



## ΚΟΙΝΩΝΙΑ

# Παιδική παχυσαρκία: Πρόβλημα για 4 στα 10 Ελληνόπουλα

Λανθασμένη αντίληψη των γονιών για τα φυσιολογικά κιλά



Φωτ. Paul Rogers / The New York Times

### ■ Πέννυ Μπουλούτζα

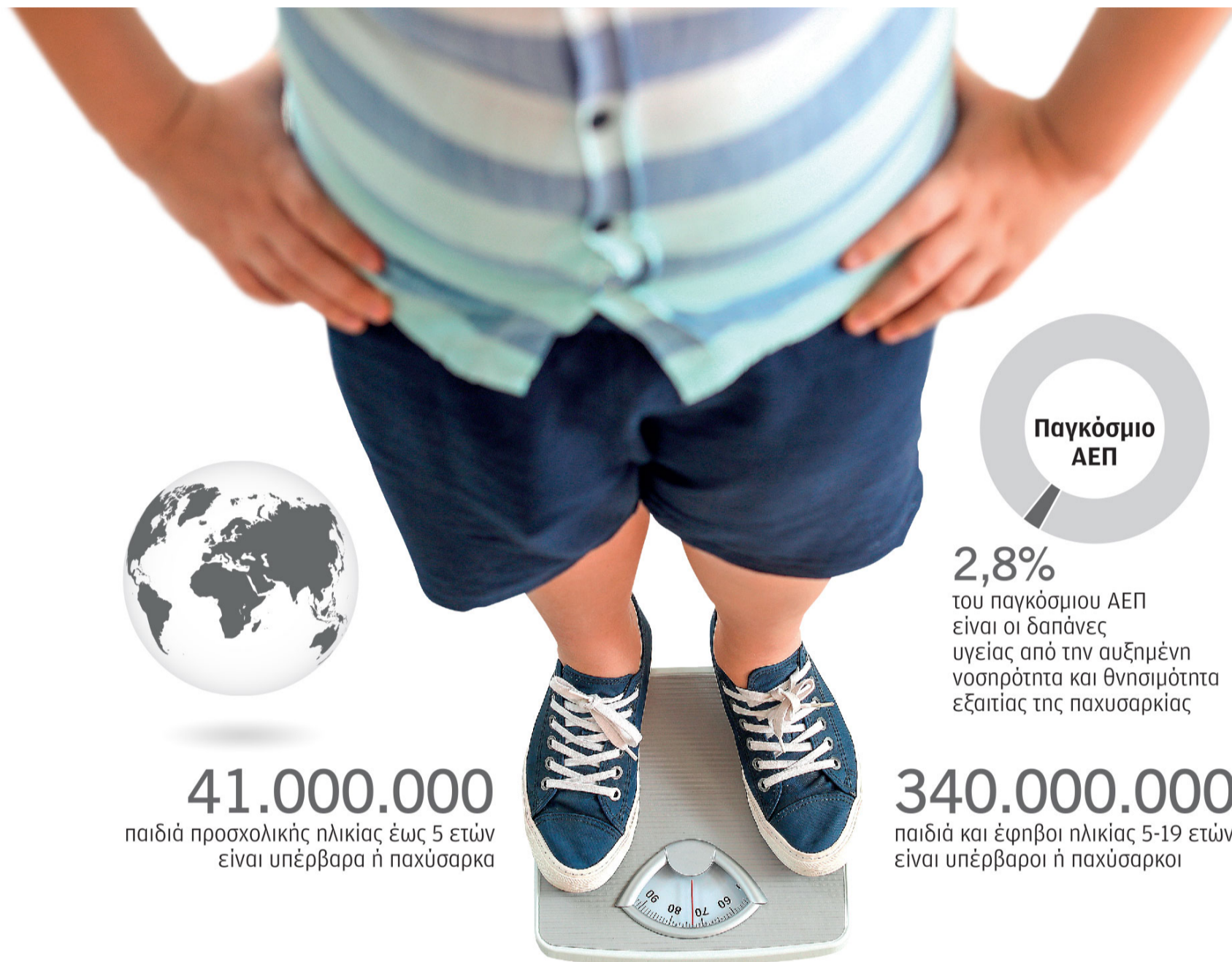
28.01.2023 • 21:21



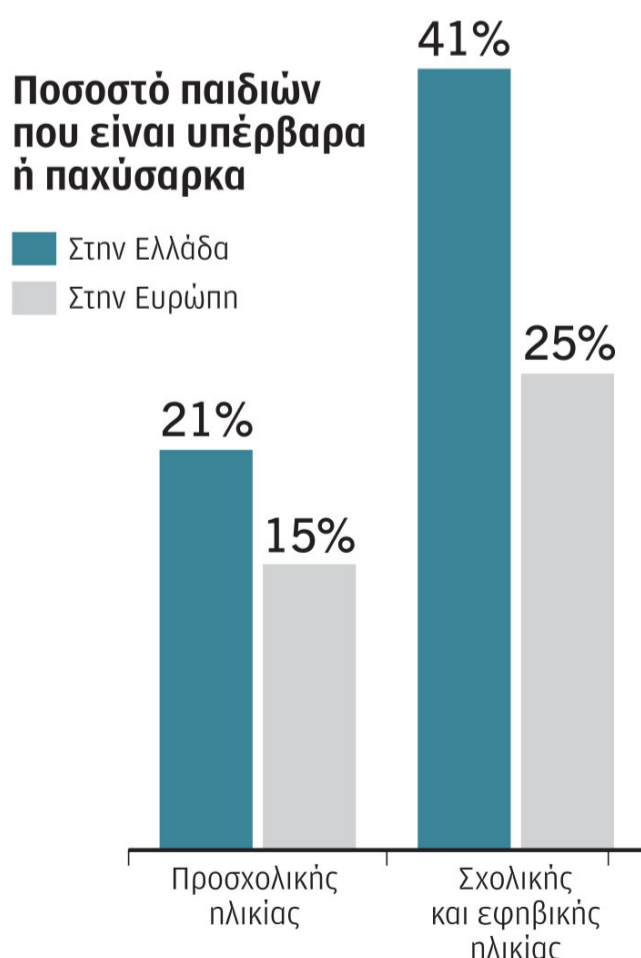
Είναι η πιο συχνή χρόνια νόσος **παιδιών** και **εφήβων**. «Ανοίγει» τον δρόμο για την εκδήλωση παθήσεων όπως σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, δυσλιπιδαιμία, καρδιαγγειακά νοσήματα και κακοήθειες σε νεαρή ηλικία, ενώ χωρίς τη σωστή αντιμετώπιση συνήθως ακολουθεί το άτομο και στην ενήλικη ζωή του. Ο λόγος για την **παιδική παχυσαρκία**, η οποία αποτελεί ένα από τα οξύτερα προβλήματα δημόσιας **υγείας** και μια σοβαρή πρόκληση για τα συστήματα υγείας του δυτικού κόσμου που καλούνται να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις της.

Στην Ελλάδα, έχει υπολογιστεί ότι το 21% των παιδιών ηλικίας 4-6 ετών είναι **υπέρβαρα** ή **παχύσαρκα**, ποσοστό που αυξάνεται στο 38,5% στις ηλικίες 6 έως 10 ετών και στο 41% στα παιδιά ηλικίας 10-12 ετών. Κατά μέσον όρο στην Ευρώπη τα αντίστοιχα ποσοστά είναι 15%, 26,5% και 25%. Τα πολύ χαμηλά ποσοστά μητρικού θηλασμού στη χώρα μας, η μεγάλη ποσότητα και η κακή ποιότητα της διατροφής, το φορτωμένο πρόγραμμα των παιδιών που τα αναγκάζει να

«κόβουν» ώρες ύπνου και άσκησης και η ελληνική νοοτροπία που συνδέει την έκφραση της αγάπης με την προσφορά μεγάλης ποσότητας φαγητού, καθώς και τις γιορτές, με την κατανάλωση γλυκών, είναι σύμφωνα με τους ειδικούς μεταξύ των παραγόντων που «παχαίνουν» τα Ελληνόπουλα. Οι **γονείς** συχνά έχουν λανθασμένη αντίληψη για το ποιό πρέπει να είναι το φυσιολογικό βάρος των παιδιών, ενώ δίνουν και το κακό παράδειγμα με τις επιλογές τρόπου ζωής που κάνουν: τα παχύσαρκα παιδιά έχουν έως και 79% πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικοι όταν τουλάχιστον ένας από τους γονείς τους έχει την ίδια πάθηση.



## Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για την παιδική παχυσαρκία



### Ιατρείο αντιμετώπισης αυξημένου βάρους

Παιδων «Αγία Σοφία»

**3.000**

παιδιά και έφηβοι αξιολογούνται από το ιατρείο εφαρμόζοντας οδηγίες για αλλαγή τρόπου ζωής (διατροφή, άσκηση, ύπνος)

**30%**

των παχύσαρκων παιδιών σε διάστημα ενός έτους κατάφεραν να μειώσουν το σωματικό τους βάρος (από παχύσαρκο σε υπέρβαρο)

**35%**

των υπέρβαρων παιδιών σε διάστημα ενός έτους μείωσαν το σωματικό βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα

## Ειδικό ιατρείο στο Παιδών

Στο Νοσοκομείο Παιδών «Αγία Σοφία» λειτουργεί από τον Απρίλιο του 2013 ιατρείο αντιμετώπισης αυξημένου βάρους σώματος, στο πλαίσιο του Τμήματος Ενδοκρινολογίας Μεταβολισμού και Διαβήτη της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής, υπό την καθηγήτρια Παιδιατρικής – Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας του ΕΚΠΑ, και πρόεδρο της Ελληνικής Εταιρείας Παιδιατρικής και Εφηβικής Ενδοκρινολογίας, **Ευαγγελία Χαρμανδάρη**. Πρόκειται για το μεγαλύτερο κέντρο για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα και ένα από τα μεγαλύτερα της Ευρώπης. Παρακολουθεί 3.000 υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά, με πολύ καλά αποτελέσματα: το 30% των παχύσαρκων παιδιών που ακολούθησαν το εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής, άσκησης και ύπνου των ειδικών, σε διάστημα ενός έτους έχασε βάρος με αποτέλεσμα να μη θεωρείται με βάση τον δείκτη μάζας σώματος παχύσαρκο. Το 35% των υπέρβαρων παιδιών, ένα χρόνο μετά, είχε φυσιολογικό σωματικό βάρος.



Έρευνα Cambridge: Είναι ο φόρος στη ζάχαρη το «κλειδί» κατά της παιδικής παχυσαρκίας;

**Κακή διατροφή, έλλειψη ύπνου, απουσία άσκησης, οι κυριότερες αιτίες.**

«Οι γονείς των παιδιών έρχονται είτε με δική τους πρωτοβουλία έχοντας ακούσει ή διαβάσει για το ιατρείο μας είτε ύστερα από υπόδειξη των γενικών παιδιάτρων. Σε ένα μικρό ποσοστό, περίπου της τάξης του 15%, οι επισκέψεις αφορούν γονείς με παιδιά με φυσιολογικό βάρος, οι οποίοι ωστόσο θέλουν να ενημερωθούν για ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής και γενικότερα τρόπου ζωής για τα παιδιά τους ώστε να προλάβουν

το ενδεχόμενο μιας αύξησης του βάρους του παιδιού τους», σημειώνει η κ. Χαρμανδάρη. Το ιατρείο είναι στελεχωμένο με παιδιάτρους, παιδοενδοκρινολόγους, διατροφολόγο, καθηγητή φυσικής αγωγής και παιδοψυχολόγο και προσφέρει τη δυνατότητα της σφαιρικής διεπιστημονικής προσέγγισης και διερεύνησης και αντιμετώπισης του αυξημένου βάρους σώματος σε παιδιά και εφήβους.

Όπως εξηγεί η καθηγήτρια, το παιδί που απευθύνεται στο ιατρείο αρχικά θα αξιολογηθεί από παιδίατρο. «Λαμβάνουμε ένα λεπτομερές ιατρικό ιστορικό καθώς και ιστορικό διατροφής, ύπνου και σωματικής άσκησης. Γίνεται λεπτομερής κλινική εξέταση του παιδιού, ενώ υποβάλλεται και σε εργαστηριακές εξετάσεις ώστε να διαπιστωθεί εάν υπάρχει κάποια ορμονική διαταραχή που προδιαθέτει το παιδί να έχει αυξημένο σωματικό βάρος, καθώς και πιθανές επιπτώσεις του αυξημένου σωματικού βάρους όπως αυξημένο σάκχαρο στο αίμα, χοληστερόλη κ.ά. Ακολουθεί η αξιολόγηση από τον διατροφολόγο και τον καθηγητή φυσικής αγωγής, ενώ εάν υπάρχει υπόνοια ψυχολογικής επιβάρυνσης, παραδειγματος χάριν το παιδί να έχει πέσει θύμα bullying στο σχολείο, γίνεται αξιολόγηση και από παιδοψυχολόγο». Ακολουθούν οι συστάσεις για την αλλαγή τρόπου ζωής του παιδιού με πρόγραμμα σωστής διατροφής, καλής ποιότητας ύπνου και σωματικής άσκησης. Η παρακολούθηση στο ιατρείο γίνεται ανά μήνα όταν πρόκειται για παχύσαρκα παιδιά και ανά δίμηνο για υπέρβαρα. Φαρμακευτική αγωγή χορηγείται μόνο στις περιπτώσεις που μετά 5-6 μήνες εφαρμογής των παρεμβάσεων δεν διαπιστώνεται απώλεια βάρους στο παιδί. «Στη συντριπτική πλειονότητα τα παιδιά χάνουν βάρος με την αλλαγή του τρόπου ζωής και δεν απαιτείται φαρμακευτική αγωγή», επισημαίνει η καθηγήτρια.

## Μόνιμο προσωπικό

Το ιατρείο αντιμετωπίζει σοβαρό πρόβλημα βιωσιμότητας. Δημιουργήθηκε το 2013 στο πλαίσιο προγράμματος με χρηματοδότηση του ΕΣΠΑ, το οποίο έληξε το 2015. Εκτοτε η λειτουργία του – μισθοδοσία προσωπικού και αναλώσιμα– βασίζονται στη χρηματοδότηση ερευνητικών προγραμμάτων στα οποία είναι υπεύθυνη η κ. Χαρμανδάρη.

«Η βιωσιμότητα του ιατρείου, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα, δεν μπορεί να διασφαλιστεί εάν δεν στελεχωθεί με μόνιμο προσωπικό», υπογραμμίζει στην «Κ» η κ.

**Χαρμανδάρη.** Η ίδια έχει απευθυνθεί επανειλημμένως σε εκπροσώπους του υπουργείου Υγείας, αιτούμενη να γίνουν οι απαραίτητες παρεμβάσεις. Ακόμη δεν έχει λάβει κάποια απάντηση.

«Απευθύνω μία τελευταία έκκληση προς την πολιτική ηγεσία της χώρας να στηρίξει την προσπάθειά μας αυτή με τη στελέχωση του ιατρείου με μόνιμο προσωπικό, ώστε να μπορέσουμε να συνεχίσουμε να προσφέρουμε το σημαντικό αυτό έργο στα Ελληνόπουλα και στις οικογένειές τους», τονίζει η καθηγήτρια.

#ΥΓΕΙΑ

#ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

#ΠΑΙΔΙΑ

#ΓΙΑΤΡΟΙ



Ακολουθήστε την «Κ»  
στο Google News

### ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΚΟΜΗ



ΚΟΙΝΩΝΙΑ

**Επελαύνουν αναπνευστικές ιώσεις και COVID-19**



ΚΟΙΝΩΝΙΑ

**Μεγάλες ελλείψεις σε παιδικά φάρμακα, ενώ οι ιώσεις καλπάζουν**