



ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ  
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΩΝ  
ΗΜΕΡΙΔΑΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2015 | ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ



## ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ «ΓΕΜΑΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

*Δημοσθένης Β. Παναγιωτάκος, Καθηγητής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο*

Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών διαμορφώνονται από την παιδική ηλικία και μπορούν να επηρεάσουν τόσο την ψυχοσωματική τους υγεία όσο και την πιθανότητα εμφάνισης διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς και υπερβαρότητας. Τα πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα αναδεικνύουν πως τα παιδιά που ακολουθούν μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή, ενώ παράλληλα ασχολούνται σε συστηματική βάση με τη φυσική δραστηριότητα, τείνουν να έχουν καλύτερες γνωστικές και ακαδημαϊκές επιδόσεις. Το σχολικό περιβάλλον φαίνεται πως έχει τη δυνατότητα να κινητοποιήσει τους μαθητές ώστε να ακολουθήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, έχοντας ως σύμμαχο στην προσπάθεια αυτή τους εκπαιδευτικούς. Ο εκπαιδευτικός φαίνεται να λειτουργεί ως πρότυπο για την ενθάρρυνση υιοθέτησης συμπεριφορών που προάγουν την υγεία όπως η υγιεινή διατροφή και η υιοθέτηση της φυσικής δραστηριότητας.

Στα χρόνια που διανύουμε, παρά τις επιστημονικές εξελίξεις στον τομέα της υγείας, ένα μεγάλο μέρος του παγκόσμιου παιδικού πληθυσμού εξακολουθεί να απέχει αισθητά από την υιοθέτηση ισορροπημένης διατροφής, αλλά και την ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα, παρά τις υπάρχουσες συστάσεις. Ως αποτέλεσμα, ο επιπολασμός της παιδικής παχυσαρκίας έχει αυξηθεί παγκοσμίως τις τελευταίες δεκαετίες, λαμβάνοντας πλέον διαστάσεις επιδημίας. Αρκετά ψηλά στη λίστα φαίνεται πως βρίσκονται αρκετές χώρες της Νότιας Ευρώπης, συμπεριλαμβανομένου και της Ελλάδας, όπου περίπου 3 στα 10 παιδιά υπολογίζεται πως είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα. Τα ανωτέρω δεδομένα χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής, εάν λάβουμε υπόψη μας την καλά τεκμηριωμένη σχέση της παχυσαρκίας με μία πληθώρα νοσημάτων. Πιο συγκεκριμένα, η παχυσαρκία φαίνεται πως αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, σακχαρώδους διαβήτη, υπέρτασης, και υπερλιπιδαιμίας, μειώνοντας παράλληλα το προσδόκιμο ζωής.

Με βάση τα παραπάνω γίνεται σαφές ότι στις μέρες μας περισσότερο από ποτέ υπάρχει η ανάγκη για το σχεδιασμό και την εφαρμογή πολυδιάστατων παρεμβάσεων, προκειμένου να βελτιωθούν οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών, με στόχο την πρόληψη της υπερβαρότητας καθώς και των νοσημάτων με τα οποία αυτή σχετίζεται. Το «Κοινωνικό Σχολείο» είναι ένα πολυθεματικό πρόγραμμα το οποίο μέσω εξειδικευμένων δράσεων έχει ως στόχο να επηρεάσει θετικά μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς, βελτιώνοντας την υγεία και την ποιότητα ζωής τους.



---

## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΒΑΡΟΥΣ ΥΠΕΡΒΑΡΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

*Γιαννακούλια Μαρία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο*

Η διαχείριση του σωματικού βάρους στα παιδιά έχει αρκετές δυσκολίες, και για τα ίδια τα παιδιά και για τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς που βρίσκονται κοντά τους. Καταρχάς, τα παιδιά στην προσπάθειά τους να βελτιώσουν το σωματικό τους βάρος αντιμετωπίζουν πολλά εμπόδια που σχετίζονται: (α) με το κοινωνικό περιβάλλον που ζουν (εύκολη διαθεσιμότητα σε τρόφιμα υψηλής ενεργειακής περιεκτικότητας, λίγες δυνατότητες για σωματική δραστηριότητα), (β) την οικογένειά τους (λανθασμένες πρακτικές γονέων, όπως αυστηρός έλεγχος της διαιτητικής πρόσληψης του παιδιού τους), (γ) τους συνομήλικους τους (το πείραγμα στα υπέρβαρα-παχύσαρκα παιδιά), και (δ) με το ίδιο τον εαυτό τους (για παράδειγμα το γενετικό τους υπόβαθρο). Υπάρχει αρκετή βιβλιογραφία που έχει εξετάσει τον αποτελεσματικότερο ρόλο από τη πλευρά του γονέα σε ένα παιδί με προβλήματα βάρους, ενώ όσον αφορά τον εκπαιδευτικό οι περισσότερες μελέτες του αποδίδουν το ρόλο του παρόχου πληροφοριών και του εκπαιδευτή σε σχέση με τη διατροφή, ενώ λιγότερες τον έχουν χρησιμοποιήσει ως πρότυπο, με πολύ καλά αποτελέσματα, όμως. Σε κάθε περίπτωση, γονείς και εκπαιδευτικοί θα πρέπει να συνεργαστούν με το παιδί για να το βοηθήσουν να ξεπεράσει τα προαναφερθέντα εμπόδια και τελικά να βελτιώσει τη σχέση του με το φαγητό και το σώμα του, τις διαιτητικές του συνήθειες και τις συνήθειες σωματικής δραστηριότητας, και πιθανόν – αλλά μπορεί και όχι – το σωματικό του βάρος.



# ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΜΑΣ: ΣΥΜΒΟΛΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

*Γρηγόρης Μπογδάνης, PhD, Επίκ. Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ, Εργοφυσιολόγος*

Η παιδική παχυσαρκία έχει λάβει διαστάσεις επιδημίας στη χώρα μας και αποτελεί πλέον ένα κυρίαρχο πρόβλημα για τη δημόσια υγεία. Δεδομένου, ότι η παιδική παχυσαρκία συνδέεται με την κακή διατροφή και τον καθιστικό τρόπο ζωής, οι παρεμβάσεις που γίνονται για να την αντιμετωπίσουν πρέπει να στοχεύουν στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών, στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και κατά συνέπεια στην μείωση του καθιστικού τρόπου ζωής. Πρόσφατα στοιχεία από πανελλήνιες έρευνες δείχνουν ότι η φυσική δραστηριότητα μειώνεται εντυπωσιακά στα παιδιά του γυμνασίου σε σύγκριση με αυτά του δημοτικού. Επίσης, τα κορίτσια εμφανίζουν μειωμένη φυσική δραστηριότητα σε σύγκριση με τα αγόρια σε όλες τις ηλικίες, με τη διαφορά να αυξάνεται πολύ όσο τα παιδιά μεγαλώνουν. Σημαντικό εύρημα είναι ότι στη χώρα μας το 28% των παιδιών του δημοτικού σχολείου και το 35% των παιδιών του γυμνασίου δεν ασκούνται καθόλου σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης (π.χ. αθλητικοί σύλλογοι), ενώ μειωμένη φυσική δραστηριότητα εμφανίζουν τα παχύσαρκα και τα λιποβαρή σε σχέση με τα παιδιά φυσιολογικού βάρους.

Είναι πλέον τεκμηριωμένο ότι ο βασικός σκοπός των παρεμβάσεων που στοχεύουν στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας θα πρέπει να είναι η αλλαγή της συμπεριφοράς, των αντιλήψεων για την άσκηση και γενικότερα του τρόπου ζωής και σ' αυτό εμπλέκονται κυρίως οι γονείς και το σχολικό περιβάλλον. Τα προγράμματα παρέμβασης που εφαρμόζονται στα σχολεία είναι πιο αποτελεσματικά σε σύγκριση με αυτά που εφαρμόζονται σε άλλα περιβάλλοντα, διότι: (1) Το παιδί περνά πολλές ώρες καθημερινά στο σχολείο. (2) Υπάρχουν υποδομές που υποστηρίζουν την παρέμβαση (π.χ. εγκαταστάσεις) και (3) Οι δάσκαλοι μπορούν να υποστηρίξουν τις παρεμβάσεις και να αποτελούν πρότυπα για τους μαθητές. Εκτός από τη σχολική φυσική αγωγή, τα παιδιά μπορούν να δραστηριοποιηθούν στα διαλείμματα, να μετακινηθούν από και προς το σχολείο με τα πόδια, καθώς και να λάβουν μέρος σε αθλητικές δραστηριότητες που οργανώνει το σχολείο, ο δήμος και οι αθλητικοί σύλλογοι για τα παιδιά και για όλη την οικογένεια. Συμπερασματικά, οι στάσεις και οι συμπεριφορές σχετικά με τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα διαμορφώνονται από την παιδική ηλικία και εγκαθίστανται κυρίως την περίοδο της εφηβείας. Το οικογενειακό και το σχολικό περιβάλλον επηρεάζουν καθοριστικά τις συνήθειες του παιδιού όσο αφορά την άσκηση και τη διατροφή.



## ΤΙ ΣΤΟΧΟΥΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΕΤΟΥΜΕ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ;

*Ρίσβας Γρηγόρης, PhD, Πρόεδρος Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων Ελλάδος*

Στην χώρα μας επιβεβαιώνεται από πολλές πρόσφατες μελέτες ο αυξημένος επιπολασμός υπέρβαρου/παχυσαρκίας σε πληθυσμό παιδιών & προεφήβων, καθώς τέσσερα στα δέκα παιδιά είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα. Παράλληλα, παρατηρείται πολύ χαμηλή συμμόρφωση στο μοντέλο της Μεσογειακής διατροφής. Οι παράγοντες που μειώνουν την πιθανότητα υπέρβαρου/παχυσαρκίας και άρα αποτελούν στόχους για την βελτίωση του φαινομένου στην Ελλάδα είναι η τακτική κατανάλωση πρωινού, τα συχνά γεύματα, τα συχνά οικογενειακά γεύματα, καθώς και η «ωριμότητα» της μητέρας. Αντίθετα, οι παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα υπέρβαρου/παχυσαρκίας είναι η σωματική αδράνεια, όπως εκφράζεται από τις ώρες μελέτης μαθημάτων & την ύπαρξη τηλεόρασης και υπολογιστή, η γονική παχυσαρκία/υπέρβαρο, η λανθασμένη αξιολόγηση του βάρους του παιδιού και η υποεκτίμηση του υπέρβαρου/παχυσαρκίας από τους γονείς.

Σημαντικά διατροφικά προβλήματα που εμφανίζουν τα ελληνόπουλα είναι το μεγάλο ποσοστό των παιδιών (23%) με αυξημένη πρόσληψη νατρίου/αλατιού, ιδιαίτερα εξαιτίας του γεγονότος ότι το 34% της συνολικής πρόσληψης Na προέρχεται από «κρυφές πηγές». Οι αναλύσεις δείχνουν ότι το διατροφικό πρότυπο που χαρακτηρίζεται από αυξημένη πρόσληψη τυριών και αλλαντικών κόκκινου κρέατος συσχετίζεται με αυξημένα επίπεδα αρτηριακής πίεσης στα παιδιά, ενώ φαίνεται ότι υπάρχει μια πιθανή προστατευτική επίδραση της τακτικής κατανάλωσης πρωινού, ως προς την πιθανότητα εμφάνισης αυξημένων επιπέδων αρτηριακής πίεσης. Σημαντικό ποσοστό των παιδιών έχει αυξημένη πρόσληψη πρόσθετων σακχάρων (44%) & κορεσμένου λίπους (82%), συνεπώς τα σάκχαρα και τα λιπαρά αποτελούν, μαζί με το αλάτι, τα βασικά θρεπτικά συστατικά τα οποία πρέπει να περιοριστούν στην διατροφή των παιδιών, σε σχέση με την σημερινή τους κατανάλωση. Ωστόσο, για παράδειγμα, η πρόσληψη πρόσθετων σακχάρων δεν συνεισφέρει στην ενεργειακή πρόσληψη τόσο όσο στις ΗΠΑ (11,2 έναντι 17% αντίστοιχα), ενώ στα ελληνόπουλα δεν φαίνεται να σχετίζεται με το φαινόμενο της παχυσαρκίας.

Συνεπώς οι προσπάθειες παρέμβασης για μείωση των επιπέδων υπέρβαρου/παχυσαρκίας και της αναβάθμισης της ποιότητας της διατροφής των παιδιών πρέπει να στοχεύουν σε προβλήματα του εκάστοτε πληθυσμού και να αναγνωρίζονται πάντοτε οι κύριες πηγές των συστατικών που στοχεύουμε να τροποποιήσουμε, ώστε η οδηγία και η συμβουλή που δίνουμε να είναι πάντοτε σε επίπεδο τροφίμων και να είναι επαρκώς κατανοητή, χωρίς παρερμηνείες, από τα παιδιά. Από την άλλη δεν πρέπει να παραβλέπεται ποτέ η αξία της αυξημένης σωματικής δραστηριότητας και του τρόπου ζωής που «διδάσκεται δια του παραδείγματος» στα παιδιά.



## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ

*Κωσταρέλλη Βασιλική, Επίκουρη Καθηγήτρια, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο*

Οι πιθανές σχέσεις μεταξύ στάσεων και συμπεριφορών που προάγουν την υγεία και της σχολικής επίδοσης μαθητών έχουν αποτελέσει το επίκεντρο πρόσφατων επιστημονικών μελετών. Η σωστή ανάπτυξη κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και ιδιαίτερα η ανάπτυξη του εγκεφάλου, επηρεάζεται αρνητικά από την πιθανή ελλιπή πρόσληψη συγκεκριμένων θρεπτικών στοιχείων (σίδηρος, ψευδάργυρος, φυλλικό οξύ, B12, πρωτεΐνες, απαραίτητα λιπαρά οξέα). Το κυριότερο γεύμα που έχει σχετιστεί με τη σχολική επίδοση των μαθητών είναι το πρωινό. Επίσης, τα παιδιά των οποίων η διατροφή στο σύνολό της, είναι ισορροπημένη και υγιεινή και των οποίων η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα είναι υψηλή, και δεν είναι παχύσαρκα, τείνουν να έχουν καλύτερες γνωστικές και ακαδημαϊκές επιδόσεις.

Πιο συγκεκριμένα, πρόσφατες μελέτες που έλαβαν χώρα στην Ελλάδα έδειξαν ότι η υψηλή προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή, τα καθημερινά γεύματα με την οικογένεια, η περιορισμένη παρακολούθηση τηλεόρασης, η επαρκής ανάπαυση, τα υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης, αλλά και η αποφυγή της παχυσαρκίας, φαίνεται να επηρεάζουν θετικά την σχολική επίδοση παιδιών και εφήβων. Είναι πολύ σημαντικό να τονιστεί ότι τα παιδιά που τρώνε συστηματικά μαζί με τους γονείς τους, γύρω από ένα κοινό τραπέζι και όχι μπροστά σε οθόνες τηλεόρασης ή υπολογιστών, είναι περισσότερο πιθανό να τρώνε πιο ισορροπημένα. Επίσης, κατά τη διάρκεια των κοινών γευμάτων οι γονείς ίσως εκδηλώνουν το ενδιαφέρον τους για τη σχολική ζωή του παιδιών ή του εφήβου, ενθαρρύνουν και επιβραβεύουν συμπεριφορές, συμβάλλοντας με αυτό τον τρόπο στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης του μαθητή, η οποία αποτελεί καθοριστικό παράγοντα της σχολικής επιτυχίας.

Συμπερασματικά, η σχολική επίδοση των μαθητών επηρεάζεται από ένα πλέγμα πολυποίκιλων παραγόντων, ατομικών και κοινωνικών και αλλά περιβαλλοντικών όπως ο τρόπος ζωής και η διατροφή. Τα παιδιά και έφηβοι που ακολουθούν την Μεσογειακή Διατροφή, φαίνεται να εμφανίζουν καλύτερη σχολική επίδοση.