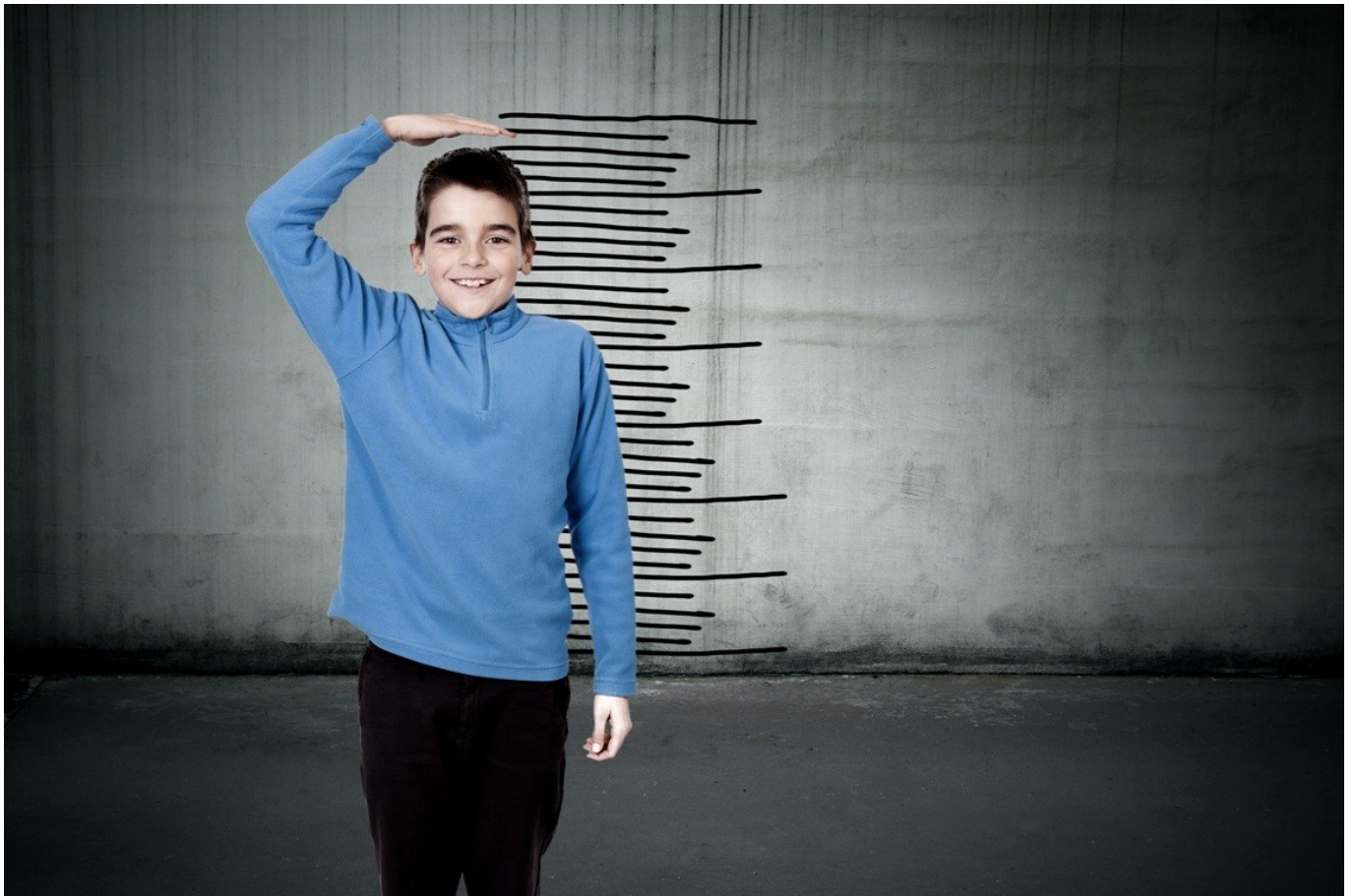


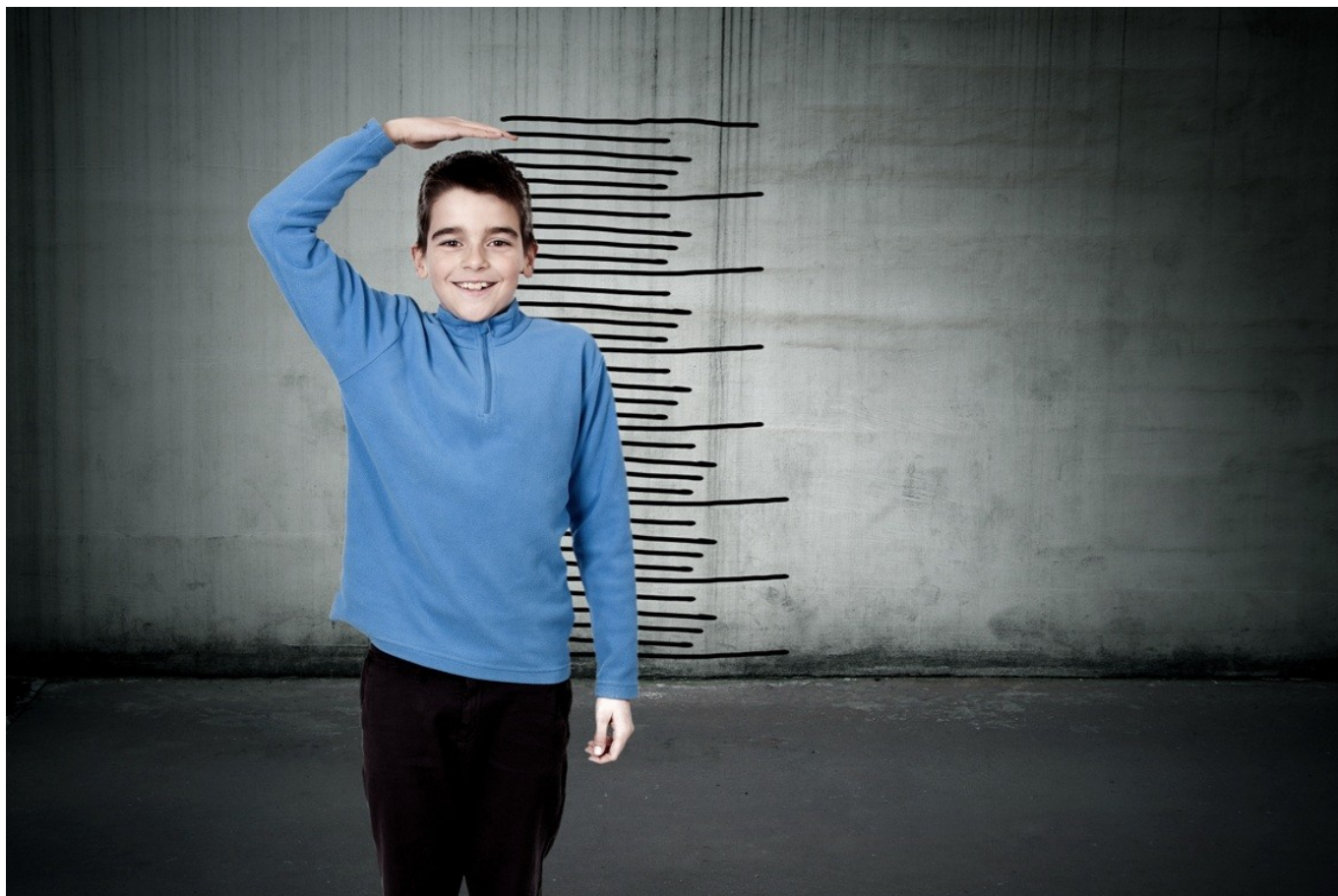
30 Αυγούστου 2020

Έτσι θα ψηλώσουν τα παιδιά περισσότερο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Διαβάστε πώς μπορείτε να επηρεάσετε θετικά το ύψος των παιδιών σας



Παρότι τα στοιχεία δείχνουν ότι κατά τη διάρκεια των τελευταίων εκατό χρόνων είμαστε από τους λαούς που ψήλωσαν περισσότερο σε σχέση με πολλούς άλλους, όλοι έχουν την έγνοια του πως θα ψηλώσουν κι άλλο τα παιδιά τους. Ιδού, όσα γνωρίζουμε για τη βέλτιστη ανάπτυξη των παιδών.

Τόσο οι Έλληνες όσο και οι Ελληνίδες πήραν μέσα σε 100 χρόνια 15 πόντους. Το 1914 οι άντρες ήταν κατά μέσο όρο στο 1,62, ενώ το 2016 έφτασαν στο 1,77. Ψήλωσαν δηλαδή κατά 15 εκατοστά μέσα σε έναν αιώνα. Από την άλλη πλευρά οι Ελληνίδες, από το 1,50 που ήταν κατά μέσο όρο το 1914 το ύψος τους πλέον ανέρχεται στο 1,65. Μπορούμε να πάμε ψηλότερα όμως, αν και αποδεδειγμένος τρόπος για να ψηλώσει το παιδί περισσότερο από ότι είναι γενετικά καθορισμένο δεν υπάρχει. Αυτό που μπορεί να συμβαίνει είναι κάποιο πρόβλημα ανάπτυξης που μπορεί να σχετίζεται με τη διατροφή και με τις καθημερινές συνήθειες. Υπάρχουν όμως και πολλές λεπτομέρειες που μπορούν να επηρεάσουν την ανάπτυξη θετικά ή αρνητικά.

Τρεις είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη των παιδιών. Τα γονίδια, η διατροφή και οι καθημερινές συνήθειες. Και εφόσον για το πρώτο δεν μπορεί να γίνει κάτι -ό,τι έγινε έγινε την ώρα της σύλληψης- ας δούμε πως μπορούμε να επηρεάσουμε τα άλλα δύο και να βοηθήσουμε τα παιδιά να πιάσουν το γενετικό τους ταβάνι.

Διατροφή

Τα παιδιά χρειάζονται μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή για να τροφοδοτήσουν τον οργανισμό τους με την απαραίτητη ενέργεια, ώστε να υπάρχει συνεχής σωστή σωματική και πνευματική ανάπτυξη. Ειδικότερα, όμως, το ασβέστιο (από τα γαλακτοκομικά) βοηθά στην ανάπτυξη του παιδιού, αλλά και η βιταμίνη D καθώς βοηθάει στην απορρόφηση του. Στην Ελλάδα υπάρχει τα τελευταία χρόνια μειωμένη κατανάλωση βιταμίνης D διότι κυριαρχεί ένας φόβος να βγαίνουμε στον ήλιο, ενώ παράλληλα χρησιμοποιούμε αντηλιακά με μεγάλο βαθμό προστασίας. Ως γνωστόν, η βιταμίνη D δεν προσλαμβάνεται από τις τροφές αλλά συντίθεται στο δέρμα. Η έλλειψη της λόγω του περιορισμένου χρόνου που περνούν τα παιδιά στην ύπαιθρο, η αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο καθώς και το ότι στις μεσογειακές χώρες δεν υπάρχουν τρόφιμα εμπλουτισμένα με βιταμίνη D, ενδεχομένως να οδηγεί στη ανάγκη συμπληρωματικής χορήγησης κατά τους χειμερινούς μήνες ιδιαίτερα σε παιδιά με χαμηλό ρυθμό ανάπτυξης. Επιστρέφοντας στο γάλα, η σωστή δοσολογία μετά τα 6 έτη και μέχρι την εφηβεία είναι το μισό λίτρο.

Καθημερινές συνήθειες

Τα παιδιά που ασκούνται, συμμετέχοντας σε ένα πρόγραμμα αερόβιας γυμναστικής φαίνεται να ψηλώνουν περισσότερο, φτάνοντας τα ανώτερα γενετικά τους όρια. Η άσκηση είναι ερέθισμα για την έκκριση της αυξητικής ορμόνης και δρα ευεργετικά σε πολλά επίπεδα στον οργανισμό. Ενισχύει την εναπόθεση ασβεστίου στα κόκαλα, ενισχύει το μεταβολισμό, αυξάνει τη μυϊκή μάζα, μειώνει το λίπος. Άρα συστήνονται τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμβηση, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλει, χορός. Προσοχή! Τα βάρη και η πολύ έντονη ενασχόληση με την ενόργανη γυμναστική δεν ευνοεί το ρυθμό ανάπτυξης λόγω μεγάλης μυϊκής ανάπτυξης που μπορεί να βλάψει την επιφυσιακή πλάκα των οστών.

Κάτι άλλο κρίσιμο είναι ο ύπνος. Ο επαρκής ύπνος, άνω των 8 ωρών στις σωστές ώρες, δηλαδή πριν τις 22.00, θεωρείται επίσης αναπτυξιακό προαπαιτούμενο που δεν πρέπει να υποεκτιμάται.

Πηγή: ygeiamou.gr