

30 Μαΐου 2017

## Παιδική παχυσαρκία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η παιδική παχυσαρκία σήμερα επιβάλλεται πιο πολύ από ποτέ να έχει μία πιο άμεση,σοβαρή και ιδιαίτερη αντιμετώπιση.

Πώς και γιατί τα παιδιά στην Ελλάδα έχουν σκαρφαλώσει στη 2η θέση στην παιδική παχυσαρκία;Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς και πώς πρέπει να συμπεριφερθούν σε αυτό το πρόβλημα;Ποια είναι τα σωστά βήματα που πρέπει να γίνουν για να ξανά βρει ένα παιδί το σωστό βάρος;

Είναι ερωτήματα που βασανίζουν πολλές οικογένειες στην Ελλάδα ειδικά τα τελευταία χρόνια λόγω της ραγδαίας αύξησης της παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας.

Πολλά είναι που μπορούμε να πούμε ότι φταίνε για την κατάσταση αυτή .Από τα τρελά ωράρια δουλειας των γονιών και τον Δυτικό τρόπο διατροφής που έχει κατακλίσει και τη χώρα μας μέχρι προδιαθεσικοί γονιδιακοί παράγοντες.

Η αλλαγή όμως πάντα βρίσκεται στα χέρια μας.Ελάτε να δούμε από κοντά το πρόβλημα του παιδιού σας.Το κάθε παιδί θέλει διαφορετική και εξατομικευμένη αντιμετώπιση.

Κάνουμε ένα πρώτο ραντεβού όπου παίρνουμε ένα πλήρες ιατρικό ιστορικό τόσο για το παιδί(βάρος,τρόπος γέννησης,χόμπι,είδος φαγητού που του αρέσει,και πολλά άλλα) όσο και για τους γονείς του ώστε να καταλάβουμε σε τι περιβάλλον μεγαλώνει το παιδί και τι ακριβώς δημιουργεί το πρόβλημα.Εν συνεχεία βλέπουμε βάση ιστορικού τι είδος εξετάσεων πρέπει να κάνουμε ώστε να δούμε αν υπάρχει κάποιο οργανικό πρόβλημα που θα μας καθοδηγήσει σε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής.

Πηγή: [merianos.gr](http://merianos.gr)