

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΛΙΠΙΔΙΟΛΟΓΙΑΣ  
ΑΘΗΡΟΣΚΛΗΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΝΟΣΟΥ**

**Αθήνα 7 Οκτωβρίου 2010.**

**ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

**«Ωρολογιακή βόμβα» είναι πλέον για τη χώρα μας η παιδική παχυσαρκία, η οποία όταν στο μέλλον εκραγεί θα ανατρέψει το κοινωνικό και οικονομικό στάτους!**

Κι αυτό γιατί **4 στα 10 Ελληνόπουλα** είναι ήδη **παχύσαρκα και υπέρβαρα με σαφή αυξητική τάση** σε σχέση με παλαιότερες επιστημονικές εκτιμήσεις. Τα τελευταία χρόνια στις ΗΠΑ το κόστος νοσοκομειακών εισαγωγών που έχουν σχέση με την παιδική παχυσαρκία υπερτριπλασιάστηκε.

**«Θα πρέπει να ληφθεί μέριμνα από την Πολιτεία προκειμένου η χώρα μας να καταφέρει τα επόμενα χρόνια να «αντασφαλίσει» τη βόμβα, για να αποφύγουμε στο μέλλον τις οδυνηρές συνέπειες τόσο στον κοινωνικό όσο και στον οικονομικό τομέα».**

Αυτά τονίζει ο καθηγητής καρδιολογίας του Πανεπιστημίου της Αθήνας κ **Ιωάννης Λεκάκης**, με αφορμή το **13<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Λιπιδιολογίας, Αθηροσκληρώσεως και Αγγειακής Νόσου, το οποίο άρχισε σήμερα στην Αθήνα** (7με 9 Σεπτεμβρίου στο ξενοδοχείο Καραβελ).

Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες η παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα είναι πλέον **μείζον πρόβλημα για το μέλλον της χώρα**, καθώς τα παιδιά αυτά στην πλειοψηφία τους θα παραμείνουν **σε ποσοστό 50-80% παχύσαρκοι ενήλικες** με συνέπεια αύξηση των καρδιαγγειακών παθήσεων, του σακχαρώδους διαβήτη και πολλών άλλων ασθενειών που πλήττουν τους παχύσαρκους.

Σε πρόσφατη μελέτη της Β΄ Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής σε σχολεία του Περιστερίου το 10% των παιδιών ήταν υπέρβαρα (85<sup>η</sup>-95<sup>η</sup> θέση) και το 10% παχύσαρκα (πάνω από την 95<sup>η</sup> θέση).

**Στα παχύσαρκα παιδιά η αρτηριοσκλήρυνση αρχίζει νωρίς.** Ο βαθμός παχυσαρκίας σχετίζεται με την παθολογική λειτουργία των αγγείων που αποτελεί την πρώτη ένδειξη αρτηριοσκλήρυνσης.

Στοιχεία της μελέτης της Β Πανεπιστημιακής Κλινικής δείχνουν ότι ο μέσος χρόνος εξωσχολικών εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων σε παιδιά άνω των 12 ετών είναι 6,4 ώρες των εβδομάδα και μόνον 1,7 ώρες για αθλητικές δραστηριότητες. Ο χρόνος εξωσχολικών εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων σχετίζεται άμεσα με την αυξημένη σκληρία των αρτηριών.

**ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ**

Οι βασικές αιτίες παιδικής παχυσαρκίας, σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες είναι **η αυξημένη πρόσληψη θερμίδων και η μειωμένη άσκηση.**

Στο φαγητό σε ταβέρνες και ταχυφαγία η πρόσληψη θερμίδων είναι σημαντικά υψηλότερη σε σχέση με το φαγητό στο σπίτι, καθώς κυρίως για την παραγωγή μερίδων στα εστιατόρια συμβάλλει στο πρόβλημα.

Ταυτόχρονα δε τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί σημαντικά η κατανάλωση από τα παιδιά γλυκών και αναψυκτικών πλούσιων σε ζάχαρη.

Ακόμη στην αύξηση του προβλήματος έχει συμβάλει καθοριστικά η αστική ζωή, η έλλειψη χώρων άθλησης, η μείωση των ωρών γυμναστικής

στα σχολεία και το γεγονός ότι στο σπίτι τα παιδιά καθλώνονται μπροστά στην τηλεόραση ή στα επιτραπέζια παιχνίδια.

### **ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ**

Σύμφωνα με μελέτη που παρουσιάστηκε στο πρόσφατο Πανευρωπαϊκό Καρδιολογικό Συνέδριο του 2010, καθοριστική και αποτελεσματική είναι η παρέμβαση στο σπίτι και τους γονείς των παιδιών. Η **αλλαγή διαιτητικής συμπεριφοράς των γονέων αλλά και οι μεταβολές στη δομή του σπιτιού, ούτως ώστε π.χ. να μην είναι πολύ προσιτή η παρακολούθηση τηλεόρασης, η παρότρυνση για άθληση, η μείωση της μερίδας φαγητού, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών κ,α,λ μειώνει τη πιθανότητα παιδικής παχυσαρκίας. Μάλιστα η παρέμβαση αυτή, όπου εφαρμόστηκε, βοήθησε στη μείωση της παιδικής παχυσαρκίας κατά 30%.**

Επίσης η αύξηση του χρόνου γυμναστικής στα σχολεία σε καθημερινή βάση βοηθάει στη μείωση της παιδικής παχυσαρκίας σε σχέση με προγράμματα γυμναστικής 2 φορές την εβδομάδα. Αυτό καταδεικνύουν τα αποτελέσματα μελέτης ομάδων παιδιών με καθημερινή γυμναστική ( είχαμε μείωση από 13 σε 7%.)ενώ στην ομάδα της γύμνασης 2 φορές την εβδομάδα το ποσοστό ανήλθε από 11 σε 13% σε διάστημα μόλις 1 έτους .