

Φυσική δραστηριότητα και υγιεινή διατροφή στην παιδική και εφηβική ηλικία.

Γαλήνη Φούρα
Δημοσιογράφος

Η σωματική δραστηριότητα στην παιδική ηλικία και την εφηβεία βοηθάει τα παιδιά να έχουν καλύτερη νοημοσύνη, δηλαδή σκέψη και μάθηση, καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου και καλύτερη ψυχική υγεία, συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική ευημερία. Αυτά είναι τα ευρήματα ενός Καναδικού προγράμματος (Particip Action 2018), με τη συμμετοχή ομάδων ειδικών της παιδιατρικής νευροεπιστήμης και της φυσικής άσκησης, οι οποίοι εξέτασαν τη σχέση μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας και της υγείας του εγκεφάλου, σε παιδιά και εφήβους. Τα οφέλη είναι γνωστά για την υγεία των παιδιών και πολλά, όπως η βελτιωμένη υγεία της καρδιάς, των οστών, των μυών και η πρόληψη του διαβήτη τύπου 2. Από τις μελέτες διαπιστώνεται, ότι η σωματική δραστηριότητα βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες, βοηθάει τα παιδιά να μαθαίνουν καλύτερα, να λύνουν τα προβλήματα πιο δημιουργικά και να αναπτύξουν πιο υγιείς εγκεφάλους. Πολύ περισσότερα μπορούν να κερδίσουν με την άθληση τα λιγότερο δραστήρια παιδιά και όσα έχουν νευροαναπτυξιακές δυσκολίες. Η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας των παιδιών είναι αναγκαία για την υποστήριξη της ψυχικής τους υγείας. Η έρευνα δείχνει, ότι υποστηρίζει και ενθαρρύνει την ψυχική και συναισθηματική ευεξία, διαδραματίζει βασικό ρόλο στην πρόληψη και μειώνει τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους, ενώ βελτιώνει την αυτοεκτίμηση στα παιδιά και τους εφήβους. Για την υγιή ανάπτυξη του εγκεφάλου τα παιδιά και οι νέοι από 5 έως 17 ετών θα πρέπει να έχουν αυξημένη δραστηριότητα, επαρκή ύπνο και όσο λιγότερες ώρες καθιστικής ζωής.

Σύμφωνα με τις κατευθύνσεις, ένα υγιές 24ωρο καλό είναι να περιλαμβάνει ένα άθροισμα 60 λεπτών μέτριας έως έντονης σωματικής κίνησης, με ποικιλία αερόβιων δραστηριοτήτων και αρκετές ώρες, με δράσεις ελαφράς έντασης. Η έντονη άθληση και οι ασκήσεις ενίσχυσης μυών και οστών θα πρέπει να ενσωματώνονται στο πρόγραμμα, τρεις φορές την εβδομάδα. Τα σχολεία οφείλουν να δίνουν στα παιδιά αρκετές ευκαιρίες για σωματική άσκηση και παιχνίδι, κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών. Στο πρόγραμμα των μαθημάτων πρέπει να υπάρχουν αρκετά διαλείμματα, αλλά και κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας να δίνονται ευκαιρίες κίνησης, όπου είναι δυνατόν. Όμως, η σημερινή κοινωνία σπρώχνει τα μέλη της και τα παιδιά να κινούνται λίγο και να τρώνε πολύ, κάτι που μεταφράζεται σε εκατομμύρια παχύσαρκους και υπέρβαρους ανθρώπους. Οι ειδικοί διαπιστώνουν, ότι το σημερινό τοπίο των χρόνιων

ασθενειών, οι οποίες θα μπορούσαν να αποφευχθούν στα παιδιά και τους νέους, αλλάζει και όχι προς το καλύτερο. Την περίοδο της πανδημίας του Covid-19, τον τελευταίο χρόνο, αυτό συμβαίνει και λόγω των μέτρων της δημόσιας υγείας. Οι πρώτοι που πλήττονται είναι τα παιδιά που με τα σχολεία κλειστά, τον περισσότερο καιρό, έχουν ελάχιστες ευκαιρίες να παίζουν με τους συνομήλικούς τους ή να αθληθούν.

Οι εξωτερικοί παράγοντες, που ευνοούν την παχυσαρκία, αυξάνονται, καθώς το περίσσειμα ενέργειας μετατρέπεται σε λίπος, παρότι οι επιπτώσεις στους δείκτες παχυσαρκίας δεν είναι ακόμη γνωστές. Παλαιότερα δεδομένα αναφέρουν, ότι το 19,5% των παιδιών είναι παχύσαρκα και το 15% υπέρβαρα. Μαζί με την άσκηση, η διατροφή έχει άμεση επίδραση στο σωματικό βάρος ενός παιδιού και στη γενικότερη υγεία του, με αύξηση του κινδύνου να εμφανίσει καρδιακή νόσο, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, άπνοια ύπνου και ψυχολογικά προβλήματα, όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση και κατάθλιψη. Η σωστή παρέμβαση μπορεί να φέρει αποτελέσματα, σύμφωνα με μελέτες. Στο πλαίσιο μιας από αυτές, εξετάστηκαν, επί μία δεκαετία, 1.200 υπέρβαρα παιδιά, από τα οποία ένα στα δέκα είχε διαταραχές των λιπιδίων και ένα στα δέκα εικόνα προδιαβήτη. Η προσπάθεια στέφθηκε με επιτυχία. Τα παιδιά, μαζί με τους γονείς τους, παρακολούθηθηκαν για οχτώ χρόνια, με σωστή παρεμβατική πολιτική, γνωστική και συμπεριφορική καθοδήγηση. Αποτέλεσμα ήταν να γίνουν έφηβοι με φυσιολογικό βάρος και καλή υγεία. Ο καλύτερος τρόπος, για τη βελτίωση της διατροφής και την πρόληψη της παχυσαρκίας στα παιδιά, είναι η ενεργή συμμετοχή των γονιών τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι. Η παιδική παχυσαρκία οφείλεται, κυρίως, στην υπερκατανάλωση βιομηχανοποιημένων τροφίμων. Διατροφή υψηλή σε νάτριο, καταργημένα κρέατα, τρανς λιπαρά, σακχαρούχα ροφήματα και φτωχή σε προϊόντα ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και δημητριακά.

Έρευνα, σε 195 χώρες, συνέδεσε τη φτωχή ποιότητα διατροφής με 11 εκατομμύρια θανάτους, το 2017. Αυτό μεταφράζεται στο 22% των θανάτων, εκείνη τη χρονιά, σε ενήλικες. Τα υγιεινά τρόφιμα ήταν αδικημένα σχεδόν παντού, με λίγες εξαιρέσεις. Οι άνθρωποι στην Κεντρική Ασία έτρωαν να τρώνε αρκετά λαχανικά, ενώ στη Λατινική Αμερική έτρωγαν άφθονα όσπρια. Γενικότερα, υπήρχαν διαφορές στην τυπική διατροφή, σε διάφορες περιοχές του κόσμου. Άνθρωποι στις ΗΠΑ και τον Καναδά έτρωγαν

περισσότερα κατεργασμένα κρέατα και τρανς λιπαρά από συσκευασμένα τρόφιμα. Η κατανάλωση σακχαρούχων ροφημάτων και αλατιού ήταν πολύ μεγάλη σε σχεδόν όλες τις περιοχές.

Η Ωκεανία και η Ανατολική Ασία είχαν το μεγαλύτερο ποσοστό θανάτων, που συνδέονται με τη διατροφή, από καρδιοπάθεια, ενώ οι ΗΠΑ και ο Καναδάς από επιπλοκές του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2. Η επίδραση της διατροφής της συγκεκριμένης μελέτης, που δημοσιεύθηκε στο έγκυρο ιατρικό περιοδικό *Lancet*, δεν φάνηκε μόνο στα ποσοστά θνησιμότητας αλλά και στην ποιότητα

ζωής. Έχει σημασία, οι γονείς να προσέξουν από νωρίς τη διατροφή των παιδιών τους, ώστε να τους εμπεδώσουν σωστές διατροφικές συνήθειες. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν από μικρή ηλικία να τρώνε ποικιλία τροφών, όπως λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ψάρια, κοτόπουλο, που είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και δεν περιέχουν πολλά λιπαρά και θερμίδες.

Ο καλύτερος τρόπος διατροφής είναι η Μεσογειακή διατροφή, η οποία προτείνεται πλέον σε όλες τις χώρες του κόσμου, ως η πιο υγιεινή και πρέπει να υιοθετείται από όλη την οικογένεια. 🍷