

Σύνοψη δυνατοτήτων και τρόπων αντιμετώπισης της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας στο σχολείο

Δρ. Απόστολος Ντάνης

Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

1ο ερώτημα:

Ποιες οι δυνατότητες παρέμβασης

- Στην εκδήλωση της κληρονομικής προδιάθεσης για παχυσαρκία
- Στην επίδραση των περιβαλλοντικών παραγόντων που συμβάλλουν στην εμφάνιση της παχυσαρκίας
- Στην διαμόρφωση συνηθειών (συμπεριφοράς) που αποτρέπουν την εκδήλωση παχυσαρκίας

Κληρονομικότητα

Δείκτης κληρονομικότητας (σύγκριση MZ και DZ διδύμων)

- Σωματικού βάρους ~ 0.70 (H=0.69 Clark 1956, H=0.72 Pirnay and Grielaard 1983)
- Σωματότυπου:
 - Ενδομορφία 0.90
 - Μεσομορφία 0.88
 - Εξωμορφία 0.93 (Klissouras et al. 1989)
- Δείκτης Μάζας Σώματος: 0.50 - 0.90 (Maes et al. 1997)

Γονίδια υπεύθυνα για την παχυσαρκία

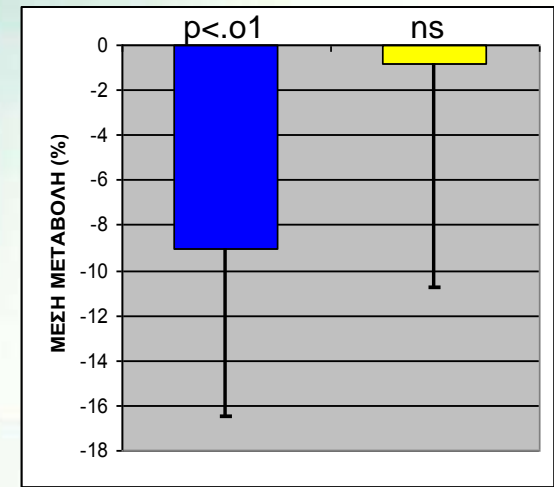
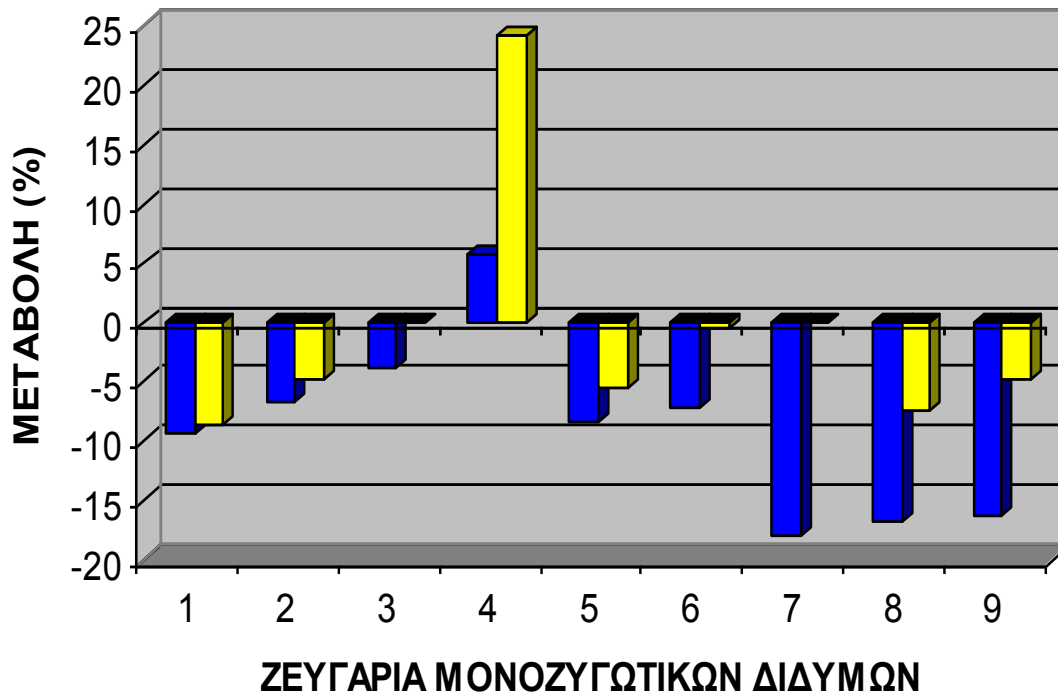


- Γονίδια που προκαλούν διαταραχές και συνδέονται με το σακχαρώδη διαβήτη
- Η πιθανότητα να ευθύνονται για την παιδική και εφηβική παχυσαρκία είναι 4 έως 30 %

Σύμβολο γονιδίου	Παχυσαρκία	Τύπος διαβήτη	Γενετική μεταβίβαση
BBS1,2,4,6-8	ΝΑΙ	1	Αυτοσωμικό υπολειπόμενο
ALMS1	ΝΑΙ	2	Αυτοσωμικό υπολειπόμενο
BSCL2; AGPAT2	ΝΑΙ	2	Αυτοσωμικό υπολειπόμενο
LMNA	ΝΑΙ	2	Αυτοσωμικό υπερευαίσθητο
PPARG	ΝΑΙ	2	Αυτοσωμικό υπερευαίσθητο
IR	ΝΑΙ	2	Αυτοσωμικό υπολειπόμενο
CYP11A	ΝΑΙ	2	Αυτοσωμικό υπερευαίσθητο

Επίδραση της φυσικής άσκησης στο σωματικό λίπος

Μεταβολή στο σωματικό λίπος μετά από 6μηνη προπόνηση



Εξήγηση αποτελέσματος:

Προπόνηση 20%

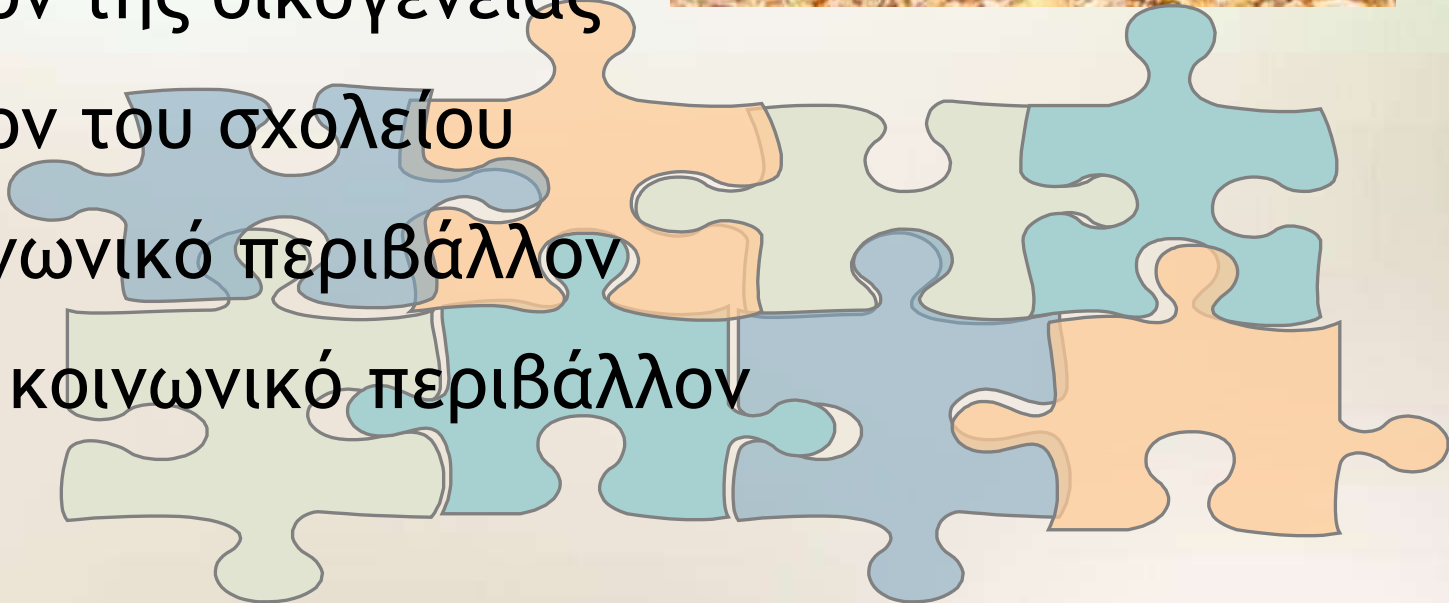
Κληρονομικότητα 69%

Αλληλοεπίδραση 11%

Ανάπτυξη: Χρονογενετικός έλεγχος και περιβάλλον

Θετικό ή αρνητικό περιβάλλον
στην κληρονομική προδιάθεση

- Περιβάλλον της οικογένειας
- Περιβάλλον του σχολείου
- Στενό κοινωνικό περιβάλλον
- Ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον



Συνήθειες διαβίωσης

- Διατροφικές συνήθειες
- Φυσικές δραστηριότητες
- Ενεργητικές δραστηριότητες
- Κοινωνικές δραστηριότητες
- Καθιστικές δραστηριότητες



Συμπερασματικά

- Η εκδήλωση της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας είναι συνδυασμός κληρονομικών, περιβαλλοντικών παραγόντων και συνηθειών διαβίωσης
- Η προληπτική παρέμβαση πρέπει να γίνεται συνδυαστικά στις συνήθειες και στο περιβάλλον των παιδιών
- Η εκπαιδευτική προσέγγιση πρόληψης της παχυσαρκίας πρέπει να γίνεται κατά βάση στο σχολείο

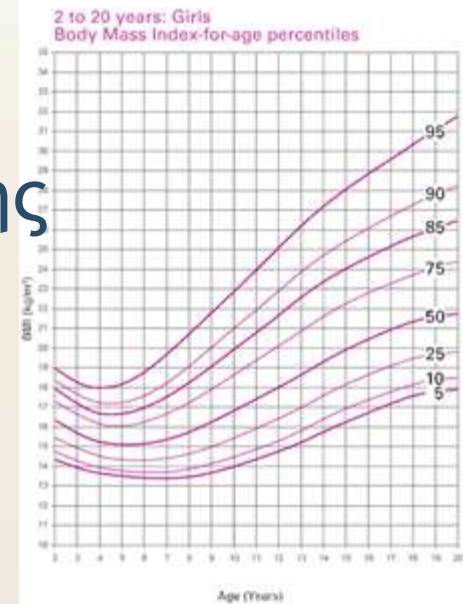
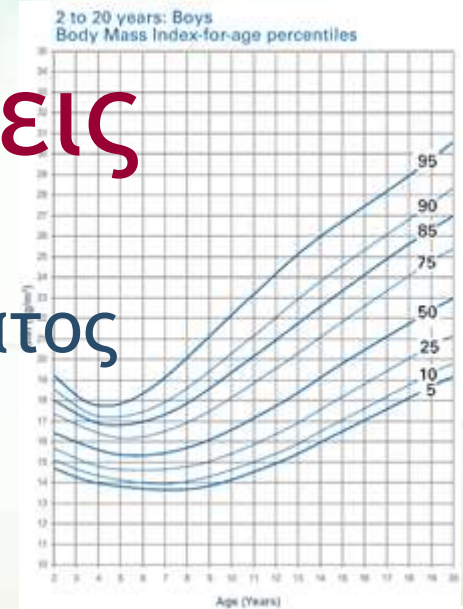
2ο ερώτημα:

Ποιες οι εκπαιδευτικές προσεγγίσεις στο σχολείο

- Διαγνωστικές (αξιολόγηση σωματικής εικόνας)
- Γνωστικές (ενημέρωση και ευαισθητοποίηση)
- Βιωματικές - πρακτικές εφαρμογές
- Υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών
(ενδεικτική καταγραφή συνηθειών)

Διαγνωστικές προσεγγίσεις

- Υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος
($\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Βάρος}(\text{κιλά}) / \text{Ύψος}(\text{μέτρα})^2$)
- Αξιολόγηση με βάση τα πρότυπα της ηλικίας
- Διακριτική παρουσίαση της κατάταξης
(σε πλαίσιο σεβασμού της διαφορετικότητας)
- Ενημέρωση γονέων



Γνωστικές προσεγγίσεις



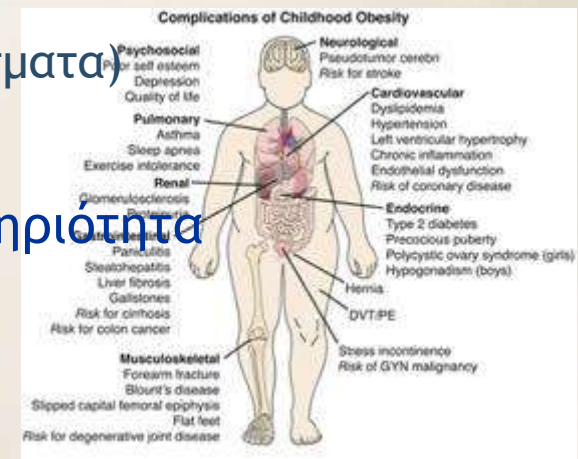
- Παρουσίαση του προβλήματος της παχυσαρκίας και των συνεπειών (εμπλοκή και των γονέων)

- Διαλέξεις
- Προβολές
- Ερευνητικό project (σχέδιο εργασίας)



- Παρουσίαση τρόπων πρόληψης και αντιμετώπισης της παχυσαρκίας (επαναλαμβανόμενα ερεθίσματα)

- Υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή
- Φυσική άσκηση και τακτική φυσική δραστηριότητα
- Τεχνικές επίτευξης στόχων



Βιωματικές προσεγγίσεις - πρακτικές εφαρμογές

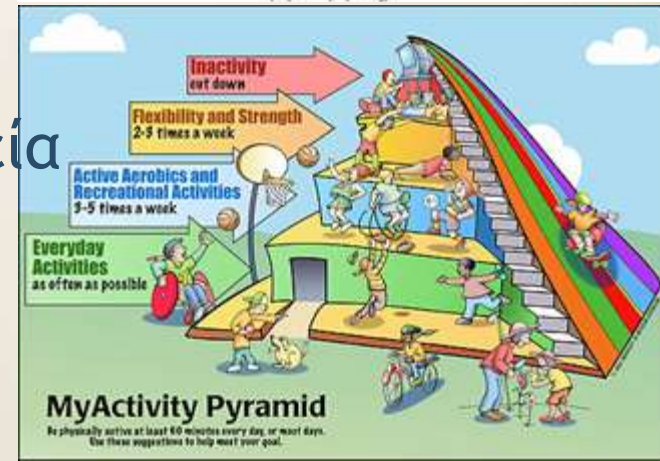


- **Επικοινωνιακά μηνύματα και πρόσκαιρες δράσεις**
 - Για την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή (φρούτα, γλυκά, τσιπς, χαμηλά λιπαρά, κλπ)
 - Για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας (διαλείμματα, ελεύθερος χρόνος, εκδρομές)
 - Καθορισμό στόχων και καταγραφή δραστηριοτήτων μιας εβδομάδας
- **Παρεμβατικά προγράμματα (περιστασιακής εφαρμογής)**
 - Διατροφικής αγωγής
 - Φυσικής άσκησης ή δραστηριότητας
 - Συνδυασμού φυσικής άσκησης και διατροφικής αγωγής
- **Εισαγωγή ή αξιοποίηση προγραμμάτων συστηματικής και συνεχόμενης εφαρμογής**
 - Ολοήμερο σχολείο (διατροφικές συνήθειες, φυσική δραστηριότητα)
 - Οργανωμένα προγράμματα σε συνεργασία με τους συλλόγους γονέων και Τ.Α.
 - Προγράμματα αθλητικής προετοιμασίας (αθλητικές ομάδες, Μ.Ο.Α.)



Υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών

- Γνωστική και συναισθηματική ενίσχυση θετικών στάσεων (σύνολο εκπαιδευτικών προσεγγίσεων)
- Δημιουργία θετικού περιβάλλοντος στο σχολείο και την οικογένεια
 - Διατροφικές συνήθειες (έλεγχος κυλικείου 64321/Δ4/30-5-2008 κ.Υ.Α., κανόνες στην οικογένεια)
 - Φυσική δραστηριότητα (ενεργητικές δραστηριότητες, καθημερινές φυσικές δραστηριότητες, αθλητισμός)
- Περιοδική αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία (σωματικής σύστασης, δύναμης, ευλυγισίας, αντοχής)



Τα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας διεθνώς αυξάνονται.

Δεν αρκούν οι μεμονωμένες εκπαιδευτικές προσεγγίσεις στο σχολείο... είναι αναγκαία η συνεχή εκπαίδευση των μαθητών.

ΠΟΣΟΣΤΑ ΥΠΕΡΒΑΡΩΝ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ Ν. ΣΕΡΡΩΝ & ΚΙΛΚΙΣ

