

Αντιμετωπίστε την παχυσαρκία του παιδιού σας

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Σημαντικό πρόβλημα τόσο σε παγκόσμιο επίπεδο, όσο και στη χώρα μας αποτελεί το υπερβάλλον σωματικό βάρος και η παχυσαρκία στην παιδική και εφηβική ηλικία,

όπου υπολογίζεται ότι περίπου το 40% των παιδιών αντιμετωπίζει πρόβλημα βάρους.

Παράλληλα, από πρόσφατες μελέτες έχει προκύψει ένα εξίσου ανησυχητικό εύρημα, το οποίο σχετίζεται με την αντίληψη που έχουν οι γονείς αναφορικά με το σωματικό βάρος του παιδιού τους.

Ειδικότερα, έχει φανεί πως μεγάλο ποσοστό των γονέων με υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά, «αγνοεί» το πρόβλημα, θεωρώντας πως το βάρος του παιδιού τους είναι φυσιολογικό.

Ακόμη όμως κι αν οι γονείς αναγνωρίζουν πως το παιδί τους έχει αυξημένο σωματικό βάρος, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις όπου αυτό δε θεωρείται απαραίτητα «κακό» ή τελικά επικρατεί ο εφησυχασμός του «θα γίνει μπόι», με αποτέλεσμα να μη γίνεται κάποια προσπάθεια αλλαγής στις συνήθειες διατροφής και άσκησης και το πρόβλημα να παραμένει ή και να επιδεινώνεται.

Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό, να γνωρίζει κανείς πως η παιδική παχυσαρκία αποτελεί ουσιαστικά μια μεταβολική διαταραχή, η οποία μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση διαφόρων προβλημάτων υγείας, όχι μόνο μακροπρόθεσμα, αλλά και άμεσα.

Έτσι, δεν είναι καθόλου απίθανο ένα υπέρβαρο ή παχύσαρκο παιδί να παρουσιάσει προβλήματα που έχουμε συνηθίσει να βλέπουμε σε μεγάλες ηλικίες...

Ειδικότερα, το υπερβάλλον σωματικό βάρος και η αυξημένη συσσώρευση λίπους στα παιδιά σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης, δυσλιπιδαιμίας, ινσουλινοαντίστασης, σακχαρώδη διαβήτη, γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης, λιπώδους διήθησης του ήπατος, αναπνευστικών προβλημάτων, όπως η άπνοια ύπνου και το άσθμα, μυοσκελετικών διαταραχών, καθώς και συνδρόμου πολυκυστικών ωοθηκών και πρόωρης ήβης ή/και εμμηναρχής στα κορίτσια.

Επομένως, μην αμελείτε την τακτική και αντικειμενική αξιολόγηση του σωματικού βάρους του παιδιού σας, και φροντίστε αυτή να γίνεται από επαγγελματίες, οι οποίοι θα μπορούν να σας δώσουν κατάλληλες κατευθύνσεις, εάν κριθεί απαραίτητο.

Πηγή: rizopoulospost.com