



1 **Κυρία Χαρμανδάρη, είστε επιστημονικά υπεύθυνη για το πρόγραμμα κατά της παχυσαρκίας παιδιών και εφήβων. Πότε ξεκίνησε, πότε αναμένεται να ολοκληρωθεί και τι αφορά;**

Πρόκειται για το Πρόγραμμα με τίτλο «Ανάπτυξη Εθνικού Συστήματος Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Υπερβαρότητας και Παχυσαρκίας κατά την Παιδική και Εφηβική Ηλικία», το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΣΠΑ 2007-2013) (MIS 370545). Το Πρόγραμμα αφορά στην ηλεκτρονική καταγραφή και αξιολόγηση της παχυσαρκίας πανελλαδικά, καθώς και στην εκπόνηση οδηγιών προς τους παιδίατρος για τη σωστή αντιμετώπισή της. Ξεκίνησε την 1η Ιανουαρίου 2013 και διαρκεί δύομιση χρόνια.

2 **Ποιοι είναι οι στόχοι του έργου;**

Οι στόχοι του έργου είναι: 1) να καταγράψει τα ανθρωπομετρικά δεδομένα σε παιδιά και εφήβους που προσέρχονται σε παιδίατρος ή γενικούς γιατρούς, 2) να καθοδηγήσει με σαφήνεια τους παιδίατρος και γενικούς γιατρούς σχετικά με το πώς θα διακινήσουν ένα υπέρβαρο ή παχύσαρκο παιδί, 3) να συντονίσει τους φορείς που εμπλέκονται στην υγεία του παιδιού σχετικά με την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και 4) να ενημερώσει επιστήμονες υγείας και γονείς σχετικά με την πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

3 **Πόσο συχνή είναι η παχυσαρκία σε παιδιά και εφήβους στην Ελλάδα;**

Η παχυσαρκία έχει αναδειχθεί σε ένα από τα πιο σημαντικά προβλήματα δημόσιας υγείας του 21ου αιώνα και ο όρος «επιδημία» ή «πανδημία» χρησιμοποιείται συχνά στις μέρες μας για να περιγράψει τη δραματική αύξηση της συχνότητας της παχυσαρκίας. Στην Ελλάδα, το ποσοστό υπερβαρότητας και παχυσαρκίας κατά την παιδική και εφηβική ηλικία υπερβαίνει το 30%. Με άλλα λόγια, 1 στα 3 Ελληνόπουλα έχει αυξημένο βάρος σώματος και χρειάζεται άμεση αντιμετώπιση.

4 **Για ποιους λόγους έχουν αυξηθεί τόσο το περιστατικά παχυσαρκίας στα Ελληνόπουλα;**

Αν και η προοδευτική αύξηση της συχνότητας της παχυσαρκίας στις περισσότερες αναπτυγμένες και αναπτυσσόμενες χώρες οφείλεται σε περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως μείωση της φυσικής δραστηριότητας και εύκολη πρόσβαση σε τροφές υψηλής θερμιδικής αξίας, έχει επίσης αποδειχθεί ότι γενετικοί παράγοντες συμβάλουν κατά 60%-84% στο να καθορίσουν το βάρος σώματος ενός ατόμου.

5 **Τι επιπτώσεις θα έχει η παχυσαρκία στη μελλοντική ζωή των παιδιών;**

Επιπλοκές της παχυσαρκίας περιλαμβάνουν καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση, υπερλιπιδαιμία, διαταραχές του ενδοθελίου,

στην Ευαγγελία Χαρμανδάρη

αναπληρώτρια καθηγήτρια Παιδιατρικής και Εφηβικής Ενδοκρινολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών

10 ερωτήσεις



ινσουλινοαντοχή και διαβήτη τύπου 2, πολυκυστικές ωοθήκες, ορθοπαιδικές επιπλοκές, χολολιθίαση και κακοήθειες.

6 **Από την εμπειρία σας, πόσο καταλυτικός είναι, πιστεύετε, ο ρόλος των γονιών στην πρόληψη αλλά και στην αντιμετώπιση του φαινομένου;**

Ο ρόλος των γονιών είναι ιδιαίτερα σημαντικός στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, δεδομένου ότι οι ίδιοι καθορίζουν από πολύ νωρίς τόσο τις διατροφικές συνήθειες όσο και τη σωματική δραστηριότητα και γενικότερα τον τρόπο ζωής των παιδιών και των εφήβων. Όταν ο ένας ή και οι δύο γονείς είναι παχύσαρκοι, αυξάνεται σημαντικά η πιθανότητα και το παιδί να είναι παχύσαρκο.

7 **Τα παιδιά λένε αλήθειες, αλλά συχνά σε σκληρή γλώσσα. Ένα στρουμπουλό παιδί / έφηβος στιγματίζεται;**

Είναι αλήθεια ότι τα παιδιά πολύ συχνά χρησιμοποιούν σκληρή γλώσσα και στιγματίζουν συνομηλικούς τους, που μπορεί να διαφέρουν με οποιονδήποτε τρόπο. Κατά συνέπεια, είναι σημαντικό να προσφέρουμε στα παιδιά αυτά τη δυνατότητα πρόσβασης σε παιδοψυχολόγο, ώστε να τους χορηγηθεί η απαραίτητη ψυχολογική υποστήριξη.

8 **Υπάρχει δυνατότητα κλινικής αξιολόγησης παχύσαρκων παιδιών στο Τμήμα σας;**

Στο πλαίσιο του Προγράμματος ΕΣΠΑ αναπτύχθηκε το Ιατρείο Αντιμετώπισης Αυξημένου Βάρους Σώματος, που λειτουργεί καθημερινά στο Τμήμα Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού και Διαβήτη της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, στο Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία», και του οποίου είμαι επιστημονικά υπεύθυνη. Το Ιατρείο είναι στελεχωμένο με ιατρικό προσωπικό, διατροφολόγο, καθηγήτη Φυσικής Αγωγής και παιδοψυχολόγο. Για παραπομπή παιδιών και εφήβων και καθορισμό ραντεβού, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθινθούν στο τηλέφωνο 213 2013 666 ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση childhood-obesity@med.uoa.gr.

9 **Πώς μπορούμε να αναθρέψουμε υγιή παιδιά, χωρίς προβλήματα βάρους;**

Πολύ σημαντική είναι η σωστή διατροφή από την πρώτη βρεφική ηλικία και σε όλη τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Θα ήθελα στο σημείο αυτό να τονίσω τη σημασία του θηλασμού στην πρόληψη της παχυσαρκίας. Επίσης η ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας και η ελάττωση του χρόνου που περνά το παιδί ή ο έφηβος μπροστά στην τηλεόραση, στο κομπιούτερ ή άλλα τηλεοπτικά.

10 **Πώς αντιμετωπίζεται η παχυσαρκία;**

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας συνίσταται σε: διαφοροποίηση / τροποποίηση του τρόπου ζωής. Αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες.

Άσκηση.

Θεραπεία συμπεριφοράς.

Φαρμακευτική θεραπεία.

Σε επιλεγμένες περιπτώσεις, χειρουργική αντιμετώπιση.

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας πρέπει να γίνεται σε ειδικά τακτικά εξωτερικά ιατρεία από ομάδα ειδικών.

