



Πρόληψη
για την
Παιδική
Παχυσαρκία



Πρόληψη
για την
Παιδική
Παχυσαρκία



Πρόληψη για την Παιδική Παχυσαρκία

ΕΙΣΑΓΟΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί σημαντικό πρόβλημα για την Ιατρική και τη Δημόσια Υγεία στη σύγχρονη εποχή. Τα υπέρβαρα παιδιά έχουν πιθανότητα 70% να γίνουν υπέρβαροι ενήλικοι και αυτό είναι προάγγελος όλων των αιτιών της νοσηρότητας που είναι συνδεδεμένα με την παχυσαρκία κατά τη διάρκεια της ενηλικίωσης. Ο αριθμός υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών στην Μεγάλη Βρετανία έχει διπλασιαστεί από τη δεκαετία του '80. Η συχνότητα εμφάνισης της παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα είναι από τις υψηλότερες στην Ευρώπη. Το 2004, μια πανευρωπαϊκή μελέτη κατέδειξε ότι η Ελλάδα έχει μία από τις υψηλότερες συχνότητες υψηλού Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) παρόμοια με των Ηνωμένων Πολιτειών. Πριν μια δεκαετία μία μελέτη της Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής κλινικής του ΠΓΝΠ σε 1500 περίπου παιδιά, ηλικίας 10-12 ετών στη περιοχή της Αχαΐας, με αξιολόγηση της σωματικής σύνθεσης, έδειξε ότι 25,9% ήταν υπέρβαρα και 12,6% των παιδιών ήταν παχύσαρκα. Από μια Ελληνική μελέτη προέκυψε ότι 79% των παιδιών έχουν μέτρια σωματική δραστηριότητα, 20% ασχολούνται με οποιοδήποτε είδος αθλητισμού, 50% των παιδιών βλέπουν τηλεόραση ή ασχολούνται με ηλεκτρονικά παιχνίδια και ηλεκτρονικό υπολογιστή, 4-7 ώρες την ημέρα και το 28% 2-4 ώρες ημερησίως, 65% των παιδιών καταναλώνουν τροφές υψηλής θερμιδικής αξίας όπως γρήγορα γεύματα και ζαχαρώδη προϊόντα και δύο στα τρία παιδιά έχουν τουλάχιστον έναν από τους γονείς υπέρβαρο.

Η πρόληψη της παχυσαρκίας είναι πολυπαραγοντική, ξεκινώντας πρώτα από τα παιδιά, μετά από τους γονείς και την οικογένεια, το σχολείο και τους δάσκαλους, φτάνοντας τελικά στον κοινωνικό ιστό και στη κρατική μέριμνα. Η διατροφή και η σωματική δραστηριότητα είναι σύνθετες συμπεριφορές που συνδέονται περίπλοκα με το περιβάλλον στο οποίο ζούμε. Ενώ η εκπαίδευση και η αγωγή υγείας αποτελεί ένα σημαντικό μέσο της λύσης του προβλήματος, σε επίπεδο κοινότητας χρειάζεται να γίνουν παρεμβάσεις για να βελτιωθεί το περιβάλλον των παιδιών. Το βιβλίο αυτό είναι ένα πρώτο βήμα στη πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας απευθυνόμενο κυρίως στα παιδιά 5-7 ετών. Προσπαθεί με τρόπο κατανοητό να τα εξοικειώσει με δύο από τα κύρια αίτια της παχυσαρκίας, τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα. Η υιοθέτηση, έστω και μέρους των πρακτικών που περιγράφονται, από αυτόν τον ευαίσθητο παιδικό πληθυσμό θα έχει θετικές επιπτώσεις στην μετέπειτα ζωή τους. Αυτό προϋποθέτει βεβαίως και τη αυτονόητη συμμετοχή των υπολοίπων παραγόντων που αποτελούν μέρος του προβλήματος της παιδικής παχυσαρκίας. Στηρίζω ανεπιφύλακτα αυτή τη δράση και πιστεύω ότι είναι ένα βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση.

Γαβριήλ Δημητρίου
Καθηγητής Παιδιατρικής και Νεογνολογίας Πανεπιστημίου Πατρών
Διευθυντής Παιδιατρικής Κλινικής-MENN-MEΘ Παίδων ΠΓΝΠ



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αγαπητοί γονείς και παιδιά,

Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα Δημόσιας Υγείας στη σύγχρονη εποχή, και ειδικά στη χώρα μας που βρίσκεται στις πρώτες θέσεις. Έχουμε διαπιστώσει ότι μέχρι σήμερα δεν έχουμε καταφέρει να ανατρέψουμε και διαπιστώσαμε την ανάγκη της γνώσης στο θέμα. Στην Ελλάδα, η χώρα παρουσιάζει το υψηλότερο ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών στην Ευρώπη, με τα περισσότερα να είναι ηλικίας 5 έως 7 ετών. Η παιδική παχυσαρκία μπορεί να έχει μακροχρόνιες συνέπειες στην υγεία, επηρεάζοντας την ενήλικη ζωή. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, το 2022 υπήρχαν 37 εκατομμύρια παχύσαρκα παιδιά κάτω των 5 ετών παγκοσμίως. Στην Ελλάδα, η παχυσαρκία στην παιδική ηλικία έχει φτάσει σε ανησυχητικά επίπεδα, με παράγοντες κινδύνου που περιλαμβάνουν τη διατροφή και την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας.

Οι γονείς, τα μέλη της οικογένειας και οι δάσκαλοι μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο για να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν το πρόβλημα και να συμβάλλουν στην επιμόρφωσή τους.

Το βιβλίο είναι συνέχεια του πρώτου βιβλίου για τη Δημόσια Υγεία έχοντας τους ίδιους χαρακτήρες (Αλίκη και Σωκράτης) και περιλαμβάνει δύο βασικές ενότητες που παίζουν ρόλο στη παιδική παχυσαρκία, τη διατροφή και την άθληση. Το βιβλίο προσπαθεί με φιλικό και γνωστικά εύκολο τρόπο για τα παιδιά να τα εξοικειώσει με το πρόβλημα της παχυσαρκίας, να τα βοηθήσει να κατανοήσουν τις αιτίες του προβλήματος. Ταυτόχρονα το βιβλίο θα προσπαθήσει να εκπαιδεύσει μαζί γονείς και παιδιά και να δώσει μια αρχή σε συζητήσεις μέσα στην οικογένεια για την παιδική παχυσαρκία.

Η συντακτική ομάδα και εγώ ευχόμαστε να ευχαριστηθείτε το βιβλίο και να αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο για τη γνώση μας σε θέματα παιδικής παχυσαρκίας.

Απόστολος Βανταράκης
Καθηγητής Υγιεινής Τμήμα Ιατρικής, Παν/μιο Πατρών



Πρόληψη για την Παιδική Παχυσαρκία

Συντακτική Ομάδα

- **Βανταράκης Απόστολος**
Καθ. Υγιεινής, Τμ. Ιατρικής, Παν/μιο Πατρών
Συντονιστής
- **Μαγριπλή Εμμανουέλα**
Αναπλ. Καθηγήτρια, Γεωπονικό Παν/μιο Αθηνών
- **Δρ. Παπαχατζή Ελένη**
Παιδίατρος-Νεογνολόγος, Επιμελήτρια, ΠΓΝΠ

Ομάδα Σχεδίασης

KEVIN+
MARSHALL

Kevin+Marshall Athens

Λεωφόρος Μεσογείων 41, Αθήνα, Τ.Κ. 115 26

Τηλ.: 210 9246375

E-mail: sec@kmathens.com

www.kmathens.com





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ 03

ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ 18

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ 30





Γεια
είμαι ο
Σωκράτης!



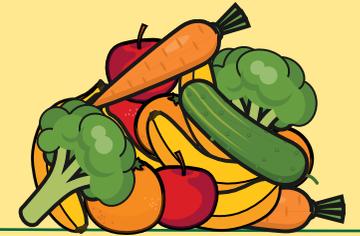


Γεια
είμαι η
Αλίκη!





ΔΙΑΤΡΟΦΗ

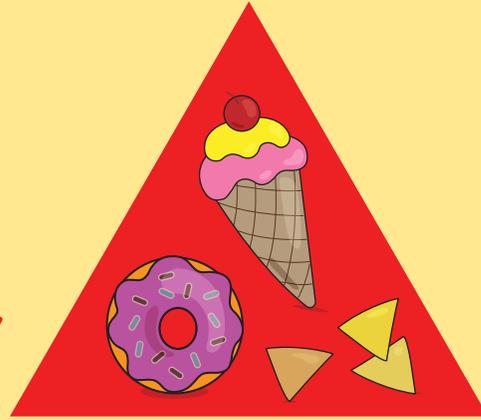


Παιδιά του νηπιαγωγείου και Α' τάξης Δημοτικού





Γλυκά, αλλά
με προσοχή!

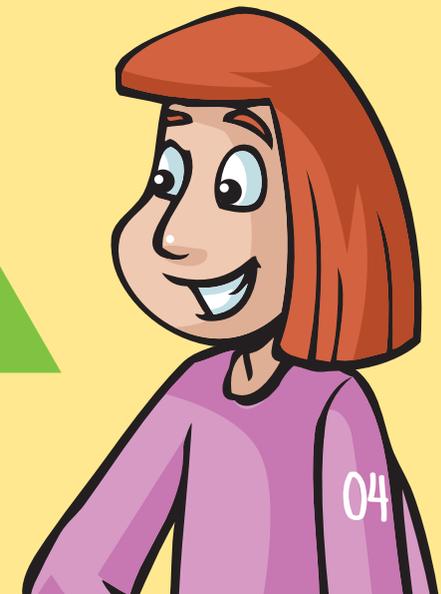


Χρήσιμες αλλά
με μέτρο



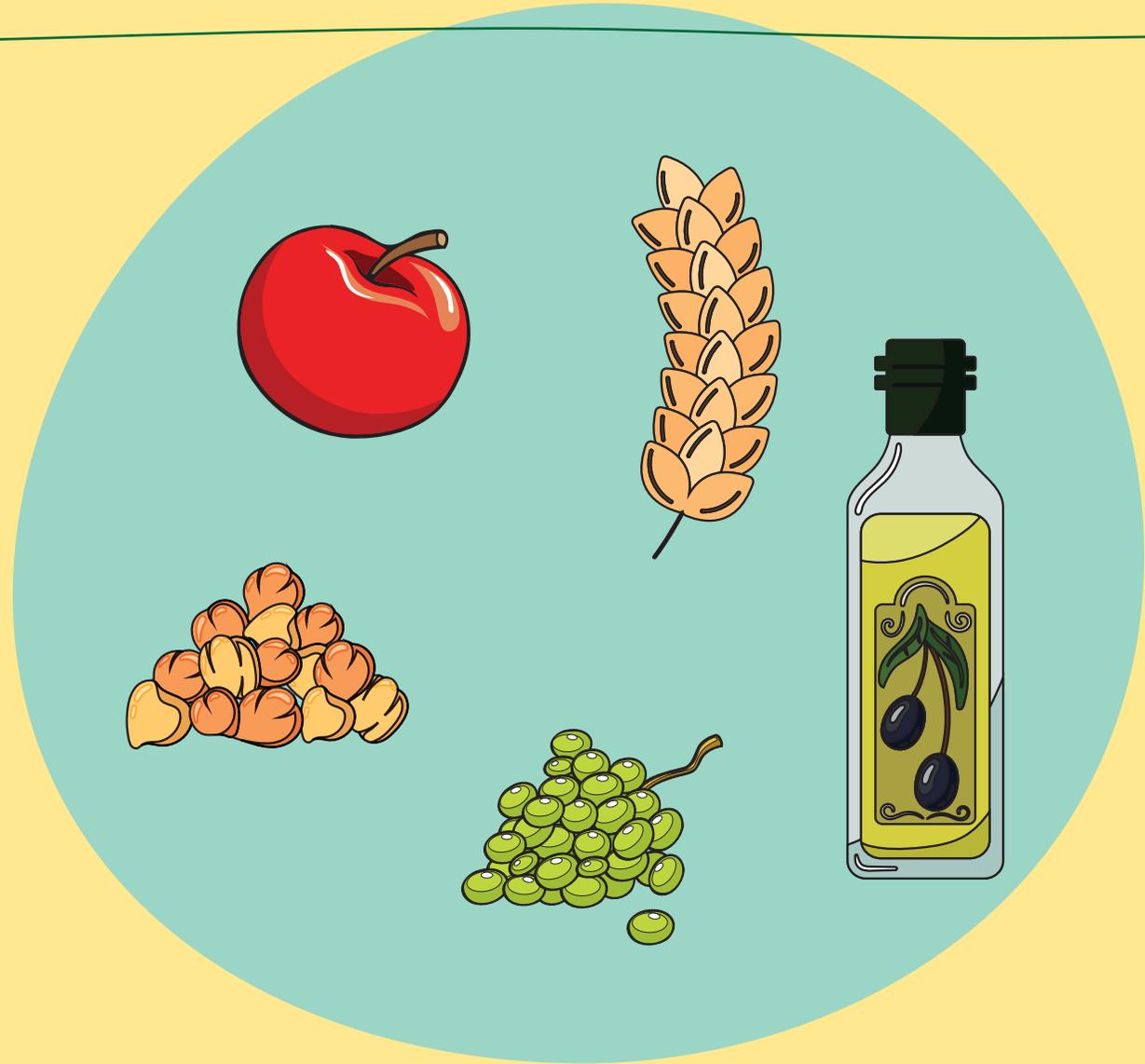
Κάποιες τροφές βοηθούν
το σώμα μας να μεγαλώνει
δυνατό, ενώ άλλες τροφές
πρέπει να τις τρώμε
μερικές φορές.

Τα καλύτερα
καύσιμα.



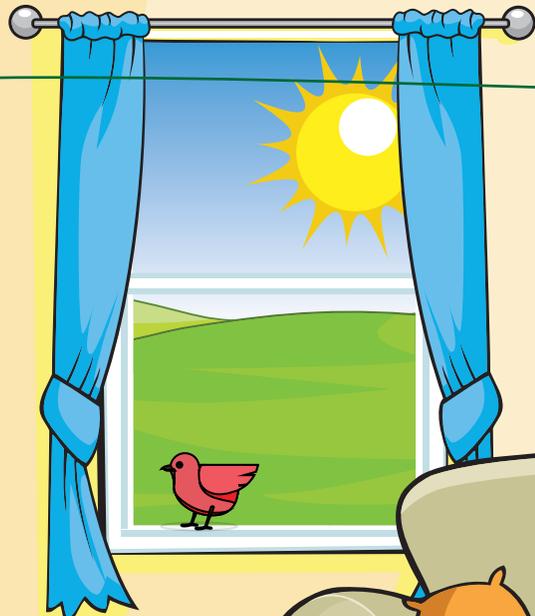


ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Όταν τρώμε άφθονα φρούτα, λαχανικά, μη επεξεργασμένα δημητριακά και ελαιόλαδο μας βοηθά να μεγαλώνουμε δυνατοί και να μένουμε υγιείς. Αυτά είναι τα Μεσογειακά τρόφιμα!

ΔΙΑΤΡΟΦΗ



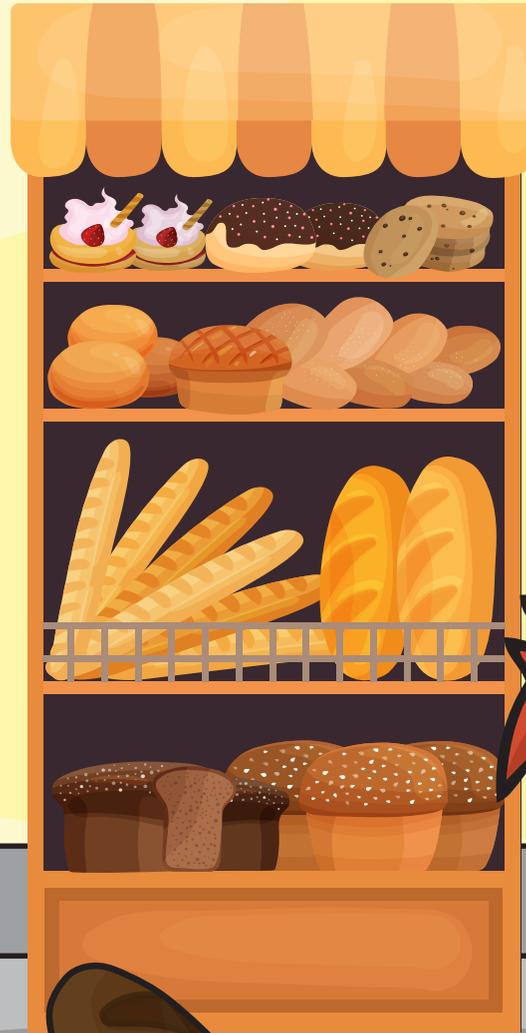
Όταν είμαστε στο κατάστημα,
μπορούμε να γίνουμε ντετέκτιβ τροφίμων!

Χρειαζόμαστε τρόφιμα.
Θέλετε να έρθετε μαζί μου;





ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Κοίτα Αλίκη, αυτό το ψωμί έχει όλες τις υπερδυνάμεις του καθώς η εξωτερική στρώση του μάς δίνει επιπλέον ενέργεια



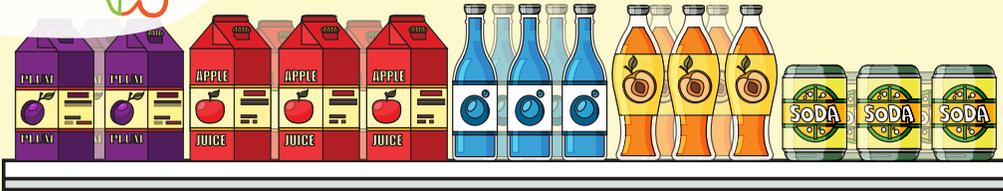


Τα δημητριακά χωρίς ζάχαρη είναι τόσο νόστιμα
Είναι και καλύτερα για τα δόντια και το σώμα μας





ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Το ολόκληρο πορτοκάλι,
και απολαμβάνουμε να το τρώμε περισσότερη ώρα!

ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ

Τι έχει περισσότερες υπερδυνάμεις -
αυτό το ολόκληρο πορτοκάλι ή
ο χυμός πορτοκαλιού;





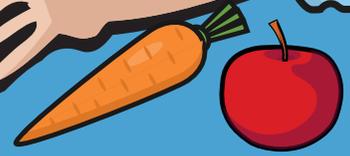
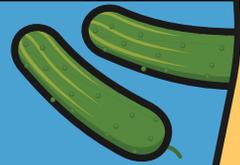
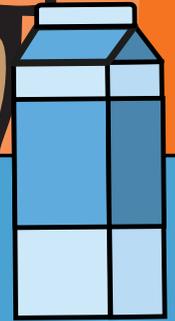
Ο μπαμπάς θα ενθουσιαστεί
που θα δει όλα τα χρωματιστά
τρόφιμα που βρήκαμε!





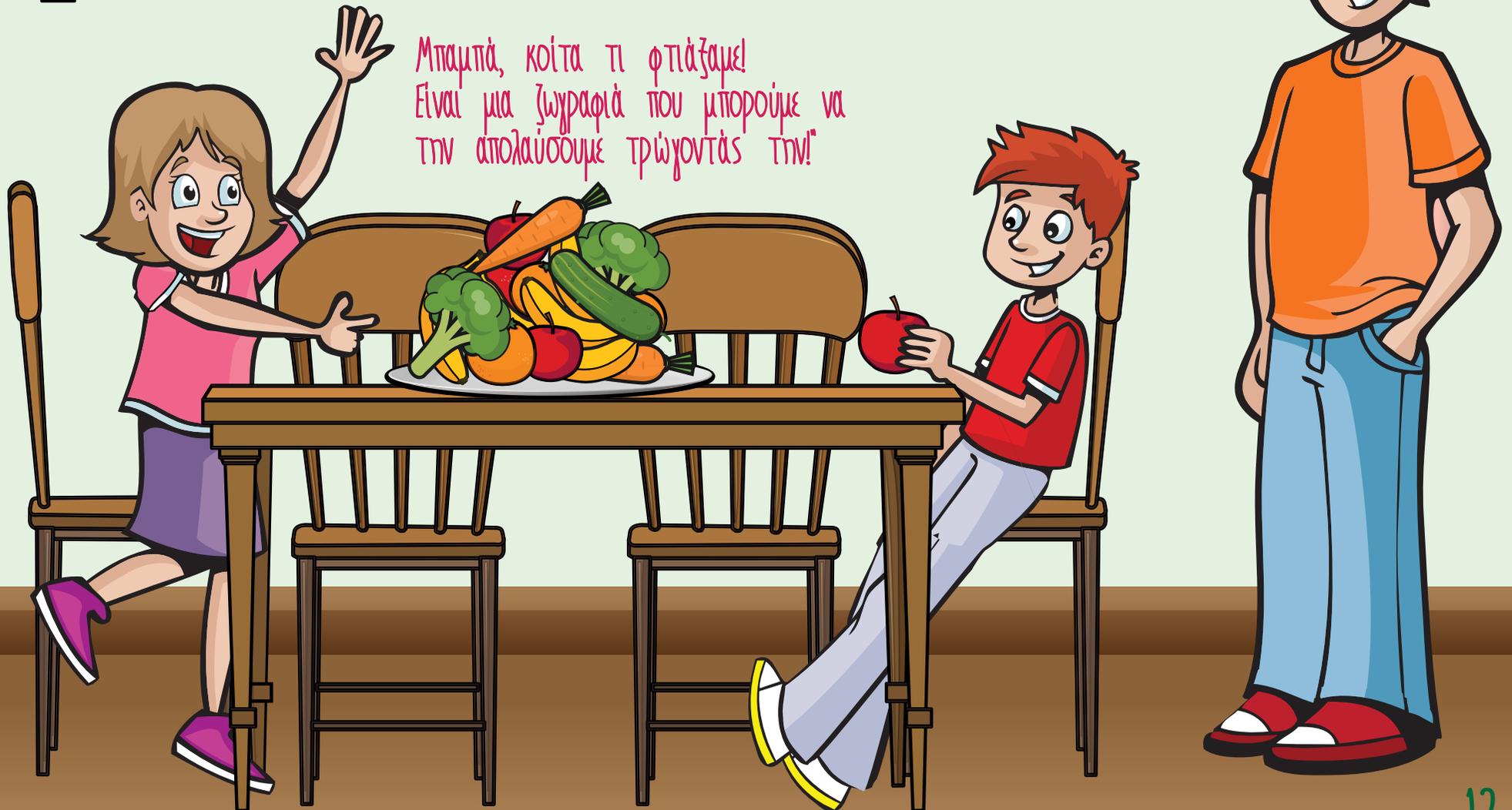
ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τι υπέροχους θησαυρούς
ανακάλυψαν οι ντετέκτιβ τροφίμων
μας σήμερα;





Μπαμπά, κοίτα τι φτιάξαμε!
Είναι μια ζωγραφιά που μπορούμε να
την απολαύσουμε τρώγοντάς την!

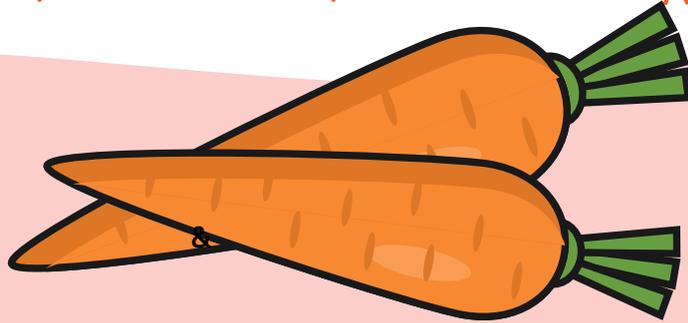




ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΚΑΘΕ ΧΡΩΜΑ ΔΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΥΠΕΡΔΥΝΑΜΗ

Τα καρότα σε βοηθούν να βλέπεις τη νύχτα



και τα πράσινα λαχανικά κάνουν
το σώμα σου πιο δυνατό!

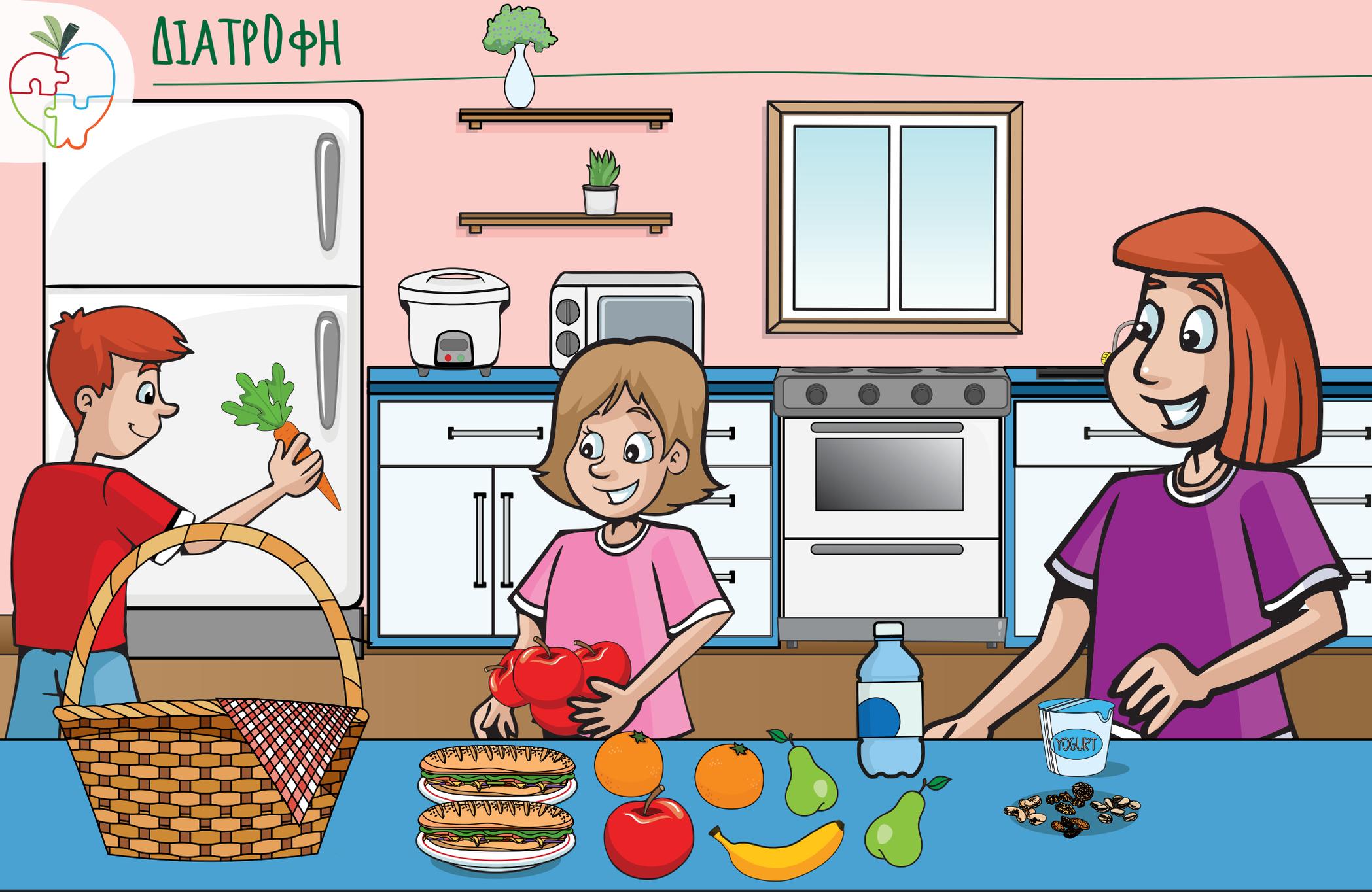




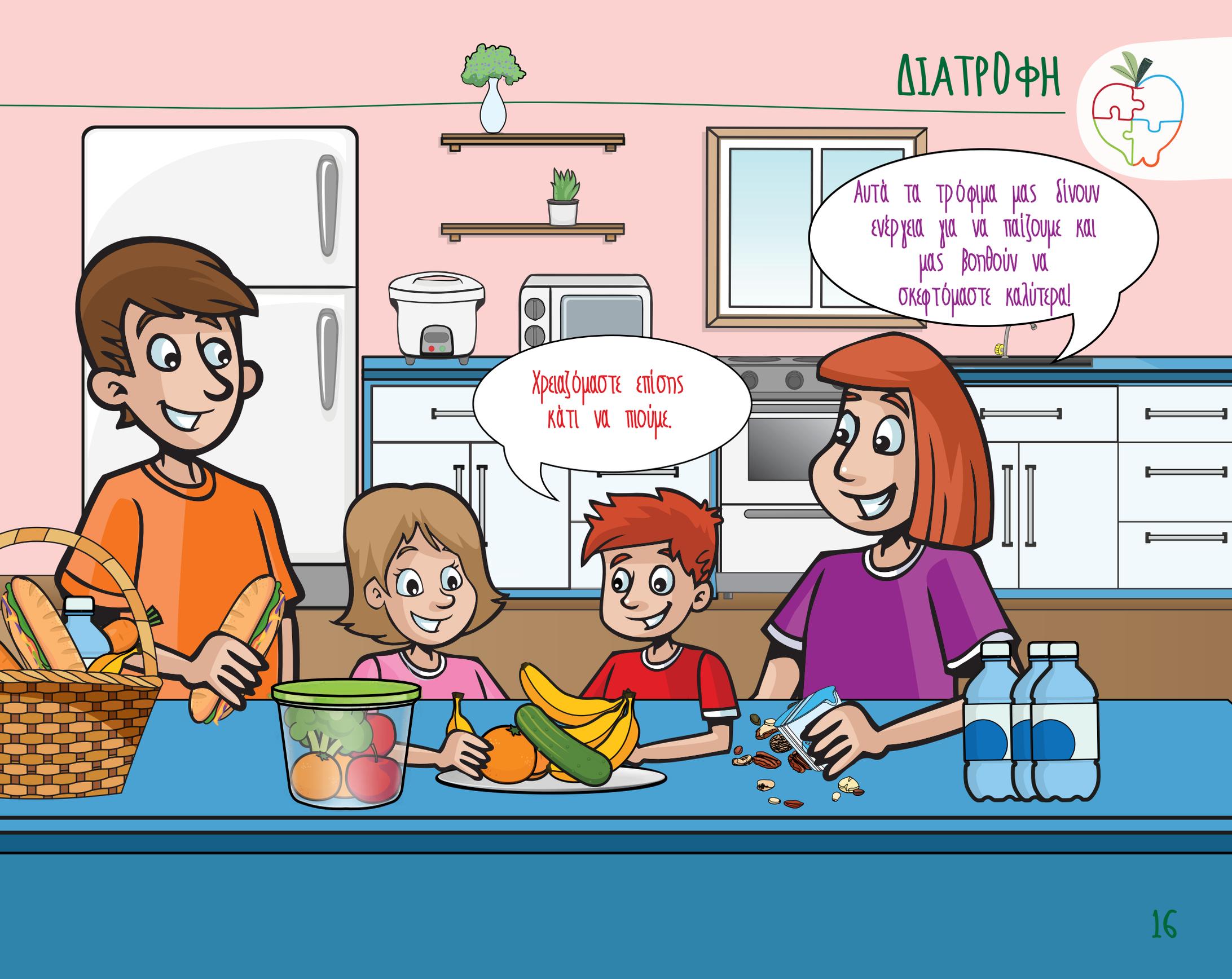
Τι τέλεια μέρα για να απολαύσουμε τη ζωγραφιά
του φαγητού σας σε εξωτερικό χώρο!



ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Τι υπέροχη ιδέα!
Ας φτιάξουμε κάποια σνακ και ας πάμε για πικνίκ στο πάρκο!



Αυτά τα τρόφιμα μας δίνουν
ενέργεια για να παίζουμε και
μας βοηθούν να
σκεφτόμαστε καλύτερα!

Χρειαζόμαστε επίσης
κάτι να πούμε.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Να φτιάξουμε και
το ειδικό μας ποτό!





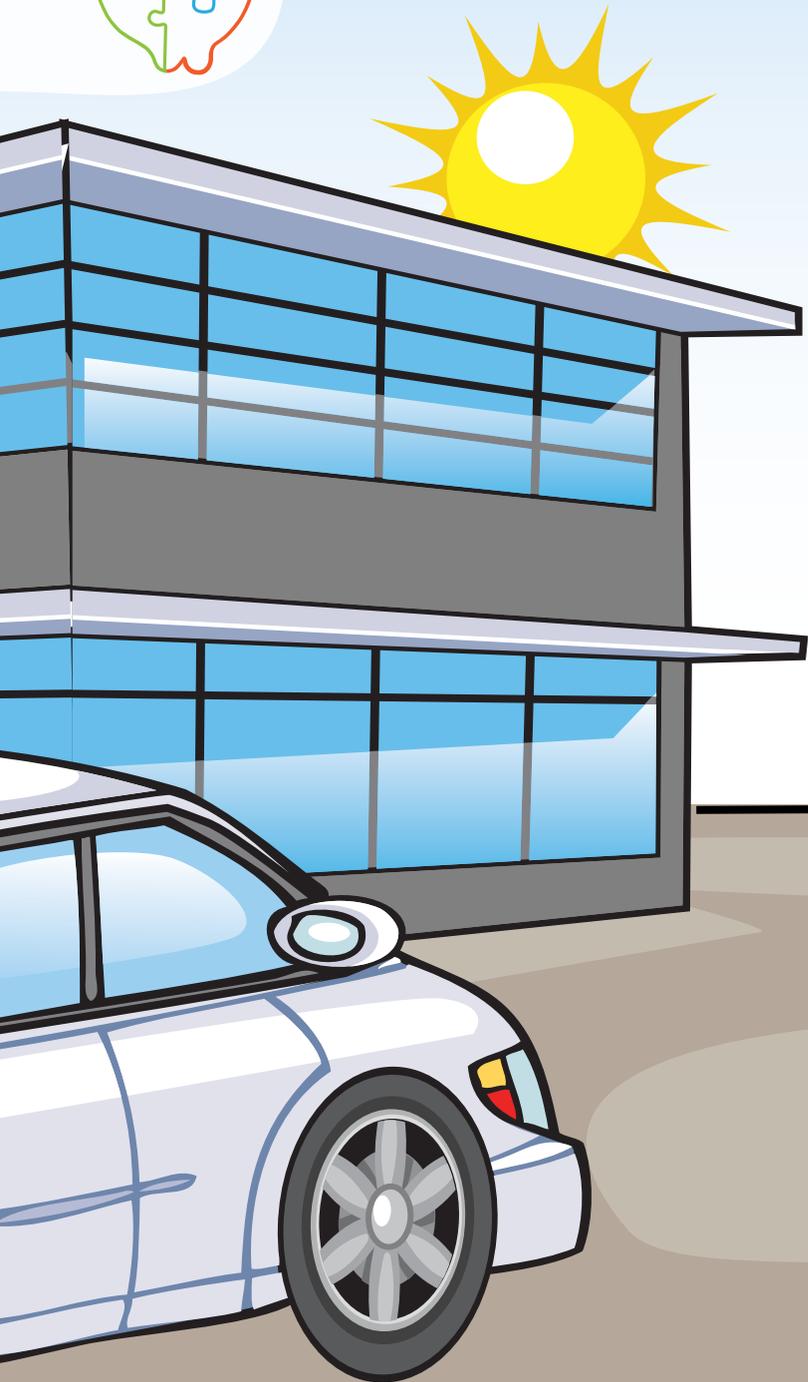
ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Σωματική Δραστηριότητα





ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ



Ας περπατήσουμε αντί να οδηγήσουμε
προς το σπιτωπωλείο





Το καρό τραπέζομάντηλο που
ταιριάζει με το νόστιμο γεύμα μας!

Μπορούμε να φέρουμε και
μια κουβέρτα για να καθίσουμε;



ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ



Κλείνουμε τις θύρες και καθαρίζουμε όλοι μαζί.
Κάνει το σπίτι μας χαρούμενο και υγιεινό!

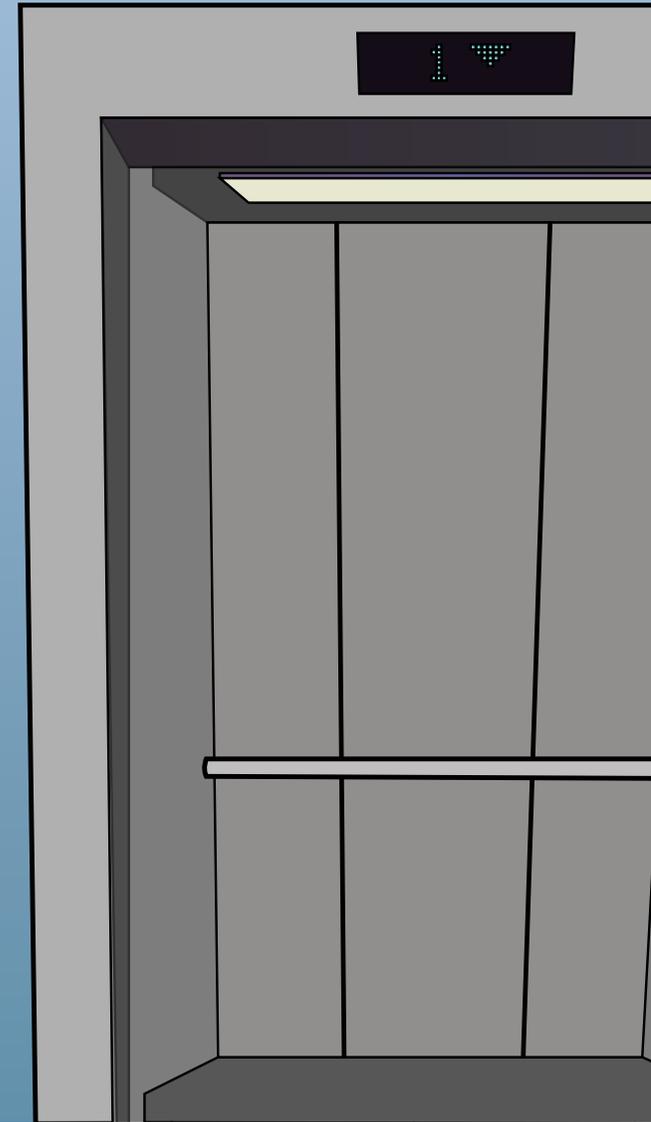


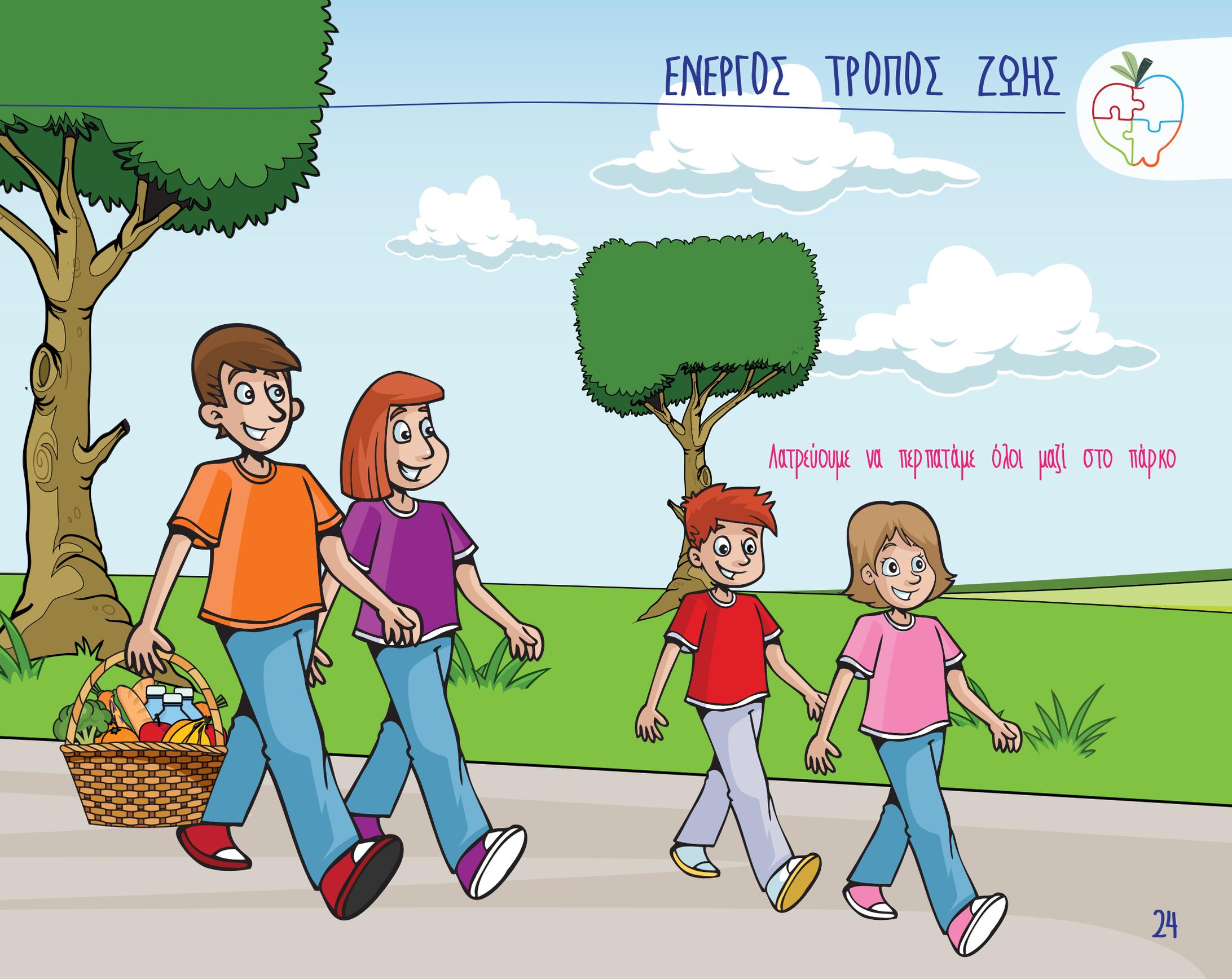
Πάμε για πικνίκ όλοι μαζί.
Αγαπάμε τις υπαίθριες δραστηριότητες και το πικνίκ!



ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Προτιμάμε να χρησιμοποιούμε τις σκάλες

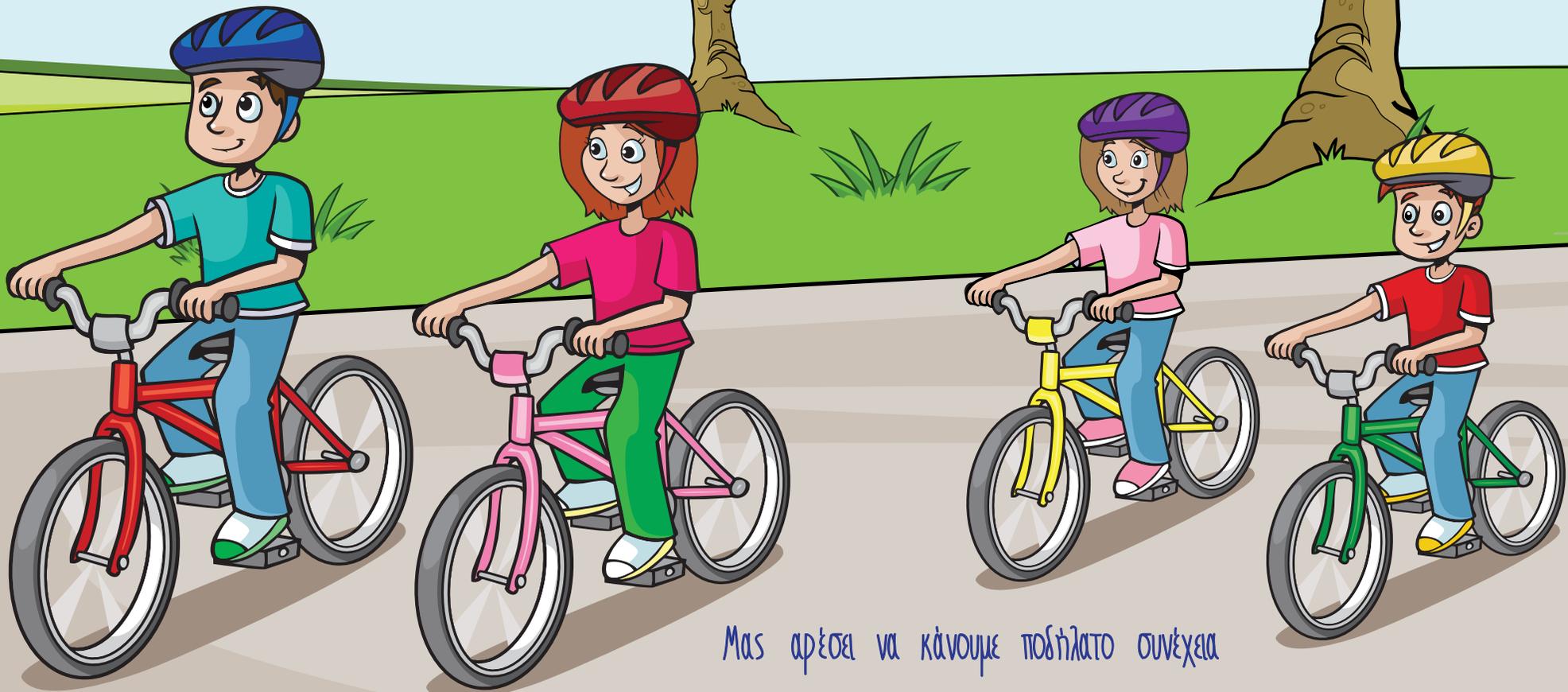


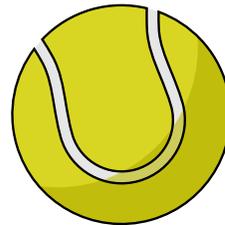


Λατρεύουμε να περπατάμε όλοι μαζί στο πάρκο



ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ





Λατρεύω να παίζω πολλά αθλήματα
όπως το βόλει, το ποδόσφαιρο,
το τένις κλπ.



ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ



Λατρεύω να παίζω με το σκύλο μου





Λατρεύω το κολύμπι



ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

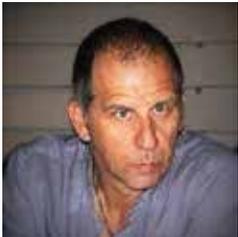
Λατρεύουμε να περπατάμε δίπλα στη θάλασσα





Λίγα λόγια για τους συγγραφείς

Συντονισμός-Επιμέλεια



Βανταράκης Απόστολος, Καθηγητής Υγιεινής, Τμήμα Ιατρικής, Παν/μιο Πατρών

Γεννήθηκε στην Πάτρα. Ήταν Επίκ. Καθηγητής στο Τμήμα Ιατρικής του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, Ελλάδα για 4 χρόνια (Ιούνιος 2004 - Μάης 2008). Ήταν τεχνικός Επιθεωρητής στον Ενιαίο Φορέα Ελέγχου Τροφίμων, Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης, Υπεύθυνος τμήματος Εργαστηριακών Ελέγχων & Μετρήσεων. Ήταν Τεχνικός Επιθεωρητής στο Κέντρο Πρόληψης Επαγγελματικών Κινδύνων/Επιθεώρηση Εργασίας Δυτικής Ελλάδος. Έλαβε το Πτυχίο Βιολογίας από το Πανεπιστήμιο Πατρών, Ελλάδα, το M.Sc. στη Γενετική Τοξικολογία από το University College του Swansea, Ουαλία, Η.Β, και το διδακτορικό στην Υγιεινή από το Πανεπιστήμιο Πατρών. Έχει επιβλέψει πάνω από 30 ευρωπαϊκά και 60 Ελληνικά ερευνητικά προγράμματα. Έχει επιβλέψει ερευνητικές εργασίες σε θέματα ευαίσθητων κοινωνικών ομάδων (π.χ μετανάστες, Ρομά, κλπ) σε θέματα επίπτωσης του περιβάλλοντος Έχει επιβλέψει 12 διδακτορικές διατριβές και πάνω από 50 διπλωματικές εργασίες (σε μεταπτυχιακό επίπεδο) και 40 διπλωματικές εργασίες (σε προπτυχιακό επίπεδο). Έχει δημοσιεύσει πάνω από 160 ερευνητικές εργασίες σε ξενόγλωσσα περιοδικά, έχει γράψει και συμμετέχει σε πάνω από 5 βιβλία . Είναι μέλος 10 επιστημονικών εταιρειών και Βοηθός εκδότη σε 5 διεθνή περιοδικά. Είναι Διευθυντής στο ΠΜΣ Δημόσια Υγεία. Είναι αντιπρόεδρος της Επιτροπής Κοινωνικής Μέριμνας, Πρόεδρος της Επιτροπής Παροχής Υπηρεσιών του Παν/μιο Πατρών, μέλος της Επιτροπής Βιοθικής και μέλος της Συντονιστικής Επιτροπής Υγείας και Ασφάλειας του Πανεπιστημίου Πατρών. Ήταν Εκπρόσωπος των Ιατρικών σχολών στην Εθνική Επιτροπή Δημόσιας Υγείας του Υπ. Υγείας. Είναι Πρόεδρος της Πανελληνίας Ένωσης Βιοεπιστημόνων.



Πρόληψη για την Παιδική Παχυσαρκία

Λίγα λόγια για τους συγγραφείς

Συγγραφή



Μαγριπλή Εμμανουέλα,
Αναπλ. Καθηγήτρια, Γεωπονικό Παν/μιο Αθηνών

Γεννήθηκε στον Καναδά. Ολοκλήρωσε τις βασικές της σπουδές στην Κλινική Διατροφή στο Πανεπιστήμιο McGill (Καναδάς), το MSc της στην Επιδημιολογία στη Σχολή Υγιεινής και Τροπικής Ιατρικής του Λονδίνου (Πανεπιστήμιο του Λονδίνου) και απέκτησε το διδακτορικό της στην Ελλάδα (Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών - ΓΠΑ). Είναι Αναπληρώτρια Καθηγήτρια στη Διατροφική Επιδημιολογία & Δημόσια Υγεία, στο ΓΠΑ, και τα τελευταία 2 χρόνια είναι Επισκέπτρια Καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο Πατρών (Ιατρική Σχολή), Τμήμα Υγιεινής. Η ακαδημαϊκή της πορεία περιλαμβάνει ενεργές συνεργασίες σε Πρωτόκολλα Συστηματικής Ανασκόπησης με το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης (Κέντρο Στατιστικής, CSM), και σε επίπεδο διδασκαλίας και έρευνας με το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο (Ιατρική Σχολή). Είναι πρόεδρος της Ομάδας Εργασίας Επιδημιολογία στην Ελληνική Εταιρία Αθηροσκλήρωσης, μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής του ΕΦΕΤ και αναπληρωματική αντιπρόεδρος της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του ΓΠΑ. Συμμετέχει σε δύο ευρωπαϊκά ερευνητικά προγράμματα με επίκεντρο στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας, την προώθηση του θηλασμού και τη χαρτογράφηση της πρόσληψης ζυμωμένων τροφίμων στις 4 ευρωπαϊκές περιφέρειες για περαιτέρω διαμόρφωση διατροφικής πολιτικής. Συμμετέχει επίσης ενεργά σε περισσότερα από 10 εθνικά ερευνητικά προγράμματα, επιβλέπει 4 υποψήφιους διδάκτορες και έχει επιβλέψει πάνω από 20 μεταπτυχιακούς φοιτητές. Έχει δημοσιεύσει πάνω από 98 ερευνητικές εργασίες σε διεθνή περιοδικά, 5 συγγράμματα, 3 κεφάλαια βιβλίων. Είναι επίσης κριτής σε επιστημονικά περιοδικά και υπηρετεί σε συντακτικές θέσεις για πολλά καθιερωμένα περιοδικά διατροφής (π.χ. EJON).



Λίγα λόγια για τους συγγραφείς

Συγγραφή



Δρ Παπαχατζή Ελένη, Παιδιάτρος – Νεογνολόγος, ΠΓΝΠ.

Γεννήθηκε στην Πάτρα. Αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Πατρών με βαθμό Λίαν Καλώς. Ακολούθησε Μεταπτυχιακές Σπουδές στην Υγιεινή και τη Δημόσια Υγεία, στο Εργαστήριο Υγιεινής του Πανεπιστημίου Πατρών με το οποίο συνεργάζεται έως σήμερα. Κατέχει Μεταπτυχιακό στη Δημόσια Υγεία με κατεύθυνση Λοιμώδη Νοσήματα (ΕΣΔΥ, Αθήνα) και Διδακτορικό Δίπλωμα από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Πατρών. Ειδικεύτηκε στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Πατρών (ΠΓΝΠ) και εξειδικεύθηκε στα νοσοκομεία University College London Hospital (UCLH) και St Mary's Hospital, Imperial College Healthcare NHS Trust στο Λονδίνο (Παιδιατρική Λοιμωξιολογία).

Εργάζεται ως Επικουρική Επιμελήτρια στη Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών στο ΠΓΝΠ. Έχει παρουσιάσει το ερευνητικό της έργο σε 35 συνέδρια (εθνικά, ευρωπαϊκά και παγκόσμια) ενώ έχει συμμετάσχει ως ερευνήτρια σε εθνικές πολυκεντρικές επιδημιολογικές μελέτες (EMENO, Hprolipsis).

Συμμετέχει στη διδασκαλία προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών στο Πανεπιστήμιο Πατρών στον τομέα της Δημόσιας Υγείας (Προαγωγή Υγείας, Κοινωνική και Προληπτική Ιατρική) καθώς και σε εθελοντικές δράσεις που αφορούν στη Δημόσια Υγεία (street action, δράσεις για ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, ευαισθητοποίηση πληθυσμού κτ).

Πρόληψη
για την
Παιδική
Παχυσαρκία

