

Παιδική παχυσαρκία & συμβουλές για ισορροπημένη διατροφή

Καρασαββίδου Χριστίνα, Διατροφολόγος – Διαιτολόγος

Μελέτες ελλήνων επιστημόνων κατέληξαν ότι τα ελληνόπουλα ξεπέρασαν σε βάρος ακόμη και τα παιδιά των Η.Π.Α τα οποία επί σειρά ετών ήταν τα πλέον παχύσαρκα παιδιά του πλανήτη.



Τα **αίτια** είναι :

- Η γενετική προδιάθεση
- Παχύσαρκες μητέρες κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης
- Υπερβολική σίτιση κατά την βρεφική και παιδική ηλικία
- Τροφές με χαμηλή θρεπτική αξία και πολλές θερμίδες
- Ακατάστατοι χρόνοι γευμάτων
- Έλλειψη άσκησης που συνδέεται με αυξημένες ώρες τηλεθέασης
- Αυξημένο στρες

Επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρει η παχυσαρκία στην υγεία κατά την παιδική και εφηβική ηλικία είναι

- Αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακές νόσους που συνδέονται με αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, λιπιδίων και υπέρτασης (σχετίζεται με την αυξημένη συσσώρευση κοιλιακού λίπους)
- Διαταραγμένο μεταβολισμό γλυκόζης και αντίσταση ινσουλίνης
- Ορθοπαιδικές επιπλοκές
- Αλλά ή πιο σημαντική μακροπρόθεσμη συνέπεια της παιδικής παχυσαρκίας είναι η διατήρησή της κατά την ενήλικη ζωή.

Πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Η διατροφική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στους ενήλικες έχει σαν στόχο την απώλεια βάρους μέσα από την μείωση του περιττού σωματικού λίπους. Στα παιδιά όμως η διατροφική αντιμετώπιση πρέπει να συμπεριλαμβάνει και την διατήρηση και ενίσχυση της σωστής ανάπτυξης του οργανισμού. Αν το βάρος ενός παιδιού παραμείνει σταθερό φροντίζοντας μέσα από την σωστή διατροφή να αναπτυχθεί σωστά τότε η μυϊκή του μάζα θα αυξηθεί και το λίπος σαν ποσοστό στο σώμα του θα μειωθεί. Πιο απλά σε ένα παιδί φροντίζουμε να αναπτυχθεί - να αυξηθεί δηλαδή το ύψος και τη μυϊκή του μάζα - και όχι να χάσει κιλά στην ζυγαριά.



Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για βοηθήσουν ένα παιδί με παραπάνω κιλά από το κανονικό;

✱ Να ελαττώσουν την ενεργειακή πρόσληψη (τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και λίπος όπως αναψυκτικά, γαριδάκια, πατατάκια, πάστες, παγωτά, λουκάνικα, κέτσαπ κ.α.).

✱ Να αυξήσουν τη σωματική δραστηριότητα του παιδιού.



Οι γονείς πρέπει να κατανοήσουν ότι η σωστή διατροφή είναι το ίδιο σημαντική με τη μόρφωση, για τη σωστή ανάπτυξη του σώματος και του νου και θα πρέπει να προσφέρουν στα παιδιά τους καθημερινά μια σειρά από τέσσερα με πέντε θρεπτικά γεύματα.

το **πρωινό** θα πρέπει να αποτελείται από ένα ποτήρι φυσικό χυμό ή φρούτο και να συνοδεύεται από μια μερίδα δημητριακών ολικής άλεσης με γάλα ή γιαούρτι (πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι το ασβέστιο που υπάρχει στα γαλακτοκομικά βοηθάει στην αύξηση του μεταβολισμού μας) ή ψωμί ολικής αλέσεως με βούτυρο και μέλι και γάλα ή ψωμί ή ένα αυγό βραστό και λίγο τυρί.

Το **δεκατιανό** όταν δεν παίρνει κάποιο κολατσιό από το σπίτι θα πρέπει να μπορεί να βρει από το κυλικείο του σχολείου κουλούρι ή σταφιδόψωμό ή παστέλι.

Το **γεύμα** θα πρέπει να ακολουθεί το μεσογειακό πρότυπο και να περιέχει αρκετά λαχανικά, πάντα σαλάτα και πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας (κρέας – κοτόπουλο – ψάρι – τυρί - αυγό) καθώς και ψωμί ολικής αλέσεως ή άλλους σύνθετους υδατάνθρακες, όπως είναι το ρύζι, τα όσπρια και τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως.

Το **απογευματινό** μπορεί να περιλαμβάνει ένα φρούτο ή χυμό ή κάποια λαχανικά (καρότο) ή λίγους ξηρούς καρπούς ή σοκολάτα υγείας. Τα δυο τελευταία προσφέρουν πολλά θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη του σώματος και τη διαύγεια του μυαλού (σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, ψευδάργυρο, κάλιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β).

Το **βραδινό** θα πρέπει να περιέχει μια μερίδα γαλακτοκομικών (γάλα ή γιαούρτι) με δημητριακά ή ένα τوست με τυρί ή κασέρι ή ένα κριθαροκούλουρο με ντομάτα και τυρί (ντάκος).

Κλείνοντας θα πρέπει να τονίσουμε ότι η παιδική ηλικία είναι αυτή στην οποία μπαίνουν τα θεμέλια για την σωστή ανάπτυξη και υγεία των παιδιών.

Υγιεινά κολατσιό και επιδόρπια:
Ελαφρά αλατισμένα και ψημένα στον αέρα ποπ-κορν, φρέσκα εποχιακά φρούτα ή ξηρά φρούτα, κράκερ ολικής αλέσεως αλειμμένα με τυρί cottage ή φιστικοβούτυρο, μηλόπιτα φτιαγμένη με αλεύρι ολικής αλέσεως, καστανή ζάχαρη και light μαργαρίνη, μπισκότα φτιαγμένα από νιφάδες κουάκερ ή σταφίδες ή ψηφίδες μαύρης σοκολάτας, ζελέ με φρέσκα φρούτα.

Η συνιστώμενη ημερήσια
κατανάλωση θερμίδων ανά ηλικία

