

Συχνότητα και προδιαθεσικοί παράγοντες παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα

Ν. Κατοίκη
Γ. Τζουβελέκης
Φ. Αθανασιάδου
Α.Ι. Χατζητόλιος

Στο τελευταίο τεύχος του περιοδικού *Ελληνικά Διαβητολογικά Χρονικά*, οι Παρλαπάνη και Τζώτζας¹ αναλύουν το ενδημικό πρόβλημα του αυξημένου σωματικού βάρους σε παιδιά και εφήβους στην Ελλάδα, αναφέροντας τον επιπολασμό, τις διαχρονικές τάσεις και τους προδιαθεσικούς παράγοντες της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας στον ελληνικό χώρο. Οι συγγραφείς εύστοχα καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι το μέγεθος του προβλήματος και οι επιβλαβείς συνέπειές του στην υγεία των παιδιών και εφήβων «μας υποχρεώνουν να δημιουργήσουμε προγράμματα παρέμβασης σε ατομικό, οικογενειακό και εθνικό επίπεδο με συμμετοχή όλων των εμπλεκόμενων κρατικών και κοινωνικών φορέων»¹.

Στην εν λόγω ανασκόπηση¹, μεταξύ των προδιαθεσικών παραγόντων παχυσαρκίας, εκτός από τους γενετικούς, τονίζεται ιδιαίτερα ο ρόλος συγκεκριμένων περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως «η εγκατάλειψη μεσογειακής διατροφής, η υιοθέτηση δυτικού τρόπου διαβίωσης, η μειωμένη σωματική δραστηριότητα, η πολύωρη παρακολούθηση τηλεόρασης, η απουσία λήψης πρωινού και τα χαμηλά ποσοστά θηλασμού»¹.

Αναφορικά με τα παραπάνω, στο πλαίσιο διερεύνησης των διατροφικών συνηθειών παιδιών και εφήβων στη Βόρεια Ελλάδα, είχαμε ανακοινώσει στο 45^ο Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο (2007)² μελέτη μας στην οποία ειδικό ερωτηματολόγιο μοιράστηκε σε 1.272 μαθητές της Ανατολικής και σε 1.430 μαθητές της Δυτικής Θεσσαλονίκης, ηλικίας 7-12 ετών, για να συμπληρωθεί από τους γονείς τους. Έγκυρες απαντήσεις είχαμε λάβει από 1.065 μαθητές της Ανατολικής (570 αγόρια) και 1.151 μαθητές της Δυτικής Θεσσαλονίκης (506 αγόρια). Από την έρευνα αυτή διαπιστώθηκε ότι η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών καταναλώνει τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, δηλαδή ψωμί, πατάτες και ζυμαρικά (>96% των αγοριών και >97,5% των κοριτσιών) και κόκκινο κρέας (>90% των αγοριών και >85% των κοριτσιών), ενώ σαλάτες και φρούτα καταναλώνει μόνο <59% των αγοριών και <65% των κοριτσιών².

Σε ανάλογη μελέτη που είχε διενεργηθεί σε 600 μαθητές (280 αγόρια) ηλικίας 7-10 ετών και σε 570 μαθητές (270 αγόρια) ηλικίας 12-15 ετών σε σχολεία του νομού Χαλκιδικής (ανακοινώθηκε στο 22^ο Βορειοελλαδικό Ιατρικό Συνέδριο της Ιατρικής

Α' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική, Νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκη
Β' Παιδιατρική Κλινική, Νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκη

Εταιρείας Θεσσαλονίκης-2007)³, βρέθηκε ότι η κατανάλωση πρωινού (και στα δύο φύλα εξίσου), χόρτων και λαχανικών (και στα δύο φύλα, ιδίως όμως στα αγόρια) ήταν μειωμένη στους εφήβους σε σχέση με τα παιδιά, ενώ η κατανάλωση υδατανθρακούχων τροφών και αλλαντικών ήταν αυξημένη (και στα δύο φύλα εξίσου) στους εφήβους συγκριτικά με τα παιδιά.

Εξάλλου, αναφορικά με τη σωματική δραστηριότητα παιδιών και εφήβων στη Βόρεια Ελλάδα, από έρευνα που είχε διεξαχθεί σε 560 μαθητές (260 αγόρια) ηλικίας 13-15 ετών του νομού Χαλκιδικής (ανακοινώθηκε επίσης στο 22^ο Βορειοελλαδικό Ιατρικό Συνέδριο της Ιατρικής Εταιρείας Θεσσαλονίκης-2007)⁴ διαπιστώθηκε ότι το 44% των αγοριών και το 37,3% των κοριτσιών παρακολουθούσαν τηλεόραση >10 ώρες την εβδομάδα, το 26,5% των αγοριών και το 13,3% των κοριτσιών χρησιμοποιούσαν ηλεκτρονικό υπολογιστή >7 ώρες την εβδομάδα, ενώ το 70,8% των αγοριών και το 44,7% των κοριτσιών είχαν κινητό τηλέφωνο. Αντίθετα, μόνο το 29,7% των αγοριών και το 11,1% των κοριτσιών αθλούνταν >7 ώρες εβδομαδιαίως⁴.

Τέλος, σε άλλη μελέτη μας που ανακοινώθηκε στο 24^ο Βορειοελλαδικό Ιατρικό Συνέδριο της Ιατρικής Εταιρείας Θεσσαλονίκης (2009)⁵ ειδικό ερωτηματολόγιο είχε μοιραστεί σε 1.428 μαθητές ηλικίας 13-15 ετών από διάφορα σχολεία του νομού Χαλκιδικής, για να συμπληρωθεί από τους γονείς τους. Έγκυρες απαντήσεις είχαν ληφθεί από 1.183 μαθητές (563 αγόρια). Στον αγροτικό αυτό πληθυσμό παρατηρήθηκε μειωμένη συχνότητα μητρικού θηλασμού (45% των αγοριών και 43,5% των κοριτσιών), με ιδιαίτερα μειωμένη τη συχνότητα θηλασμού διάρκειας >3 μηνών (19,2% των αγοριών και 16,1% των κοριτσιών), και συγχρόνως υψηλή συχνότητα παθητικού καπνίσματος (>55% και στα δύο φύλα)⁵.

Τα ευρήματα των ανωτέρω μελετών αναφορικά με τις διατροφικές συνήθειες και τη σωματική δραστηριότητα των Ελλήνων παιδιών και εφήβων, αλλά και τον θηλασμό είναι άκρως ανησυχητικά για την ελληνική κοινωνία (αστική και αγροτική). Επομένως, όπως σωστά επισημαίνουν οι Παρλαπάνη και Τζώτζας¹, επιβάλλεται η θέσπιση προγραμμάτων ενημέρωσης και πρόληψης της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας, αλλά και η λειτουργία προγραμμάτων προώθησης του μητρικού θηλασμού, που σε συνδυασμό με την παραπομπή σε ειδικά ιατρεία παχυσαρκίας, θα συμβάλλουν τόσο στην πρόληψη, όσο και στην αντιμετώπιση του σοβαρού αυτού προβλήματος υγείας.

Βιβλιογραφία

1. Παρλαπάνη ΕΣ, Τζώτζας Θ. Συχνότητα και προδιαθεσικοί παράγοντες παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα. *Ελληνικά Διαβητολογικά Χρονικά* 2010; 23: 208-18.
2. Νανάς Χ, Τζουβελέκης Γ, Κατοίκη Ν, Μυρωνίδου Μ, Αθανασιάδου Φ. Διατροφικές συνήθειες μαθητών ηλικίας 7-12 ετών Ανατολικής και Δυτικής Θεσσαλονίκης. Ανακοίνωση στο 45^ο Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο, 25-27 Μαΐου 2007, Χαλκιδική.
3. Νανάς Χ, Τζουβελέκης Γ, Κατοίκη Ν, Μυρωνίδου Μ, Αθανασιάδου Φ. Διατροφικές συνήθειες μαθητών ηλικίας 7-15 ετών του νομού Χαλκιδικής. Ανακοίνωση στο 22^ο Βορειοελλαδικό Ιατρικό Συνέδριο της Ιατρικής Εταιρείας Θεσσαλονίκης, 19-21 Απριλίου 2007, Θεσσαλονίκη.
4. Νανάς Χ, Τζουβελέκης Γ, Κατοίκη Ν, Αθανασιάδου Φ. Εξωσχολικές δραστηριότητες μαθητών ηλικίας 13-15 ετών του νομού Χαλκιδικής. Ανακοίνωση στο 22^ο Βορειοελλαδικό Ιατρικό Συνέδριο της Ιατρικής Εταιρείας Θεσσαλονίκης, 19-21 Απριλίου 2007, Θεσσαλονίκη.
5. Κατοίκη Ν, Νανάς Χ, Τζουβελέκης Γ, Χατζητόλιος Α. Συχνότητα μητρικού θηλασμού και παθητικού καπνίσματος σε μαθητές αγροτικής περιοχής της Βόρειας Ελλάδας. Ανακοίνωση στο 24^ο Βορειοελλαδικό Ιατρικό Συνέδριο της Ιατρικής Εταιρείας Θεσσαλονίκης, 26-28 Μαρτίου 2009, Θεσσαλονίκη.