



Οι

συστάσεις της Αμερικανικής Παιδιατρικής Εταιρείας για την καθημερινή άσκηση των παιδιών είναι πιθανόν να μην αντιστοιχούν στις πραγματικές ανάγκες τους και να χρειάζονται αναθεώρηση.

Οι ερευνητές συγκέντρωσαν τα στοιχεία 26 μελετών που διεξήχθησαν σε περίοδο 20 ετών και αφορούσαν στην ημερήσια φυσική δραστηριότητα 1.900 παιδιών ηλικίας 3 έως 17 ετών από τις ΗΠΑ, τη Βρετανία, τη Σαουδική Αραβία, τη Γαλλία και την Ιαπωνία.

Τα αποτελέσματα συγκρίθηκαν με τις οδηγίες του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) και του Αμερικανικού Κολεγίου Αθλητιατρικής που συνιστούν μέτρια άσκηση διάρκειας 30 λεπτών ημερησίως για όλες τις ηλικίες.

Οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι, μολονότι τα παιδιά αθλούνται περισσότερο από 30 λεπτά την ημέρα, παρουσιάζουν ολοένα αυξανόμενα ποσοστά παχυσαρκίας, γεγονός που υποδηλώνει την αναγκαιότητα αναθεώρησης των παραπάνω συστάσεων.

bigstock group of happy kids children 78349895

Σύμφωνα με τους συγγραφείς της μελέτης, τα παιδιά ξεπερνούν κατά πολύ τις οδηγίες, οπότε πιθανότατα ο χρόνος της συνιστώμενης καθημερινής άσκησης είναι πολύ λίγος.

Πιστεύουν ότι πρέπει να αναθεωρηθούν, προκειμένου να μην αποθαρρυνθούν τα παιδιά, με αποτέλεσμα να αθλούνται λιγότερο.

Οι ειδικοί προτείνουν τα παιδιά να ασκούνται τουλάχιστον μία ώρα ή καλύτερα και δύο την ημέρα.

Πρέπει επίσης να συνηθίσουν να αθλούνται συστηματικά, καθώς η καλή φυσική κατάσταση κατά την παιδική ηλικία θέτει τις βάσεις για συστηματική άσκηση και κατά την ενήλικη ζωή.

Πηγή: onmed.gr