

## Πώς συνδέεται το fast food με τις σχολικές επιδόσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η ποσότητα «γρήγορου φαγητού», ή αλλιώς «fast-food» που καταναλώνουν τα παιδιά, ενδεχομένως να σχετίζεται με το πόσο καλά αποδίδουν στο σχολείο, σύμφωνα

με νέα μελέτη που πραγματοποιήθηκε στις ΗΠΑ. Αν και ο μηχανισμός, που πιθανόν βρίσκεται πίσω από την παρατηρούμενη συσχέτιση, δεν είναι γνωστός, παλαιότερες μελέτες έχουν δείξει ότι το «γρήγορο» φαγητό είναι «φτωχό» σε

ορισμένα θρεπτικά συστατικά, όπως για παράδειγμα ο σίδηρος, που συμβάλλει στη νοητική ανάπτυξη. Επιπλέον, διατροφικά πρότυπα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και ζάχαρη –όπως είναι και τα προσφερόμενα γεύματα σε εστιατόρια «γρήγορου φαγητού»-, έχει φανεί ότι επηρεάζουν αρνητικά τη μνήμη και τη μαθησιακή ικανότητα.

Το δείγμα της μελέτης, η οποία δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Clinical Pediatrics*, περιλάμβανε 11.740 μαθητές, οι οποίοι συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων στην ηλικία των 10-11 ετών. Στη συνέχεια, οι ερευνητές εξέτασαν τις επιδόσεις των μαθητών σε τεστ ανάγνωσης, μαθηματικών και θετικών επιστημών, στην ηλικία των 10-11 και 13-14 ετών.

Συνολικά, λιγότερο από το 29% των μαθητών δήλωσε ότι δεν είχε καταναλώσει καθόλου «γρήγορο φαγητό» μέσα στην εβδομάδα που προηγήθηκε της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου. Από την άλλη, ένα ποσοστό 10% δήλωσε ότι καταναλώνει «γρήγορο φαγητό» καθημερινά κι ένα 10% των μαθητών 4-6 φορές την εβδομάδα. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι τα παιδιά που κατανάλωναν «γρήγορο φαγητό» 4-6 φορές την εβδομάδα ή καθημερινά είχαν χαμηλότερους βαθμούς κατά 20% σε τεστ ανάγνωσης, μαθηματικών και θετικών επιστημών στην ηλικία των 13-14 ετών.

Μάλιστα, τα παρατηρούμενα ευρήματα δεν άλλαξαν όταν συνυπολογίσθηκαν πιθανοί συγχυτικοί παράγοντες για τις χαμηλότερες επιδόσεις, όπως η φυσική δραστηριότητα, οι ώρες τηλεθέασης, το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο της οικογένειας, η κατανάλωση άλλων τροφίμων και διάφορα χαρακτηριστικά του σχολικού και γειτονικού περιβάλλοντος.

Όπως αναφέρει η επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, δεν προτείνεται οι γονείς να αποκλείσουν το «γρήγορο φαγητό» από το διαιτολόγιο του παιδιού τους, αλλά σύμφωνα με τα παρατηρούμενα αποτελέσματα, η κατανάλωσή του θα πρέπει να περιορίζεται στο ελάχιστο δυνατό.

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