

## Οι σωματικές και ψυχικές συνέπειες της παχυσαρκίας για την υγεία ενός παιδιού

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Η παιδική παχυσαρκία είναι αναμφισβήτητα ένα σημαντικό πρόβλημα, που αφορά μεγάλο μέρος του πληθυσμού παγκοσμίως.

Πιθανότατα θα έχετε ακούσει ότι η Ελλάδα κατέχει την πρώτη θέση σε ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρώπη, καθώς υπολογίζεται ότι περίπου το 40% των παιδιών αντιμετωπίζει πρόβλημα βάρους. Από την άλλη, εξίσου σημαντικό πρόβλημα αποτελεί το γεγονός ότι μεγάλο ποσοστό γονέων με υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά δεν αναγνωρίζει ότι το παιδί τους εμφανίζει πρόβλημα βάρους, με αποτέλεσμα να μη γίνεται καμία προσπάθεια αντιμετώπισής του.

Τα προβλήματα που συνδέονται με την παιδική παχυσαρκία δεν περιορίζονται σε καμία περίπτωση στην εξωτερική εμφάνιση και την τυχόν κοινωνική απομόνωση του παιδιού. Αντίθετα, η παχυσαρκία αποτελεί μια μεταβολική διαταραχή που μπορεί να οδηγήσει σε ένα ευρύτερο σύνολο προβλημάτων για την υγεία, την ψυχολογία και την κοινωνική του ζωή. Συνεπώς, είναι πολύ σημαντικό οι γονείς, αφενός να είναι ενήμεροι σχετικά με τις επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας και

αφ' ετέρου να φροντίζουν για την τακτική αξιολόγηση του βάρους του παιδιού τους, ώστε να διαπιστώνεται έγκαιρα η πιθανή ύπαρξη προβλήματος.

Η παιδική παχυσαρκία συνδέεται με ένα σύνολο διαταραχών, οι περισσότερες από τις οποίες, αν και παλαιότερα αποτελούσαν «προνόμιο» των ενηλίκων, φαίνεται πλέον ότι μπορεί να εμφανιστούν από πολύ νωρίς.

Συγκεκριμένα, το αυξημένο σωματικό βάρος και η συσσώρευση λίπους στα παιδιά μπορεί να οδηγήσει σε:

καρδιαγγειακά προβλήματα: υπέρταση, δυσλιπιδαιμία (αυξημένα επίπεδα λιπιδίων του αίματος)

ενδοκρινικές διαταραχές: ινσουλινοαντίσταση, διαταραγμένη ανοχή στη γλυκόζη, σακχαρώδης

διαβήτης, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, πρόωρη ήβη ή/και εμμηναρχή για τα κορίτσια

γαστρεντερικά προβλήματα: γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, λιπώδης διήθηση του ήπατος

αναπνευστικά προβλήματα: άπνοια ύπνου (η οποία μπορεί ακολούθως να οδηγήσει και σε διαταραχές του ύπνου), άσθμα

μυοσκελετικά προβλήματα

Παράλληλα, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η παιδική παχυσαρκία συνοδεύεται συχνά από σημαντικές ελλείψεις θρεπτικών συστατικών. Ειδικότερα, έχει φανεί ότι ο υψηλότερος δείκτης μάζας σώματος και το ποσοστό λίπους στα παιδιά συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης D, κάτι που ενδεχομένως να οφείλεται σε αυξημένη εναπόθεσή της στο λιπώδη ιστό. Επιπλέον, τα υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά έχουν τουλάχιστον διπλάσια πιθανότητα εμφάνισης σιδηροπενίας, λόγω μειωμένης απορρόφησης του σιδήρου από το γαστρεντερικό σωλήνα.

Πέραν όμως από τις επιπτώσεις στη σωματική υγεία, η παχυσαρκία επιφέρει προβλήματα και στην ψυχολογία και την κοινωνική ζωή του παιδιού. Τα παχύσαρκα παιδιά, πολύ συχνά γίνονται «θύματα» στιγματισμού, πειραγμάτων κι εκφοβισμού στο περιβάλλον τους, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνικό αποκλεισμό και περιθωριοποίηση. Ακολούθως, το παιδί αποκτά χαμηλή αυτο-εκτίμηση και διαταραγμένη εικόνα σώματος, κάτι που αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης διατροφικών διαταραχών, ενώ από την άλλη έχει φανεί ότι η παιδική παχυσαρκία σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης μαθησιακών δυσκολιών και κατάθλιψης.

Τέλος, δε θα πρέπει να ξεχνάμε ότι ένα παχύσαρκο παιδί έχει αυξημένες πιθανότητες να διατηρήσει το υπερβάλλον σωματικό βάρος και κατά την ενήλικη ζωή, με ότι αυτό συνεπάγεται για τη μακροπρόθεσμη διατήρηση της υγείας και ποιότητας ζωής του.

Επιστημονική Ομάδα [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)