

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΟΒΑΤΑ ΣΕΡΡΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΙΚΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



**ΘΕΜΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ-
ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ**

ΤΜΗΜΑ: ΣΤ΄ ΤΑΞΗ

ΜΑΘΗΤΕΣ: 11

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΠ/ΚΟΣ: ΝΕΔΟΓΛΟΥ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ (ΠΕ 11)

ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤ' ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΠΡΟΒΑΤΑ

ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ 2009-2010

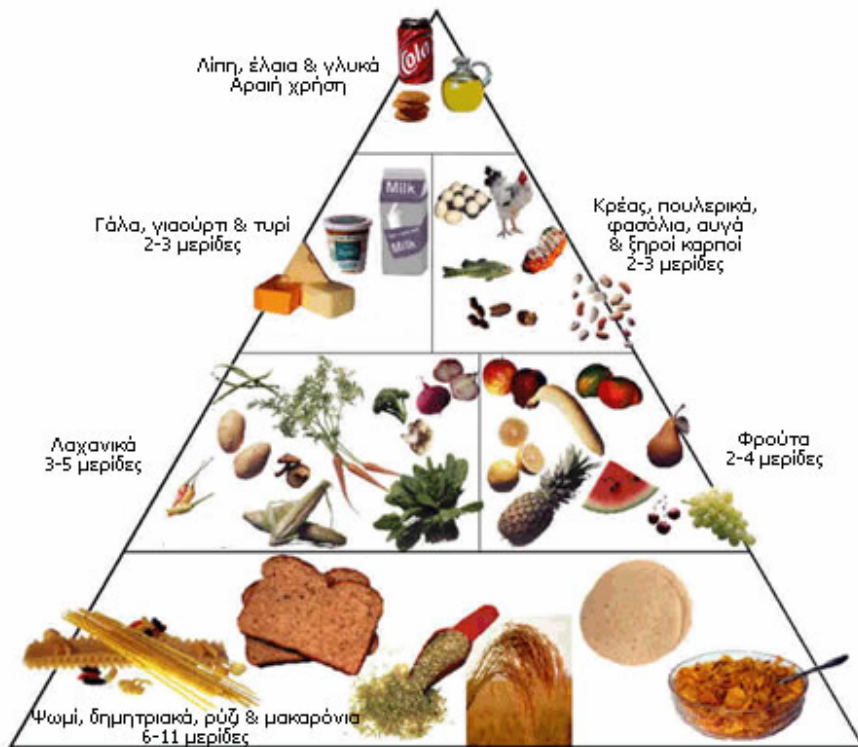
Η ΣΤ' τάξη του Δ.Σ. Προβατά σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής Νέδογλου Αριστεΐδη αποφάσισε στα πλαίσια του θεματικού δικτύου «ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ» να ασχοληθεί με την θεματική ενότητα: **«ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ- ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ»**

Αφού χωρίστηκαν σε 2 ομάδες άρχισαν να συγκεντρώνουν στοιχεία από διάφορες πηγές (κυρίως internet) ενώ έκαναν μετρήσεις στους μαθητές των τριών μεγάλων τάξεων (Δ'-Ε'-ΣΤ') του σχολείου και έβγαλαν χρήσιμα συμπεράσματα.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Η ενέργεια που χρειάζεται το σώμα μας για να διατηρηθεί στη ζωή την προμηθευόμαστε από τις διάφορες τροφές. Η ενέργεια αυτή μετριέται σε θερμίδες (kcal). Οι τροφές που λαμβάνει ο άνθρωπος δίνουν θερμιδογόνες ουσίες(υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες), βιταμίνες, ανόργανες ουσίες(ιχνοστοιχεία) και νερό. Από τα παραπάνω οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία και το νερό δεν περιέχουν καμία θερμίδα. Οι υδατάνθρακες βρίσκονται στο ψωμί, πατάτες, μακαρόνια, ρύζι, δημητριακά και κάθε γραμμάριο υδατανθράκων μας δίνει 4,1 θερμίδες περίπου. Τροφές που περιέχουν πρωτεΐνες είναι το κρέας, τα ψάρια, τα αυγά και τα γαλακτομικά προϊόντα. Κάθε γραμμάριο προϊόν μας δίνει 4,1 θερμίδες. Τα λίπη βρίσκονται στις λιπαρές τροφές, στα φυσικά και ζωικά λίπη. Έχουν τις πιο πολλές θερμίδες, κάθε γραμμάριο λίπους μας δίνει 9,3 θερμίδες περίπου. Όπως γίνεται εύκολα αντιληπτό τροφές που έχουν μεγάλα ποσά λιπών πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, τροφές που περιέχουν μεγάλα ποσά υδατανθράκων πρέπει να αποτελούν περίπου το 50-60% της συνολικής ποσότητας τροφής ενώ τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες πρέπει να αποτελούν περίπου το 15-20%. Το γάλα βέβαια που ανήκει στην κατηγορία αυτή πρέπει να το πίνουμε καθημερινά ειδικά τα παιδιά. Σε καθημερινή βάση πρέπει να καταναλώνουμε λαχανικά και φρούτα τα οποία περιέχουν βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό μας. Ακόμη τα φρούτα και τα λαχανικά συμβάλουν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Για τη σωστή και υγιεινή διατροφή πρέπει να τηρείται όσο το δυνατόν περισσότερο η πυραμίδα διατροφής που ακολουθεί ειδικά από τα Ελληνόπουλα αν και τα στοιχεία που κατά καιρούς έχουν δημοσιευτεί και θα παρουσιαστούν παρακάτω δείχνουν το ακριβώς αντίθετο.



Από την παραπάνω πυραμίδα διατροφής γίνεται αντιληπτό ότι για να υπάρχει μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή πρέπει να τρώμε αρκετά λαχανικά και φρούτα, να τρώμε συχνά δημητριακά, μακαρόνια, ρύζι και πατάτες να περιορίσουμε γλυκά, αναψυκτικά και να περιορίσουμε το κρέας και το ψάρι σε 2-3 φορές την εβδομάδα.

Ο Χ Ι

στα έτοιμα φαγητά

Ν Α Ι

στο μαγειρεμένο σπιτικό φαγητό.

Όλες οι τροφές δεν περιέχουν τον ίδιο αριθμό θερμίδων. Ενδεικτικά αναφέρονται ορισμένες τροφές και οι θερμίδες που περιέχουν:

Αυγά (κρόκος ωμός)	64 (θερμίδες)
Βοδινό. Κιμάς ωμός (1 κιλό)	2870 (θερμίδες)
Γιουβαρλάκια αυγολέμονο (μερίδα)	320 (θερμίδες)
Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες (μερίδα)	480 (θερμίδες)
Κοτόσουπα με ρύζι αυγολέμονο (1 πιάτο)	210 (θερμίδες)
Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο (μερίδα)	370 (θερμίδες)
Λεμονάδα Αναψυκτικό (1 μεγάλο ποτήρι)	75 (θερμίδες)
Μαρουλοσαλάτα (μερίδα)	124 (θερμίδες)
Μελιτζάνες Μουσακάς (μερίδα)	700 (θερμίδες)
Μοσχάρι βραστό (μερίδα)	230 (θερμίδες)
Μοσχάρι κοκκινιστό με ζυμαρικά (μερίδα)	697 (θερμίδες)
Μοσχάρι Μπριτζόλα ψητή άπαχη (μερίδα)	255 (θερμίδες)
Μοσχάρι Σνίτσελ με πατάτες τηγανιτές (μερίδα)	520 (θερμίδες)
Μοσχάρι Σνίτσελ με πουρέ (μερίδα)	550 (θερμίδες)
Μοσχάρι Συκώτι τηγανιτό (μερίδα)	400 (θερμίδες)
Μουσακάς (μερίδα)	650 (θερμίδες)
Πορτοκάλι χυμός φυσικός (μικρό ποτήρι)	85 (θερμίδες)
Σουβλάκι μοσχαρίσιο σκέτο (μερίδα)	228 (θερμίδες)
Σούπα ρύζι αυγολέμονο (1 κουτάλα)	210 (θερμίδες)
Συκώτι μοσχαρίσιο τηγανιτό (μερίδα)	400 (θερμίδες)
Συκώτι μοσχαρίσιο ψητό (μερίδα)	200 (θερμίδες)
Χοιρινό κιμάς φρέσκος ωμός (1 κιλό)	3300 (θερμίδες)
Φασολάδα (μερίδα)	485 (θερμίδες)
Φασολάκια φρέσκα λαδερά (μερίδα)	415 (θερμίδες)
Φέτα τυρί (100 γρμ.)	390 (θερμίδες)
Φράουλες (1 μπωλ)	100 (θερμίδες)
Φράουλες γρανίτα (1 ποτήρι)	180 (θερμίδες)
Φρυγανιές απλές μικρές (1)	50 (θερμίδες)
Ψαρονέφρι σχάρας (μερίδα, 120 γρ.)	205 (θερμίδες)
Ψωμί άσπρο (1 λεπτή φέτα)	80 (θερμίδες)
Ψωμί άσπρο (1 στρογγυλό ψωμάκι)	120 (θερμίδες)

ΑΠΩΛΕΙΑ ΘΕΡΜΙΔΩΝ

Εκτός από την κατανάλωση θερμίδων ο άνθρωπος σε όλες τις δραστηριότητες του ξοδεύει ενέργεια δηλαδή θερμίδες. Όσο μεγαλύτερη είναι η ένταση της δραστηριότητας τόσο μεγαλύτερη είναι και η απώλεια των θερμίδων. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένες δραστηριότητες και η ανάλογη απώλεια των θερμίδων για χρονική διάρκεια 1 ώρας όταν το βάρος του σώματος είναι 70 κιλά.

Ύπνος :	90 θερμίδες
Καλαθόσφαιρα:	630 θερμίδες
Περπάτημα στην ύπαιθρο:	475 θερμίδες
Πυγμαχία :	710 θερμίδες
Ιπασία :	315 θερμίδες
Πετοσφαίριση:	950 θερμίδες
Τρέξιμο : 10 λεπτά το χιλιόμετρο:	790 θερμίδες
Πινγκ Πονγκ:	395 θερμίδες
Περπάτημα : 15 λεπτά το χιλιόμετρο:	355 θερμίδες
Πόλο:	790 θερμίδες
Ποδόσφαιρο:	630 θερμίδες
Κολύμβηση:	480 θερμίδες
Καθάρισμα σπιτιού – γενικά:	275 θερμίδες
Καθάρισμα τζαμιών:	355 θερμίδες
καθάρισμα αυτοκινήτου:	355 θερμίδες
Άπλωμα ρούχων:	315 θερμίδες
Κούρεμα γρασιδιού:	430 θερμίδες

Θετικό – Αρνητικό Ισοζύγιο

Το ισοζύγιο ή ισολογισμός της ενέργειας για κάθε άτομο προκύπτει από τη σύγκριση της ενέργειας που προσλαμβάνει από τις τροφές με την ενέργεια που καταναλώνει(βασικός μεταβολισμός+ καθημερινές δραστηριότητες+ θερμογένεση).

Όταν το **ισοζύγιο είναι αρνητικό**-μεγαλύτερη κατανάλωση από πρόσληψη- τότε υπάρχει απώλεια βάρους.

Όταν αντίθετα είναι θετικό τότε προφανώς υπάρχει αύξηση του βάρους.

Ο αένας, ακατάλυτος νόμος του ενεργειακού ισοζυγίου μας λέει λοιπόν:

Εάν θέλουμε να χάσουμε κιλά θα πρέπει απαρέγκλιτα να τρώμε λιγότερο από αυτό που είναι αναγκαίο για να καλύψει τις καθημερινές μας δραστηριότητες.

Ποιο το συμπέρασμα από τη διατύπωση αυτή:

1. Ακόμη και όταν τρώμε τις υγιεινότερες τροφές του κόσμου θα πάρουμε επί πλέον κιλά εάν βρισκόμαστε σε **θετικό ενεργειακό ισοζύγιο**
2. Ακόμη και αν κάνουμε 3 ώρες σκληρή γυμναστική ημερησίως θα πάρουμε κιλά αν το ισοζύγιο είναι θετικό.
3. Ακόμη και αν περνάμε τη μέρα μας αραχτοί στον καναπέ θα χάσουμε κιλά αν το ενεργειακό μας ισοζύγιο είναι αρνητικό.
4. Ακόμη και αν τρώμε μόνιμα junk food θα χάσουμε κιλά αν βρισκόμαστε σε **αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο**.
5. Όταν έχουμε απόλυτη ισορροπία στην πρόσληψη και κατανάλωση θερμίδων τότε έχουμε ουδέτερο ισοζύγιο.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ

Παχύσαρκο είναι το παιδί εκείνο που έχει υπερβολική άθροιση λίπους από διαταραχή του ενεργειακού ισοζυγίου. Το βάρος του είναι 10, 20,30 kgr πάνω από το κανονικό του και μερικές φορές και παραπάνω.

Σε κάθε περίπτωση παχύσαρκου παιδιού θα πρέπει να γνωρίζουμε το σημαντικότερο αίτιο που την προκαλεί. Δηλαδή να γνωρίζουμε αν η παχυσαρκία του παιδιού ή του εφήβου οφείλεται:

1. Σε γενετική προδιάθεση, δηλαδή να οφείλεται στα γονίδια, στην κληρονομικότητα.
2. Σε υπερσιτισμό ή λανθασμένη διατροφή.
3. Σε ελαττωμένη κινητικότητα.
4. Σε ορμονική διαταραχή (σπάνια) όπως υποθυρεοειδισμό, σύνδρομο Cushing, σε υπερινσουλινισμό, δηλαδή αυξημένη έκκριση ινσουλίνης από τα β-κύτταρα του παγκρέατος, είτε σε διάφορα σύνδρομα όπως το Prader-Willi όπου η διαταραχή οφείλεται στον υποθάλαμο και τα παιδιά αυτά τρώνε πάρα πολύ, χωρίς μέτρο κορεσμού.
5. Σε ψυχολογικά προβλήματα. Εδώ εντάσσεται η διαταραγμένη σχέση μητέρας – παιδιού, η λανθασμένη εικόνα που έχει το ίδιο το παιδί για τον εαυτό του, η απομόνωση, κατάθλιψη που συχνά οδηγεί σε υπερφαγία σαν εκδήλωση καταφυγής.

Η παιδική παχυσαρκία είναι ένα πρόβλημα που αυξάνεται με ραγδαίους ρυθμούς σε πολλές χώρες. Γιατί όμως συμβαίνει αυτό; Γιατί οι συνθήκες ζωής

έχουν αλλάξει σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Τα πάντα είναι αυτοματοποιημένα. Έτσι, ακόμα και τα παιδιά ξοδεύουν πια λιγότερη ενέργεια. Παίζουν συνήθως μες στο σπίτι, οπότε οι κινήσεις τους είναι περιορισμένες. Δεν περπατούν αρκετά, δεν παίζουν κυνηγητό ή άλλα παιχνίδια εκτός σπιτιού. Προτιμούν να βλέπουν με τις ώρες τηλεόραση ή να ασχολούνται με το κομπιούτερ. Και την ίδια στιγμή, οι ευκαιρίες για γρήγορο και φτηνό φαγητό είναι πάρα πολλές. Όπου και να στρέψουν το βλέμμα τους, υπάρχει κάποιο φαστ φουντ, κάποια πιτσαρία, κάποιο μαγαζί με νόστιμα σνακ υψηλής θερμιδικής περιεκτικότητας. Ο συνδυασμός λοιπόν αυτός, της μειωμένης δηλαδή ενεργητικότητας και της εύκολης πρόσβασης σε φαγητό οποιαδήποτε στιγμή, συντελεί στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας.

• Με ποιον τρόπο ακριβώς συμβάλλει η τηλεόραση στην αύξηση του βάρους τους;

Αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ των ωρών τηλεθέασης και της παιδικής παχυσαρκίας. Η ανεξέλεγκτη παρακολούθηση τηλεόρασης αποτρέπει τα παιδιά από δημιουργικές δραστηριότητες και τα εθίζει σε σωματική ακινησία. Και από την άλλη, τα παιδιά τείνουν να τρώνε όσο βλέπουν τηλεόραση. Επιπλέον, τα βομβαρδίζει με διαφημίσεις πρόχειρων φαγητών, πλούσιων σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι (πατατάκια, κρουασάν, μπισκότα, σοκολάτες κλπ.).

Αντιμετώπιση της παχυσαρκίας των παιδιών και εφήβων

Εφόσον η παχυσαρκία πάνω από 95% είναι απλή, η αντιμετώπιση περιλαμβάνει 3 σκέλη:

- 1) **Δίαιτα** (που καλό είναι να αναφέρεται ως σωστή διατροφή, γιατί είναι η διατροφή που πρέπει να κάνει ο καθένας μας αν θέλει να διατηρήσει το σωστό του βάρος)
- 2) **Άσκηση**
- 3) **Ψυχολογική υποστήριξη**
Ας αναφερθούμε αναλυτικά στο καθένα.

Δίαιτα

Πρέπει να είναι:

- Πλούσια σε πρωτεΐνη
- Περιορισμένη σε λίπος
- Προσεκτικά μειωμένη σε θερμίδες
- Επαρκής σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία

Σκοπός: είναι η μακροπρόθεσμη απώλεια βάρους μέσα από μια συντηρητική διαιτητική αγωγή που διαμορφώνει σωστές διατροφικές συνήθειες, χωρίς να αναστέλλει τη φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού.

Η κατανομή των θρεπτικών συστατικών πρέπει να είναι:

- 50 – 60% υδατάνθρακες
- 25 – 30% λίπη
- 10 – 15% πρωτεΐνες

Γενικά ένα παχύσαρκο παιδί πρέπει να ακολουθεί τις εξής Βασικές Διαιτητικές αρχές:

- Πρέπει να γίνεται κατανομή της τροφής του 24ώρου σε πολλά μικρά γεύματα (5-6 ημερησίως).
- Τα γεύματα να είναι ισορροπημένα δηλαδή να περιέχουν λευκώματα – υδατάνθρακες – λίπη – ίνες στις αναλογίες που έχουν αναφερθεί.
- Χορήγηση σωστής ποσότητας θερμίδων για το συγκεκριμένο άτομο.
- Αποφυγή λήψεων σακχαρούχων ποτών, αναψυκτικών, φρουτοχυμών κονσερβοποιημένων.
- Απαραίτητο είναι η τροφή να περιέχει άφθονο κυτταρινικό υπόστρωμα, που αυτό προσφέρεται με το να τρώει το παιδί χορταρικά.
- Κάθε γεύμα πρέπει να περιέχει οπωσδήποτε λευκώματα (στις αναλογίες που αναφέρθηκαν).
- Απαγορεύεται η παράλειψη γευμάτων ή ολική νηστεία γιατί έχει αρνητική επίδραση στη ψυχική υγεία του παιδιού.

Άσκηση

Αποτελεί βασικό άξονα στη θεραπευτική αγωγή για την απώλεια βάρους. Αποσκοπεί να δαπανήσει το παχύσαρκο παιδί περισσότερη ενέργεια, ώστε να επιτευχθεί μείωση του σωματικού λίπους και ευεξία.

Κατάλληλες ασκήσεις: είναι το βάδισμα, κολύμβηση, ποδηλασία, χορός, jogging, tennis, καθημερινά για 30'. Έχει βρεθεί ότι επιτυγχάνεται σημαντική απώλεια βάρους μετά από 4 μήνες συνεχούς άσκησης.

Πρόληψη

Εφόσον δεν υπάρχουν φάρμακα ή μαγικές συνταγές, μένει στο ίδιο το άτομο να φυλαχτεί από την παχυσαρκία του. Για το σκοπό αυτό απαιτείται η συνεργασία των γονιών, ακόμα γιαγιάδων και παππούδων, των δασκάλων και των γιατρών (παιδιάτρων – ενδοκρινολόγων). Πως επιτυγχάνεται αυτό:

- Με το να τρώει σωστή διατροφή από τη βρεφική ηλικία.
- Τα παχουλά μωρά να εντοπίζονται έγκαιρα και να τους γίνεται περιορισμός του γάλατος και γενικά της τροφής.
- Όχι ζάχαρη και δημητριακά στο γάλα ιδίως σοκολατούχα.
- Αποφυγή γλυκών – αναψυκτικών από την μικρή ηλικία.
- Να εξαλειφθεί η νοοτροπία των γονέων ότι «το πάχος είναι υγεία».
- Τα κυλικεία των σχολείων να προσεχθούν και να προσφέρουν υγιεινές τροφές.
- Τα παιδιά να βρίσκουν «λίγο ελεύθερο χρόνο» για αθλοπαιδιές και σπορ.
- Να κατανοηθεί από όλα τα μέλη της οικογένειας ότι αυτή είναι η σωστή διατροφή που πρέπει να την ακολουθούν όλοι τους, **για όχι μικρή χρονική περίοδο, αλλά αυτή να γίνει τρόπος ζωής.**

Ποιο παιδί χαρακτηρίζουμε φυσιολογικό, υπέρβαρο ή παχύσαρκο?

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει καθορίσει τιμές για τον δείκτη μάζας σώματος των ενηλίκων και θεωρεί:

	BMI (kgr/m ²)
Ελλιποβαρή	< 18,5
Φυσιολογικού βάρους	18,5 – 24,9
Υπέρβαρος	25,0 – 29,9
Παχύσαρκος:	
Ελαφρά	30,0 – 34,5
Μέτρια	35,0 – 39,5
Σοβαρά	> 40

Για τις παιδικές ηλικίες 6 έως 12 ετών οι αντίστοιχες τιμές είναι:

	6-7	8-9	10-12
Ελλιποβαρή :	< 15,0	<15,0	<16,0
Φυσιολογικό βάρος :	15,0 – 17,5	15,5 – 18,5	16,5 – 20,5
Υπέρβαρος :	17,5 – 20,5	19,0 – 22,0	21,0 – 25,5
Παχύσαρκος :	> 21,0	>22,5	>26,0

Ο δείκτης μάζας σώματος γνωστός ως BMI (Body Mass Index) αποτελεί παράγοντα ελέγχου του λίπους και χρησιμοποιείται για να ορίσει το υπέρβαρο και την παχυσαρκία καθώς συσχετίζεται σε ικανοποιητικό βαθμό με ακριβέστερα μέτρα σωματικού λίπους και λαμβάνεται από κοινώς διαθέσιμα δεδομένα, το βάρος και το ύψος. Οι τιμές ΔΜΣ κατά την διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ζωής αποτελούν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση υπέρβαρου ή παχύσαρκου ενήλικα και των κινδύνων για αυξημένη νοσηρότητα και θνητότητα.

Στατιστικά για τα ελληνόπουλα

Ο αριθμός των υπέρβαρων παιδιών και εφήβων τριπλασιάστηκε μεταξύ του 1980 και του 2000

Όσο μεγαλώνουν τα παιδιά τόσο μειώνονται τα ποσοστά παχυσαρκίας, αυξάνονται όμως τα υπέρβαρα. Τα πιο παχύσαρκα είναι τα αγόρια και μάλιστα από πολύ μικρές ηλικίες

3 στα 4 παχύσαρκα παιδιά 12 ετών θα εξακολουθήσουν να έχουν πρόβλημα παχυσαρκίας και στην ενήλικη ζωή.

Το 2004, το 32% των παιδιών ηλικίας 7-11 ετών ήταν υπέρβαρα/παχύσαρκα κατατάσσοντας την Ελλάδα στη 2η θέση στην Ευρώπη.

Η εικόνα με αριθμούς

- * Τέσσερα στα 10 Ελληνόπουλα είναι παχύσαρκα.
- * Στην παγκόσμια κατάταξη, τα Ελληνόπουλα κατέχουν τη 2η θέση όσον αφορά στην παχυσαρκία μετά τα Αμερικανόπουλα.
- * Το 1/3 των παχύσαρκων παιδιών θα εξελιχθούν σε παχύσαρκους ενήλικες.
- * Τα τελευταία 10 χρόνια, η αύξηση της παχυσαρκίας φτάνει το 54% σε παιδιά 6-11 ετών και το 40% σε εφήβους 12-17 ετών.
- * Σε 20 χρόνια, θα «χάσουμε» περισσότερα παιδιά από την κακή διατροφή (και τα επακόλουθά της όπως υπέρταση, στεφανιαία νόσο, διαβήτη τύπου 2 κ.ά.), παρά από το Aids ή τα ναρκωτικά.

Στο διάστημα 2002-2003, ο συνολικός προϋπολογισμός για την προώθηση ανθυγιεινών τροφών αυξήθηκε κατά 38% (από 1,3 εκατ. ευρώ σε 1,8 εκατ. ευρώ), ενώ παντελώς ανενημέρωτο ως προς τους διατροφικούς κανόνες εμφανίζεται το 53% των παιδιών. Σύμφωνα με τα στατιστικά:

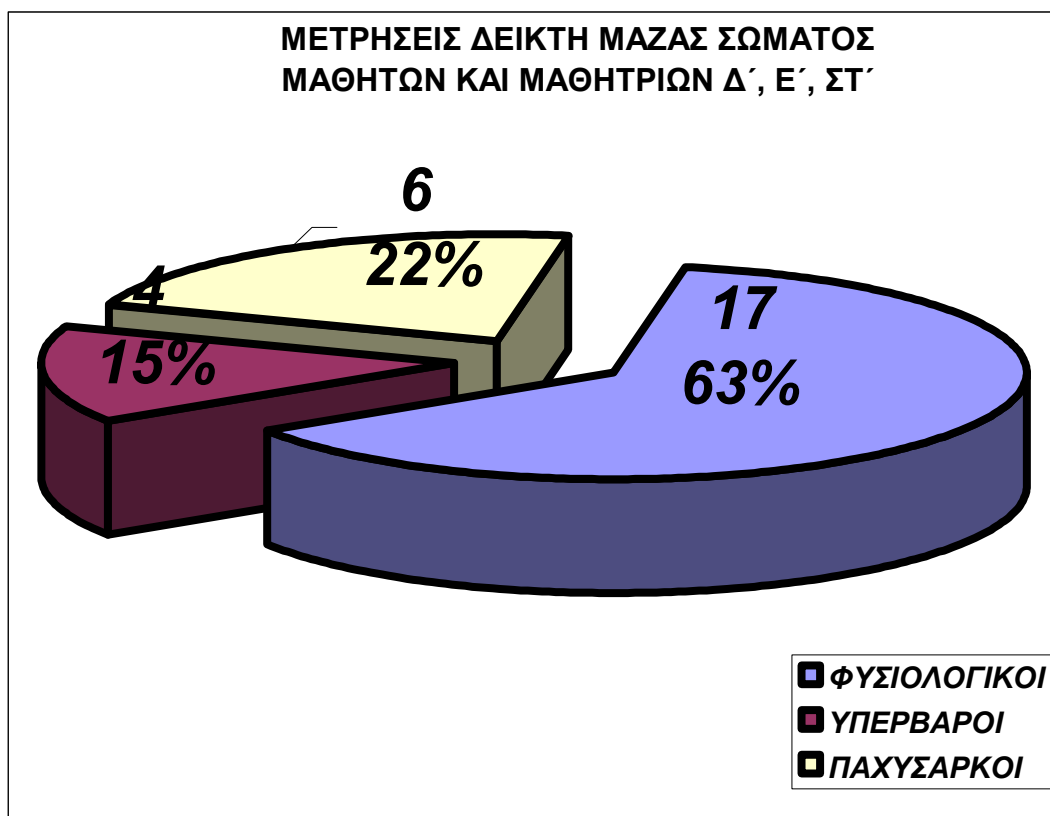
- * Το 51% των παιδιών καταναλώνει ελάχιστα όσπρια, φρούτα και λαχανικά και το 63% πολύ κρέας, σχεδόν καθημερινά.
- * Το 42% τρώει τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα σε εστιατόρια τύπου «fast food».
- * Το 49-56% αγοράζει καθημερινά πατατάκια κ.ά., το 36-65% προϊόντα με πολλή ζάχαρη και το 53-57% μη φυσικούς χυμούς, με προσθήκη ζάχαρης.
- * Το 81% παίρνει για κολατσιό προϊόντα που δεν επιτρέπεται να διατίθενται από τα σχολικά κυλικεία (αν εφαρμοζόταν η Κοινή
- * Το 77% των παιδιών τρώνε σπάνια με τους γονείς τους και περνούν πολλές ώρες μόνα στο σπίτι.

Μέτρηση μαθητών

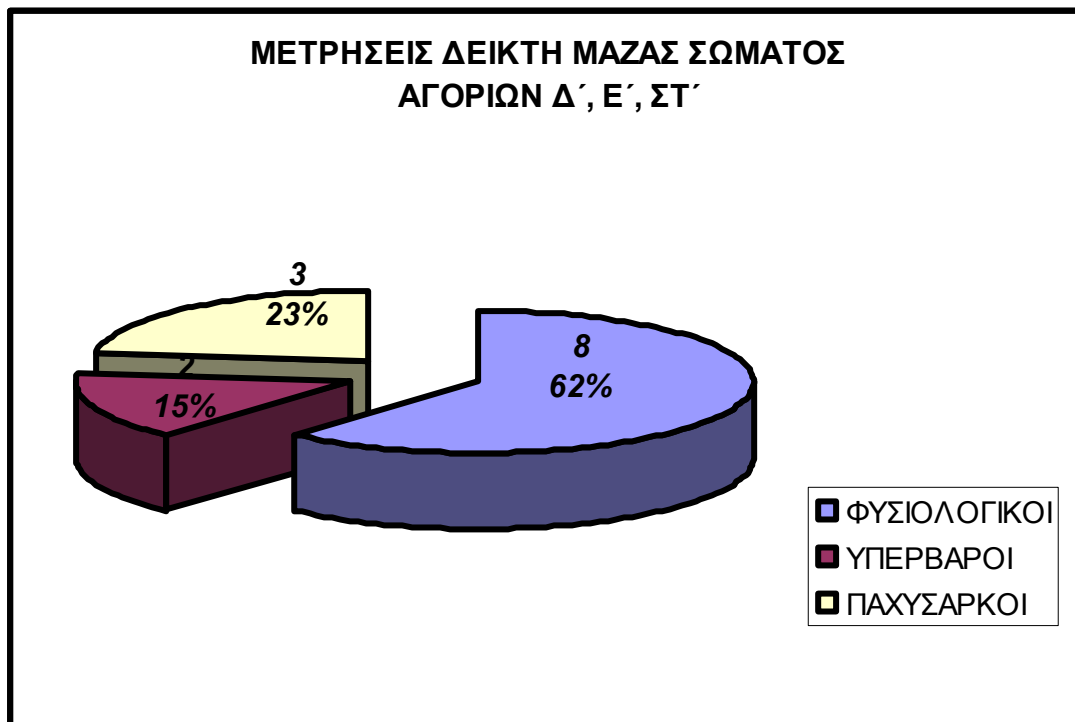
Οι μαθητές της τάξης κάτω από την επίβλεψη του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής του Σχολείου μας Νέδογλου Αριστείδη πραγματοποίησαν μετρήσεις στο βάρος και στο ύψος των μαθητών των τριών μεγάλων τάξεων (Δ'-Ε'-ΣΤ'), έτσι ώστε το δείγμα να είναι μεγαλύτερο και ποιο αντιπροσωπευτικό και στη συνέχεια κατηγοριοποίησαν τους μαθητές σύμφωνα με τον τύπο του Δ.Μ.Σ. σε τρεις κατηγορίες: Φυσιολογικοί, Υπέρβαροι και Παχύσαρκοι. Τα αποτελέσματα που βγήκαν ανταποκρίνονται στις διάφορες μετρήσεις των Ελληνόπουλων που έγιναν κατά καιρούς και οπωσδήποτε τα αποτελέσματα αυτά δεν είναι και τόσο ενθαρρυντικά. Τα κορίτσια ελαφρώς βρίσκονται σε καλύτερη κατάσταση από τα αγόρια χωρίς βέβαια αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχει περιθώριο βελτίωσης. Μια άλλη παράμετρος που πρέπει να τεθεί υπόψη είναι ότι όλα τα παιδιά διαμένουν στην περιφέρεια πράγμα που σημαίνει ότι τα παιδιά αυτά έχουν περισσότερους χώρους και ίσως χρόνο (?) για άθληση και ο τρόπος ζωής είναι οπωσδήποτε με λιγότερο στρες και πιο ευχάριστος.

Σχηματικά τα αποτελέσματα που αφορούν τους μαθητές των μεγάλων τάξεων του 6/θεσίου Δημοτικού Σχολείου Προβατά κατά την τρέχουσα σχολική χρονιά 2009-2010 φαίνονται στα παρακάτω σχεδιαγράμματα.

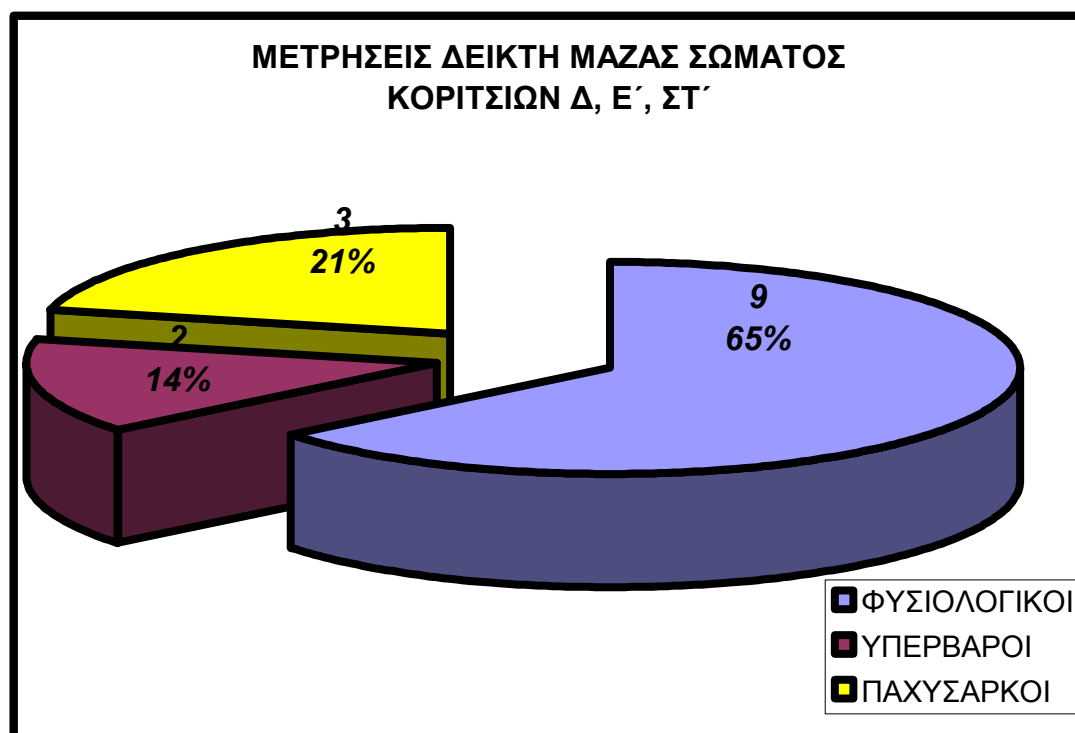
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	17
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	4
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	6



ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	8
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	2
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	3



ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	9
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	2
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	3



ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

- Αναπνοή

Δυσκολίες στην αναπνοή έχουν οι περισσότεροι παχύσαρκοι όσο τα κιλά τους αυξάνονται. Βέβαια, εκείνο που είναι αρκετά δύσκολο για την καρδιά είναι **οι άπνοιες** κατά τη διάρκεια του ύπνου, δηλαδή **η παύση της αναπνοής**, όπου η αρρυθμία στον μυ της καρδιάς μπορεί να προκαλέσει σοβαρότατο πρόβλημα.

- Διαβήτης

Αν εξαιρέσουμε τον νεανικό διαβήτη που εμφανίζεται μέχρι και την ηλικία των **20 ετών**, όλοι οι παχύσαρκοι έχουν **500%** περισσότερες πιθανότητες από τους υπόλοιπους ανθρώπους να παρουσιάσουν διαβήτη τύπου II ή μη ινσουλινοεξαρτώμενο. Κύρια αιτία είναι κι εδώ η παρουσία της αυξημένης ινσουλίνης.

- Καρδιά

Το έμφραγμα, το εγκεφαλικό, η στεφανιαία νόσος και οι θρομβώσεις σε διάφορα σημεία του σώματος, είναι οι παθήσεις που απειλούν περισσότερο απ' οτιδήποτε τα παχύσαρκα άτομα. Η στεφανιαία νόσος λόγω της κόπωσης της καρδιάς, που στα παχύσαρκα άτομα στέλνει μεγαλύτερο όγκο αίματος στο σώμα με τη συσσώρευση του λίπους. Οι θρομβώσεις παρουσιάζονται λόγω της μειωμένης άσκησης των παχύσαρκων ατόμων. Αν ένα παχύσαρκο άτομο καταφέρει να χάσει έστω και ένα **10% του βάρους του**, τότε μπορεί να **μειώνει τις καρδιαγγειακές επιπλοκές στο διπλάσιο ποσοστό**.

- Καρκίνος

Σύμφωνα με έρευνες έχει αποδειχθεί πως τα παχύσαρκα άτομα έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν κάποιες μορφές καρκίνου, από άτομα που δεν είναι παχύσαρκα. Αυτό συμβαίνει λόγω της παρουσίας στον οργανισμό συγκεκριμένων ορμονών. Οι **παχύσαρκοι άντρες** έχουν περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν **καρκίνο των εντέρων ή του προστάτη** από τους μη παχύσαρκους, ενώ οι **παχύσαρκες γυναίκες**, έχουν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν **καρκίνο της μήτρας ή του μαστού** από τις αδύνατες.

- Οστεοαρθρίτιδα

Οι κυτοκίνες είναι ουσίες που παράγονται όταν αυξάνεται ο **λιπώδης ιστός** με την αύξηση του βάρους και οι οποίες μεταξύ άλλων, καταστρέφουν το φυσιολογικό χόνδρο των αρθρώσεων. **Τα γόνατα και γενικότερα οι αρθρώσεις**, είναι αυτές που επιβαρύνονται συνήθως περισσότερο από την παχυσαρκία και το αυξημένο βάρος του ατόμου.

- Συναισθηματικές διαταραχές

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα της παχυσαρκίας είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση που έχει το άτομο, το οποίο προέρχεται από τη δυσαρέσκεια που έχει για το σώμα και μπορεί να επεκταθεί και για τον ίδιο του τον εαυτό. Η **χαμηλή αυτοεκτίμηση**, η **απουσία αυτοπεποίθησης** και τα δυσάρεστα συναισθήματα για τη ζωή και τον ίδιο του τον εαυτό, συχνά οδηγούν το παχύσαρκο άτομο στην κατάθλιψη και σε άλλες ανάλογες συναισθηματικές διαταραχές, όπου μπορεί να φτάσουν και σε ακραίες καταστάσεις, μέχρι και την αυτοκτονία.

- Υπέρταση

Τουλάχιστον το 50% των παχύσαρκων ατόμων έχει σοβαρό πρόβλημα **υψηλής αρτηριακής πίεσης**, **αυξημένους παλμούς** και **ταχυκαρδίες**. Ακόμα και όταν το βάρος είναι μόνο **10-15 κιλά** παραπάνω από το κανονικό, η πίεση αρχίζει να αυξάνεται επικίνδυνα. Σ' αυτό συμβάλουν οι ουσίες που απελευθερώνει ο αυξημένος λιπώδης ιστός και η παρουσία της αυξημένης **ινσουλίνης**.

- Χολή

Οι παχύσαρκοι έχουν πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες από τους αδύνατους να παρουσιάσουν **πέτρες στη χολή**, σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει. Ίσως σ' αυτό να ευθύνονται οι άστοχες δίαιτες και η κακή διατροφή που συχνά κάνουν.

- Χοληστερίνη

Αν και η σχέση της παχυσαρκίας με τη χοληστερίνη είναι πολύπλοκη, το σίγουρο είναι πως από μόνη της η παχυσαρκία και τα παραπάνω κιλά στον ανθρώπινο οργανισμό, **παράγουν έξτρα χοληστερίνη** δίχως να την αυξήσει το άτομο με τη διατροφή του. Το λίπος από μόνο του είναι που κατά κανόνα (υπάρχουν πάντα και οι εξαιρέσεις) προκαλούν υπερχοληστεριναιμία. Για κάθε 5 περίπου κιλά που παίρνουμε παραπάνω, παράγονται από τον οργανισμό 10 m.g. χοληστερίνης ανά μέρα, και πάει λέγοντας.

Αν ανήκετε λοιπόν σε ομάδες με δείκτη μάζας σώματος από 30 και άνω και είστε υπέρβαροι ή έχετε παχυσαρκία, ποτέ δεν είναι αργά για **να ξεκινήσετε άσκηση και μια πιο σωστή και ισορροπημένη διατροφή**. Αν βλέπετε πως δεν τα καταφέρνετε μόνοι σας, επισκεφτείτε ένα γιατρό, ενδοκρινολόγο και σε

συνεργασία με ένα διατροφολόγο, να ξεκινήσετε μια σωστή αγωγή για να χάσετε κάποια κιλά. Μ' αυτόν τον τρόπο μόνο μπορείτε να κάνετε μια σωστή προσπάθεια και να αποφύγετε όλες αυτές τις παραπάνω ασθένειες που μπορεί να φέρουν δυσάρεστα νέα για τον οργανισμό σας.

ΤΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΞΑΓΟΝΤΑΙ:

ΝΑΙ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΝΑΙ ΣΤΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ

ΝΑΙ ΣΤΗ ΧΑΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

ΝΑΙ ΣΤΟΝ ΥΓΙΗ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ ΣΤ' ΤΑΞΗΣ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΜΠΕΚΙΑΡΙΔΟΥ

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΜΟΥΤΣΑ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΝΤΙΝΑΚΗΣ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΑΓΚΟΥΛΗΣ

ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΠΑΡΜΠΑ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΙΒΑΖΟΓΛΟΥ

ΜΗΝΑΣ ΤΡΙΓΩΝΙΔΗΣ

ΦΩΤΗΣ ΜΩΡΟΓΙΑΝΝΗΣ

ΔΗΜΗΤΡΑ ΤΣΑΝΚΟΒΑ

ΗΛΙΑΣ ΚΑΒΡΑΚΗΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΟΛΑΚΙΔΗΣ