

Η οικονομική κρίση πυροδοτεί την παιδική παχυσαρκία



ΦΛΩΡΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΧΑΝΙΑ ΜΑΡΙΑ

Ορισμός

- Το υπέρβαρο και η παχυσαρκία ορίζονται ως η **υπερβολική συσσώρευση λίπους**.
 - Η αύξηση της ποσότητας του σωματικού λίπους, συνεπάγεται **και αύξηση του σωματικού βάρους**
- Από το **1948** ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας την έχει εντάξει στον κατάλογο των παθήσεων (ICD-9 code 278).
 - Το υπερβολικό σωματικό βάρος είναι σήμερα ο **6^{ος}** πιο σημαντικός παράγοντας κινδύνου άλλων ασθενειών.

ΔΜΣ

Π.Ο.Υ. : ο προσδιορισμός της παχυσαρκίας γίνεται μέσω του Δείκτη Μάζας Σώματος, ο οποίος προκύπτει αν διαιρέσουμε το σωματικό βάρος (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα).

Δείκτης Μάζας Σώματος = Σωματικό Βάρος (σε κιλά) / Ύψος² (σε μέτρα)

WHO

Κατανομή δείκτη μάζας σώματος

<18.5 kg/m²

18.5 – 24.9 kg/m²

25-29.9 kg/m²

>30 kg/m²



Λιποβαρές
άτομο

Φυσιολογικού βάρους άτομο

Μη επιθυμητό βάρος

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ

• 2010  43εκατ.

παιδιά κάτω των 5 ετών

• 2020  60 εκατ.

• Αμερική και Ανατ. Μεσόγειο

30-40% επιπολασμό

• Ευρώπη 20-30% επιπολασμό

• Νοτιανατολική Ασία και και

Αφρική 10-20% επιπολασμό

ΕΛΛΑΔΑ

ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΑΤΤΙΚΗ

2009 (28.260 μαθητές)

ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΑΤΤΙΚΗ

2013 (30.425 μαθητές)

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ	ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ 2009	ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ 2013
Πρωινό	Όχι 14,8%	Όχι 24,9%
Ψάρι	62,2 %(2-3 φορές)	45,8%
Όσπρια	88%	68,7%
Εκτός σπιτιού	65,1%	45,8%
Βραστά λαχανικά	45,1%	64,5%
Τηλ/ση και video games καθημερινές	29,7%	39,7%
Τηλ/ση και video games σ/κ	44,3%	58,8%

- Ισχυρή σχέση μεταξύ οικογενειακού εισοδήματος και ποσοστών παιδικής παχυσαρκίας, καθώς οι περιοχές με άτομα χαμηλού (δηλωθέντος) εισοδήματος συμπίπτουν με αυτές που παρουσιάζουν τα υψηλότερα ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών.
- Σύνδεση ανάμεσα σε δείκτες χαμηλού μορφωτικού επιπέδου και της παιδικής παχυσαρκίας

«Μελέτη της επίδρασης της κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης στην παιδική παχυσαρκία»

Τμήμα διαιτολογίας-διατροφής

Χαροκόπειο πανεπιστήμιο 2009 - 2013

Τι αποκαλύπτουν οι έρευνες

- Το 78% των νοικοκυριών αντιμετωπίζει σοβαρές δυσκολίες στην κάλυψη αναγκών
- Το 68,4% των νοικοκυριών κάνει περικοπές στην κατανάλωση ειδών διατροφής
- Το 50% των νοικοκυριών διαθέτει μόνο το 2,2% του εισοδήματός του για τρόφιμα
- Το 88% των νοικοκυριών περιορίσει δαπάνες για εστιατόρια
- Το 13% των ερωτηθέντων ανέφερε ότι το εισόδημά του δεν επαρκεί ούτε για την κάλυψη των αναγκαίων

(Έρευνα ΓΕΣΕΒΕΕ 15-20/12/2011)

- Το 20,1% του ελληνικού πληθυσμού απειλούνταν από τη φτώχεια από το 2010
- Το 22,7% του φτωχού πληθυσμού δηλώνει ότι στερείται διατροφής
- Το 4,2% του μη φτωχού πληθυσμού δηλώνει ότι στερείται διατροφής

(Έρευνα εισοδήματος και συνθηκών διαβίωσης του 2010 της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής)



ΣΤΟΙΧΕΙΑ Π.Ο.Υ. : ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΗ ΠΡΩΤΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- 23% παχύσαρκα αγόρια Β΄ τάξης
18,6% παχύσαρκα κορίτσια Β΄ τάξης
- 30,5% παχύσαρκα αγόρια Δ΄ τάξης
20,8% παχύσαρκα κορίτσια Δ΄ τάξης



WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI), έρευνα από το Ευρωπαϊκό τμήμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ)

ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΤΗΣΙΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ

Κορίτσια 7 ετών

Οικογενειακό εισόδημα 30000 	Ποσοστό παχυσαρκίας 26,4%
Οικογενειακό εισόδημα 30000 	Ποσοστό παχυσαρκίας 12,5%

Αγόρια 7 ετών

Οικογενειακό εισόδημα 30000 	Ποσοστό παχυσαρκίας 25,5%
Οικογενειακό εισόδημα 30000 	Ποσοστό παχυσαρκίας 6,7%

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ!!!

Ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα

- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Αρνητική εικόνα για το σώμα τους
- Κατάθλιψη
- Στιγματισμός
- Κοινωνικό αποκλεισμό
- Πειράγματα και εκφοβισμό



Σωματικά προβλήματα 1

- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Υψηλή χοληστερόλη
- Διαταραγμένη ανοχή στην γλυκόζη
- Διαβήτης τύπου 2
- Άπνοια ύπνου
- άσθμα



Σωματικά προβλήματα 2

- Πόνους στις αρθρώσεις
- Μυοσκελετικά προβλήματα
- Χολολιθίαση
- Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση
- Δερματικές παθήσεις
- Διαταραχές στην έμμηνου ρύση
- Διαταραχές στην ισορροπία του σώματος

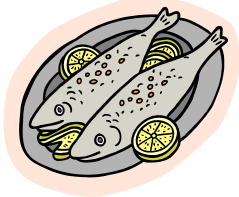


Πρόληψη παιδικής παχυσαρκίας

- 5-6 γεύματα καθημερινά
- Σωστή χορήγηση θερμίδων ανά άτομο
- Πρόσβαση σε «υγιεινά» τρόφιμα
- Αποφυγή σακχαρούχων ποτών, αναψυκτικών
- Μικρές μερίδες φαγητού και τροφίμων
- Μείωση ωρών τηλεθέασης και παιχνιδιών στον υπολογιστή.
- Πρότυπα
- Άφθονο κυτταρινικό υπόστρωμα
- Κάθε γεύμα να περιέχει λευκώματα
- Άσκηση



Ηλικία	Ημερήσια ανάγκη για θερμίδες (kcal)αγόρια	Ημερήσια ανάγκη για θερμίδες (kcal)κορίτσια
1-3 χρονών	1230	1165
4-6 χρονών	1715	1545
7-10 χρονών	1970	1740



Προτάσεις...

- Ψωνίζουμε με λίστα
- Δεν πετάμε φαγητό
- Καταφεύγουμε σε λαχανικά και φρούτα εποχής
- Προτιμάμε σπιτικό φαγητό αποφεύγοντας τα junk food
- συχνότερη κατανάλωση οσπρίων, η επιλογή μικρών ψαριών (σαρδέλες, γαύρος)





Προτάσεις

- το περπάτημα, η χρήση ποδηλάτου, η πεζοπορία, ο χορός, αποτελούν ευχάριστες και συνάμα οικονομικές επιλογές.
- Συγκεντρωνόμαστε στο μεσημεριανό τραπέζι ως οικογένεια
- Περιορίζουμε την κατανάλωση κρέατος σε μία φορά την εβδομάδα
- επιστροφή στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής, προσαρμοσμένο στις οικονομικές μας δυνατότητες.



Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Η οικονομική κρίση
ας γίνει η ευκαιρία
για επιστροφή στο
μεσογειακό
πρότυπο διατροφής,
προσαρμοσμένο
στις οικονομικές
μας δυνατότητες



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!!!

