγκόσμιο σχολικό πρωτάθλημα τῶν κυριότερων ἀτομικῶν ἀθλημάτων (κλασικός ἀθλητισμός, κολύμβηση, ἐνόργανη/ρυθμική γυμναστική, ἀεροβική γυμναστική, κ.ά). Με σύνθημα «Ἐκπαίδευση μέσα ἀπὸ τὸν ἀθλητισμό» συγκεντρώνει μαθητές ἀπ' ὅλο τὸν κόσμο, με στόχο νὰ τοὺς φέρει σὲ ἐπαφή με τὸ πνεῦμα τοῦ διεθνούς συναγωνισμοῦ, προάγοντας τὸ fair play, τῆ φιλία, τὴν πολιτισμική διαφορετικότητα.

Στὸν ἀντίποδα, πρόσφατα δεδομένα ἀπὸ τὸ πρόγραμμα EYZHN (Ἐθνική δρᾶση Ὑγείας γιὰ τῆ Ζωή τῶν Νέων) ἐπιβεβαιώνουν ὅτι τὸ πρόβλημα τῆς παιδικῆς-ἐφηβικῆς παχυσαρκίας ἐξακολουθεῖ νὰ ἔχει ἀνησυχητικές διαστάσεις στῆ χώρα μας, με ὅ,τι ἀρνητικό συνεπάγεται αὐτὸ γιὰ τὴν μελλοντική ὑγεία τῶν σημερινῶν μαθητῶν. Ἀναλυτικότερα, τὰ στοιχεῖα δείχνουν ὅτι τὸ ποσοστὸ ὑπερβολικοῦ βάρους (συμπεριλαμβανομένης τῆς παχυσαρκίας) στὰ ἀγόρια αὐξάνεται ἀπὸ 1,6,2% στὴν ἡλικία τῶν 4 ἐτῶν, σὲ 34,7% στὴν ἡλικία τῶν 11 ἐτῶν (αὐξηση $2,7 \pm 0,3\%$ ἀνὰ ἔτος γέννησης). Στὰ κορίτσια παρατηρεῖται, ἀντίστοιχα, μία αὐξηση τοῦ ποσοστοῦ ὑπερβολικοῦ βάρους (συμπεριλαμβανομένης τῆς παχυσαρκίας) ἀπὸ 21,2% στὴν ἡλικία τῶν 4 ἐτῶν, σὲ 34% στὴν ἡλικία τῶν 9 ἐτῶν και σὲ 30% στὴν ἡλικία τῶν 11 ἐτῶν (αὐξηση $1,58 \pm 0,4\%$ ἀνὰ ἔτος γέννησης). Ἐνθαρρυντικό εὔρημα, τὸ γεγονός ὅτι στὴν ἐφηβεία παρατηρεῖται μείωση τῶν ἀντίστοιχων ποσοστῶν ἀπὸ τὴν ἡλικία τῶν 12 ἐτῶν ἕως τὴν ἡλικία τῶν 17 ἐτῶν (ἀπὸ 33,5% σὲ 27,9% στὰ ἀγόρια και ἀπὸ 29,6% σὲ 19,3% στὰ κορίτσια). Τόσο στὰ ἀγόρια ὅσο και στὰ κορίτσια, μειωμένες πιθανότητες ἐμφάνισης ὑπερβολικοῦ σωματικοῦ βάρους και παχυσαρκίας ἐμφάνισαν οἱ μαθητές πού εἶχαν καλύτερες ἐπιδόσεις στὴν φυσική κατάσταση, μεγαλύτερη προσήλωση στῆ μεσογειακή διατροφή, ὑψηλότερα ἐπίπεδα φυσικῆς δραστηριότητας, φυσιολογικές ὥρες ὕπνου και μικρὴ ἐνασχόληση με καθιστικές δραστηριότητες.



Παρά λοιπὸν τὴν ἐπίσημανση τοῦ προβλήματος ἀπὸ τὴν ἐπιστημονική κοινότητα ἐδῶ και δύο δεκαετίες και παρὰ τὸν σχεδιασμὸ στοχευμένων προγραμμάτων ἀγωγῆς ὑγείας, φαίνεται πὼς οἱ ἔως τώρα παρεμβάσεις δὲν ἔχουν ὀδηγήσει ἀκόμη στὸ ἐπιθυμητὸ ἀποτέλεσμα, καθὼς 2-3 στὰ 10 παιδιά ἐξακολουθοῦν νὰ ἔχουν πρόβλημα βάρους, ἐνῶ μεγάλο μέρος τοῦ ἑλληνικοῦ μαθητικοῦ πληθυσμοῦ χαρακτηρίζεται ἐπιπλέον ἀπὸ μὴ ἰσορροπημένες συνήθειες διατροφῆς, χαμηλὸ ἐπίπεδο φυσικῆς κατάστασης και ἀνεπαρκῆ καθημερινῆ φυσικῆ δραστηριότητα. Τὰ συγκεκριμένα εὑρήματα δηλώνουν τὴν ἀνάγκη χάραξης νέων πολιτικῶν και λήψης ἄμεσων και ἀποτελεσματικότερων μέτρων σὲ ἔθνικό ἐπίπεδο, με πολὺπλευρες, καινοτόμες και ἑλκυστικές παρεμβάσεις στὸ πλαίσιο τοῦ μαθήματος τῆς σχολικῆς Φυσικῆς Ἀγωγῆς, με στόχο τὴν προαγωγή και τὴ διασφάλιση τῆς ὑγείας τῶν Ἑλληνοπαίδων. Γιὰ νὰ ὑλοποιηθοῦν τέτοιου εἶδους δράσεις ἀπαιτεῖται ἡ συνεργασία ὄλων τῶν μελῶν τῆς ἐκπαιδευτικῆς κοινότητας (ἐκπαιδευτικῶν, γονέων, τοπικῶν φορέων) και ἡ στήριξη τῆς Πολιτείας, ὥστε νὰ ἀναβαθμιστεῖ ὁ ρόλος τοῦ σχολείου, νὰ προωθεῖ ἡ ἀξία τῆς Φυσικῆς Ἀγωγῆς, νὰ εὐαισθητοποιηθοῦν οἱ μαθητές και νὰ διαμορφώσουν στάσεις και συμπεριφορὲς θετικῆς πρὸς τῆ δία βίου ἄσκηση, οἱ ὁποῖες θὰ θωρακίσουν τὴν ὑγεία τους μακροπρόθεσμα. Στὸ πλαίσιο αὐτὸ και πρὸς τὴν κατεύθυνση ἐπίτευξης τῶν ἐπιδικώμενων στόχων μεταξύ ἄλλων θὰ συνέβαλαν:

- Ἡ ἐφαρμογὴ ἐνός ὁλοκληρωμένου προγράμματος

κατάρτισης/επιμόρφωσης τῶν ἐκπαιδευτικῶν.

- Ἡ ἔγκαιρη στελέχωση τῶν σχολικῶν μονάδων μὲ ἐκπαιδευτικούς φυσικῆς ἀγωγῆς καὶ ἡ βελτίωση τῆς ὑλικο-τεχνικῆς τους ὑποδομῆς.
- Ἡ ἐνσωμάτωση ἐλκυστικῶν φυσικῶν δραστηριοτήτων καὶ ἀθλημάτων στὸ ἀναλυτικὸ πρόγραμμα.
- Ἡ διεύρυνση δραστηριοτήτων ποὺ πραγματοποιοῦνται στὴ διάρκεια τῆς σχολικῆς ἡμέρας, ἐκτὸς μαθήματος

Φυσικῆς Ἀγωγῆς (π.χ. χρήση ἐκτεταμένων διαλειμμάτων γιὰ τὴν ἐκτέλεση φυσικῶν δραστηριοτήτων στὴν αὐλὴ ἢ στὸ γυμναστήριο).

- Ὁ σχεδιασμὸς φυσικῶν δραστηριοτήτων ποὺ προσφέρονται ἐκτὸς ἀναλυτικοῦ προγράμματος καὶ πέραν τοῦ σχολικοῦ χρόνου, π.χ. ὀργάνωση ἀγώνων ἢ δραστηριοτήτων σχετικῶν μὲ τὴν ὑγεία. 📍