

Παιδική παχυσαρκία

Θανάσης Μιχαλόπουλος, ιατρός Παθολόγος-Διαβητολόγος

Τα παιδιά γίνονται παχύσαρκα για διάφορους λόγους. Οι πιο συνηθισμένοι είναι οι γενετικοί παράγοντες (κληρονομικότητα), η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, η κακή διατροφή ή συνήθως ο συνδυασμός των παραπάνω.

Σε σπάνιες περιπτώσεις μια αρρώστια, όπως μια ενδοκρινική διαταραχή, μπορεί να προκαλέσει την παιδική παχυσαρκία.

Ο ιατρός σας αφού εξετάσει το παιδί και αφού κάνει ορισμένες εξετάσεις αίματος μπορεί να αποκλείσει αυτό τον τύπο της παχυσαρκίας.

Γενετικοί παράγοντες (κληρονομικότητα)

Τα παιδιά που έχουν υπέρβαρους γονείς ή αδέρφια έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να γίνουν υπέρβαρα. Αυτό δεν σημαίνει ότι όλα τα παιδιά της οικογένειας θα γίνουν υπέρβαρα. Η κληρονομικότητα παίζει ρόλο αυξάνοντας την πιθανότητα ένα παιδί να γίνει υπέρβαρο. Επίσης οι συνήθειες της οικογένειας, π.χ. οι διατροφικές συνήθειες και οι συνήθειες σωματικής δραστηριότητας έχουν επίδραση στο βάρος του παιδιού.

Ο τρόπος ζωής

Το διαιτολόγιο ενός παιδιού και η σωματική του δραστηριότητα είναι σημαντικοί παράγοντες που καθορίζουν το βάρος.

Η τηλεόραση και οι υπολογιστές έχουν μειώσει πολύ το χρόνο άσκησης των παιδιών.

Είναι το παιδί μου υπέρβαρο;

Αν νομίζετε ότι το παιδί σας είναι υπέρβαρο πρέπει να απευθυνθείτε στον ιατρό σας. Ο ιατρός είναι το κατάλληλο πρόσωπο που θα σας πει αν πράγματι το παιδί σας έχει πρόβλημα βάρους. Ο ιατρός θα μετρήσει και θα ζυγίσει το παιδί και αφού λάβει υπ' όψιν του την ηλικία και τη συνολική ανάπτυξη του παιδιού θα αποφασίσει αν το παιδί είναι υπέρβαρο.

Αν ο ιατρός βρει ότι το παιδί είναι υπέρβαρο, θα ζητήσει από σας να κάνετε κάποιες αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες της οικογένειας όπως και στις συνήθειες της σωματικής δραστηριότητας.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου;

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που έχετε να κάνετε είναι να πείτε στο παιδί σας ότι είναι καλά οποιοδήποτε και αν είναι το βάρος του.

Η εικόνα που έχουν τα παιδιά για τον εαυτό τους επηρεάζεται από τα αισθήματα των γονέων προς αυτά. Αν εσείς αποδεχτείτε το παιδί σας, όποιο και αν είναι το βάρος του, είναι πολύ πιθανό και το ίδιο να νοιώσει καλά.

Είναι επίσης σημαντικό να μιλήσετε στα παιδιά σας για τη σημασία του βάρους του σώματος, δίνοντάς τους έτσι την ευκαιρία να εκφράσουν το δικό τους προβληματισμό. Το παιδί σας πιθανότατα γνωρίζει καλύτερα από κάθε άλλον ότι έχει πρόβλημα βάρους.

Γι' αυτό το λόγο **τα υπέρβαρα παιδιά χρειάζονται υποστήριξη, αποδοχή και ενθάρρυνση από τους γονείς.**

Επίκεντρο η οικογένεια

Προσπαθήστε να αλλάξετε τις συνήθειες ολόκληρης της οικογένειας όσον αφορά τη σωματική δραστηριότητα και τη διατροφή και όχι μόνο του παιδιού. Όλοι στην οικογένεια πρέπει να μάθουν να τρώνε υγιεινά και να είναι σωματικά δραστήριοι και όχι μόνο το υπέρβαρο παιδί.

Προσπαθήστε να αυξήσετε τη σωματική δραστηριότητα στην οικογένεια

Γίνεται πρότυπο για τα παιδιά σας. Αν τα παιδιά βλέπουν ότι εσείς ασκήστε και διασκεδάζετε μ? αυτό, είναι πολύ πιθανό να σας μιμηθούν.

Οργανώστε το πρόγραμμα της οικογένειας έτσι που να δίνεται η ευκαιρία σ' όλους να ασκούνται, π.χ. μετά το φαγητό αντί να κάθεται στην τηλεόραση βγείτε μια βόλτα.

Βοηθήστε το παιδί να βρει εκείνη τη δραστηριότητα (άσκηση ή σπορ) που του αρέσει.

Ελαττώστε το χρόνο που εσείς και το παιδί σας περνάει βλέποντας τηλεόραση.

Γίνετε πιο δραστήριοι σωματικά κατά τη διάρκεια της ημέρας και ενθαρρύνετε και την οικογένεια να κάνει το ίδιο, π.χ. αντί να χρησιμοποιείτε ασανσέρ ανεβείτε με τις σκάλες.

Ο στόχος είναι να δημιουργήσετε όσο γίνεται περισσότερες ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα για όλη την οικογένεια.

Μάθετε την οικογένεια να τρώει υγιεινά

Τα παιδιά πρέπει από νωρίς να μάθουν τη σωστή σημασία της διατροφής, δηλαδή ότι το φαγητό πέρα από την ευχαρίστηση που μας δίνει, είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη του σώματος και για την παροχή ενέργειας για τις ανάγκες του οργανισμού.

Ο καλύτερος τρόπος για να αρχίσετε, είναι να μάθετε περισσότερα για τις διατροφικές ανάγκες του παιδιού, είτε διαβάζοντας είτε κουβεντιάζοντας με τον ιατρό σας.

Κατόπιν να συζητήσετε με τα παιδιά για τις εναλλακτικές λύσεις όσον αφορά το φαγητό τους και αφήστε τα ίδια να αποφασίσουν για το τι και πόσο θα φάνε.

Μη βάλετε το παιδί σας σε στερητική δίαιτα για να χάσει βάρος. Αυτό μπορεί να γίνει μόνο από τον ιατρό σας και μόνο για ειδικούς λόγους.

Φροντίστε η διατροφή ολόκληρης της οικογένειας να είναι ισορροπημένη σύμφωνα με τις αρχές της «διατροφικής πυραμίδας».

Η βάση της διατροφής πρέπει να είναι τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια, τα λαχανικά και τα φρούτα.

Το κρέας και τα γαλακτοκομικά πρέπει να περιορίζονται σε μικρές ποσότητες.

Τα τρόφιμα που περιέχουν πολλά λιπαρά ή /και ζάχαρη πρέπει να χρησιμοποιούνται αραιά.

Προσοχή: Σε παιδιά κάτω των 2 ετών δεν συνιστάται η ελάττωση του λίπους.

Ένας απλός τρόπος για να ελαττώσετε το λίπος είναι να χρησιμοποιείτε γαλακτοκομικά προϊόντα χωρίς ή με χαμηλά λιπαρά, κρέας πουλερικών χωρίς το δέρμα, ψάρια, άπαχα κρέατα κ.τ.λ.

Προσπαθήστε να υπάρχουν υγιεινές επιλογές φαγητών στο σπίτι. Κατ' αυτόν τον τρόπο τα παιδιά θα μάθουν να διαλέγουν τη σωστή διατροφή χωρίς να έχουν την αίσθηση ότι τους επιβάλετε τη δική σας άποψη.

Προσπαθήστε να τρώτε όσο γίνεται συχνότερα όλοι μαζί σαν οικογένεια. Κάνετε την ώρα του φαγητού ευχάριστη, με συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων και όχι ευκαιρία για παρατηρήσεις και διαπληκτισμούς. Αν η ώρα του φαγητού είναι δυσάρεστη, τότε το παιδί θα προσπαθήσει να φάει όσο γίνεται γρηγορότερα και να φύγει από το τραπέζι. Επίσης, θα μάθει να συνδυάζει το φαγητό με το stress.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συμμετέχουν στα ψώνια και στην προετοιμασία του φαγητού.

Τα παιδιά τρώνε πιο ευχάριστα τα φαγητά που διάλεξαν και βοήθησαν στην προετοιμασία τους.

Προγραμματίστε σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας την κατανάλωση ενδιάμεσων (snacks) έτσι που να μην τους «κόβουν» την όρεξη για τα κυρίως γεύματα. Προσπαθήστε να αποφεύγεται η κατανάλωση φαγητών ή snacks βλέποντας τηλεόραση. Τρώτε

μόνο σε συγκεκριμένα μέρη του σπιτιού, π.χ. κουζίνα, τραπεζαρία. Όταν τρώνε μπροστά στην τηλεόραση, είναι πολύ πιθανό να μη νοιώσουν το αίσθημα του κορεσμού, με αποτέλεσμα να φάνε περισσότερο.

Μη χρησιμοποιείτε το φαγητό για τιμωρία ή ανταμοιβή. Αν στερείτε το φαγητό από το παιδί για να το τιμωρήσετε υπάρχει η πιθανότητα να του δημιουργηθεί ο φόβος της πείνας. Σαν αποτέλεσμα το παιδί θα τρώει οποτεδήποτε βρίσκει την ευκαιρία. Κατά τον ίδιο τρόπο αν χρησιμοποιούνται τρόφιμα, π.χ. γλυκά, σαν ανταμοιβή, το παιδί θα πιστέψει ότι αυτά τα τρόφιμα είναι καλύτερα από τα άλλα.

Σιγουρευτείτε ότι το παιδί έχει μια ισορροπημένη διατροφή και έξω από το σπίτι. Μάθετε τι τρώει στο σχολείο ή καλύτερα ετοιμάστε εσείς το κολατσιό του. Επίσης, προσέχετε τις επιλογές σας όταν τρώτε έξω από το σπίτι (π.χ. εστιατόρια).

Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα με παραδείγματα, γι' αυτό ο καλύτερος τρόπος είναι να γίνετε εσείς το παράδειγμα στο παιδί σας, τρώγοντας υγιεινά και όντας σωματικά δραστήριοι.