



| SSL43 | 23.10.15 | ISSN 2408 0055

Ήρθε Γράμμα στο Σχολείο Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας 24 Οκτώβρη 2015

Το συγκεκριμένο γραμματόσημο εκδόθηκε το 1968 στην Αιθιοπία, με θέμα τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization). Στην εικόνα, απεικονίζεται το σύμβολο και το κτίριο (έδρα) του Π.Ο.Υ.. Μήπως γνωρίζετε σε ποια πόλη της Ευρώπης

βρίσκεται η έδρα του Π.Ο.Υ.; Ποιο το έργο αυτού του Διεθνούς Οργανισμού για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας; Ποια είναι η αντιφατική σχέση της Αιθιοπίας με την παχυσαρκία ως κοινωνικο-οικονομικό φαινόμενο; Ποιες οι δικές σου απόψεις και γνώσεις για τους λόγους που μπορεί κάποιος να είναι παχύσαρκος;

Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας

Επιστολή προς τους Εκπαιδευτικούς

Το Κοινωνικό Φαινόμενο της Παχυσαρκίας: Σύγχρονα Δεδομένα

Το 2012 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO), είχε θέσει ως στόχο μέχρι το 2025, η παχυσαρκία να μην βρίσκεται σε υψηλότερα επίπεδα από αυτά που βρισκόταν το 2010. Για το λόγο αυτό οργανώθηκε ένα σχέδιο δράσης με σκοπό να ενθαρρύνει όλες τις χώρες παγκοσμίως για τη διασφάλιση αυτού του στόχου. Αυτή τη βδομάδα, η Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας δημοσίευσε μια έκθεση που δείχνει κάποια ιδιαίτερα ανησυχητικά στοιχεία, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας.



Η έκθεση δείχνει ότι μέσα στα επόμενα 10 χρόνια, περισσότερα από 177 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο θα είναι σοβαρά παχύσαρκοι (ΔΜΣ>35), προβλέπεται δηλαδή, διπλασιασμός των σοβαρά παχύσαρκων σε σχέση με τα δεδομένα του 2010. Επίσης, προβλέπεται ότι σχεδόν 2,7 δισεκατομμύρια ενήλικες σε όλο τον κόσμο θα είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι (ΔΜΣ>25) μέχρι το 2025. Ανησυχητικά όμως είναι και τα

στοιχεία που παρουσιάζει η έκθεση σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα και άσκηση των παιδιών και εφήβων ηλικίας από 11-17 ετών, αφού μόλις το 19% των παιδιών έχει επαρκή σωματική δραστηριότητα καθημερινά. (1)



Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Χαροκοπείου



Πανεπιστημίου, η Ελλάδα παρουσιάζει το μεγαλύτερο ποσοστό παιδικής «κεντρικής» παχυσαρκίας στον κόσμο, με το ποσοστό των παχύσαρκων παιδιών να φτάνει το 33,4%, αφήνοντας έτσι στη δεύτερη πλέον θέση τις Η.Π.Α. με ποσοστό 32,9%. Η «κεντρική» παχυσαρκία, δηλαδή η αυξημένη εναπόθεση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς, έχει συνδεθεί με σοβαρές καρδιο-μεταβολικές παθήσεις στους ενήλικες αλλά και

στα παιδιά, αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες ένα παχύσαρκο παιδί να είναι ασθενής κατά την ενήλικη ζωή του.

Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι η συμπεριφορά των γονέων επηρεάζει σε μέγιστο βαθμό τη διατροφική συμπεριφορά και την υγεία των παιδιών τους, καθιστώντας ως βασικότερη αιτία της παιδικής παχυσαρκίας, τους ίδιους τους γονείς! Η ανάγκη για σωστή και άρτια εκπαίδευση των γονέων σε θέματα υγιεινής διατροφής είναι επιτακτική, αφού η διατροφική παιδεία ξεκινάει από το σπίτι και τους γονείς.

Για τα τρομακτικά ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας όμως δεν ευθύνονται μόνο οι γονείς, αλλά και το σχολικό περιβάλλον, αφού σύμφωνα με την έρευνα COSI, την οποία διεξήγαγε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, το σχολείο συμβάλει στην αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας. Συγκεκριμένα, η Ελλάδα κατατάσσεται στην τελευταία θέση στην προώθηση του ενεργού και υγιεινού τρόπου ζωής στα σχολεία, αφού η υλοποίηση προγραμμάτων τέτοιου είδους δεν ξεπερνά το 42% των δημοτικών σχολείων της χώρας, όταν ο ευρωπαϊκός μέσος όρος είναι σχεδόν διπλάσιος (81%). Στην ίδια μελέτη διαπιστώθηκε για την Ελλάδα ότι:



- μόνο το 12% των κυλικίων δημοτικών σχολείων πωλούν φρέσκα φρούτα, ενώ το ποσοστό στη Σλοβενία είναι 95%,
- φρέσκα λαχανικά διατίθενται μόνο από το 5% των σχολικών κυλικίων στην Ελλάδα, εν αντιθέσει με το μέσο όρο των υπολοίπων χωρών που αγγίζει το 38%,
- γάλα πωλείται μόνο στο 18% των ελληνικών σχολικών κυλικίων, με τον μέσο όρο να κυμαίνεται στο 58%,
- γιουρτσι διατίθεται μόνο από το 5% των κυλικίων στα ελληνικά σχολεία, με τις υπόλοιπες χώρες να κυμαίνονται από 14% έως και 70% (Λιθουανία). (2)

Η αντιμετώπιση της μάστιγας της παχυσαρκίας είτε αυτή αφορά τα παιδιά είτε τους ενήλικες ξεκινά από τη σωστή ενημέρωση των γονιών σε θέματα διατροφής, τις συντονισμένες ενέργειες και δράσεις μέσα στο σχολικό περιβάλλον και την ανάληψη ευθύνης για την υλοποίηση προγραμμάτων πρόληψης και προαγωγής της υγείας από την πολιτεία.

Προτεινόμενα link με περισσότερες πληροφορίες:

(1) <http://www.worldobesity.org/>

(2) <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/monitoring-and-surveillance/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi>

Νίκη Ανδρουλάκη

Μέλος της Συντονιστικής Επιτροπής του
Εθνικού Δικτύου Αγωγής Υγείας

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
με εξειδίκευση στην Παιδική Παχυσαρκία
και στην Ασφάλεια (HACCP) & Ποιότητα Τροφίμων
Επιστημονική Συνεργάτης του
Ινστιτούτου Διατροφικών Μελετών και Ερευνών