

Στα σχολεία της Κίνας ξεκινούν μαθήματα απώλειας βάρους

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



Ο Ρουάν Γουεϊγκού, καθηγητής φυσικής αγωγής στο Πανεπιστήμιο Πολιτικών Επιστημών και Νομικής στη Σανγκάη, αποφάσισε να δημιουργήσει μια τάξη όπου θα γίνονται μαθήματα για την απώλεια βάρους το ερχόμενο εξάμηνο του Μαρτίου.

Οι φοιτητές που θα παρακολουθήσουν την τάξη θα έχουν την δυνατότητα να εξασφαλίσουν δύο ακαδημαϊκές μονάδες και ταυτόχρονα να χάσουν βάρος και να γυμνάσουν το σώμα τους.

«Κάθε εξάμηνο έχω τουλάχιστον δύο υπέρβαρους φοιτητές οι οποίοι δεν ανταποκρίνονται στις εξετάσεις φυσικής αγωγής. Το κακό και υπέρβαρο σώμα συνήθως επηρεάζει αρνητικά την αυτοπεποίθησή τους», λέει ο Ρουάν, ο οποίος εργάζεται ως προπονητής μπάσκετ. Το μάθημα του Ρουάν θα ονομάζεται : «Αθλητική διατροφή και επιστημονικός έλεγχος βάρους», ενώ ο καθηγητής θα επιλέξει 24 φοιτητές επί συνόλου 70 αιτούντων. «Το ενδιαφέρον των φοιτητών για το μάθημα αυτό υπερέβη κατά πολύ τις προσδοκίες μου», δηλώνει.

«Ποτέ μέχρι σήμερα δεν είχα επιλέξει παρόμοιο μάθημα και είμαι πολύ περίεργος να δω τι ακριβώς είναι», λέει ο 20χρονος Τσουνγιάν, φοιτητής Νομικής.



Obese patients from the Aimin Fat Reduction Hospital take to a public pool for exercise in Tianjin, China, Thursday, July 24, 2008. The hospital uses a combination of diet, exercise and traditional Chinese acupuncture to treat obesity that is on the rise as living standards improve with a booming economy. (AP Photo/Ng Han Guan)

Συνδυασμός θεωρίας και άσκησης

Το μάθημα θα συνδυάζει θεωρία για την απώλεια βάρους και πρακτική άσκηση. Οι φοιτητές θα μαθαίνουν τη θεωρία της διατροφής, τις μεθόδους ελέγχου του βάρους και την αθλητική φυσιολογία.

Μετά το μάθημα θα πρέπει να κάνουν κατ' οίκον αερόβιες ασκήσεις για να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση, την μυϊκή αντοχή και ευλυγισία. «Θα

δημιουργήσω ένα 'αρχείο απώλειας βάρους' για να παρακολουθώ την πρόοδο κάθε φοιτητή. Αυτοί, με τη σειρά τους, θα πρέπει να καταγράφουν καθημερινά τι τρώνε στη διάρκεια του αθλητικού τους προγράμματος», λέει ο Ρουάν.



**** TO GO WITH STORY TITLED CHINA GLOBESITY **** An obese Chinese child gets ready to climb down the Badaling Great Wall in Beijing, China, Thursday May 6, 2004. It's a bitter truth to swallow: About every fourth person on Earth is too fat. Obesity is fast becoming one of the world's leading reasons why people die. (AP Photo/Ng Han Guan)

«Μάστιγα» η παχυσαρκία στην Κίνα

Ο 20χρονος Ζάι Γιονγκ, δευτεροετής φοιτητής στο Διεθνές Δίκαιο, μόλις έμαθε για τη νέα αυτή τάξη έτρεξε από τους πρώτους να υποβάλει αίτηση για να την παρακολουθήσει. « Η διατροφή που κάνω δεν είναι καθόλου υγιεινή και σπάνια αθλούμαι. Ελπίζω από τα 90 κιλά που είμαι σήμερα να πέσω στα 75 με τη βοήθεια επιστημονικής καθοδήγησης», δηλώνει.

Εκτός από τον έλεγχο βάρους, ο Ρουάν ευελπιστεί ότι το νέο μάθημα θα αυξήσει το ενδιαφέρον των φοιτητών για τον αθλητισμό, καλλιεργώντας τους παράλληλα μία θετική στάση για τη ζωή. «Δεν θα μοιράσω βαθμούς απλά και μόνο από το πόσα γραμμάρια λίπους έκαψαν οι φοιτητές μου. Ο στόχος είναι πιο σημαντικός από τους βαθμούς.

Τους βοηθώ να καλλιεργήσουν το αίσθημα της αυτοπειθαρχίας για τη μελλοντική τους ζωή», εκτιμά ο Ρουάν.



Yang Zhan, 32 who weighs 150kg, leads a group of obese people during an event promoting exercise regime and understanding towards people with obesity in Beijing, China, Thursday, Sept. 28, 2006. China's economic boom is accompanied by a spike in obesity amongst its younger generation. (AP Photo/Ng Han Guan)

Τα τελευταία χρόνια η παχυσαρκία αναδεικνύεται σε σοβαρό πρόβλημα στην Κίνα. Το 30% των ενηλίκων είναι υπέρβαροι και το 11,9% παχύσαρκοι, σύμφωνα με στοιχεία που έδωσε στη δημοσιότητα τον περασμένο Μάιο το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων.

πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ