

# Που οφείλεται η παιδική παχυσαρκία;

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η παιδική παχυσαρκία αποτελεί, πλέον, μια απειλητική μάστιγα για την υγεία του λεγόμενου «πολιτισμένο» κόσμο. Οι προβλέψεις δυστυχώς επιμένουν ότι η γενιά μου, αλλά και οι επόμενες, θα έχουν μικρότερο μέσο όρο ζωής και θα ζήσουν πιο «άρρωστα» από ότι η αμέσως προηγούμενη γενιά. Η απειλή είναι υπαρκτή και το μέγεθος του προβλήματος τεράστιο. Το γεγονός αυτό με κάνει να νιώθω μεγάλη ευθύνη και μου υπαγορεύει το καθήκον να δουλέψω όσο μπορώ ώστε όχι μόνο να συμβάλλω στην αλλαγή νοοτροπίας της νέας γενιάς, αλλά και να ενθαρρύνω τους συνανθρώπους μου να κάνουν το ίδιο: Να παρακινήσω τους γονείς να αναλάβουν δράση, να ενθαρρύνω τους συνομήλικούς μου να συνεισφέρουν με κάθε τρόπο και να κινητοποιήσω αυτούς που έχουν τη δυνατότητα να κάνουν κάτι το ουσιαστικό να το πράξουν χωρίς κανένα ενδοιασμό. Αν όλοι ξυπνήσουμε και αντιμετωπίσουμε το μεγάλο αυτό πρόβλημα, τότε ίσως κρατήσουμε ζωντανή την ελπίδα για ένα καλύτερο αύριο.



Η παχυσαρκία αποτελεί την πιο συχνή και σοβαρή διαταραχή της θρέψης, κατά παιδική ηλικία, στις ανεπτυγμένες χώρες. Αναφέρονται ποσοστά που αγγίζουν σε μερικές περιπτώσεις το 30% του παιδικού πληθυσμού, αναλογία που απ? ό,τι φαίνεται ισχύει και στην Ελλάδα. Αυτό θα πει, όπως επιβεβαιώνουν και οι σχετικές μελέτες, ότι ένα στα τρία παιδιά είναι παχύσαρκο ή υπέρβαρο!

Έχοντας δουλέψει χρόνια με παιδιά, από τον καιρό που ήμουν ομαδάρχης σε προσκοπικές κατασκηνώσεις ως την εποχή που τα πλησίασα με τη σημερινή μου ιδιότητα σε εκδηλώσεις και επισκέψεις σε σχολεία, αλλά και μιλώντας με γονείς που αντιμετωπίζουν πρόβλημα με τη διατροφή των παιδιών τους οποίους συνάντησα σε σεμινάρια ψυχολογίας, «ανακάλυψα» πως οι άνθρωποι σε μικρή ηλικία έχουν συγκεκριμένους τρόπους να αντιλαμβάνονται και να μαθαίνουν. Ο βασικός κανόνας είναι ότι, συνήθως, τα παιδιά δεν ακούν τι θα τους πεις αλλά βλέπουν τι θα κάνεις. Συνεπώς, ο μόνος τρόπος για να τα παρακινήσεις να υιοθετήσουν κάποια καλή συνήθεια είναι να γίνεις εσύ πρώτα «το καλό παράδειγμα».

Στο θέμα της διατροφής αυτή η διαπίστωση έχει πολύ μεγάλη σημασία. Ό,τι βλέπουν τα παιδιά να κάνουν οι μεγάλοι - και κυρίως οι γονείς τους - αυτό υιοθετούν και αυτό αντιγράφουν. Το ίδιο ισχύει για τα υδάλματά τους που, θέλουν ? δε θέλουν, γίνονται μοντέλα προς μίμηση. Για το λόγο αυτό απεχθάνομαι όσους σταρ διαφημίζουν ανθυγιεινές τροφές, αδυνατώντας να αποδεχτώ ότι το κίνητρο του κέρδους αποτελεί ισχυρό λόγο για να παραβιάζει κανείς με τόση ευκολία κάθε ηθικό κανόνα.

Την πιο ισχυρή επιρροή στα παιδιά την ασκούν, χωρίς αμφιβολία, οι γονείς που τα πρώτα χρόνια της ζωής τους διαμορφώνουν την προσωπικότητα και τις συνήθειές τους. Τα παιδιά, έχοντας ως υδάλματα τη μαμά και τον μπαμπά τους, βλέπουν και αντιγράφουν πιστά τη συμπεριφορά τους άσχετα με το τι αυτοί θα τους πουν. Οι γονείς είναι στα μάτια των παιδιών μικροί «θεοί» και ό,τι

κάνουν είναι σίγουρα το σωστό. Δεν είναι, λοιπόν, καθόλου τυχαίο που τα παιδιά υιοθετούν αβασάνιστα τις συνήθειες των γονιών τους, καλές ή κακές.

Ένα από τα πράγματα που με ρωτάνε συνεχώς οι μαμάδες είναι πώς θα κάνουν το παιδί τους να φάει υγιεινά. «Πως θα πείσω τον μικρό να φάει φρούτα ή λαχανικά. Είναι δύσκολος?» ακούω συχνά. «Δεν τρώει ποτέ σαλάτα. Κι ένα φρούτο την ημέρα το τρώει με το ζόρι κι αυτό μόνο αν του το καθαρίσω και τον πιέσω ? Τι να κάνω;» με ρωτούν συχνότερα. Η απάντησή μου σε τέτοιες ερωτήσεις είναι πάντα η ίδια ερώτηση: «Εσείς τρώτε φρούτα και λαχανικά; Τρώτε υγιεινά δίνοντας το καλό παράδειγμα;». Τις περισσότερες φορές η απάντηση που εισπράττω είναι αρνητική. Τις περισσότερες φορές η μαμά και ο μπαμπάς τρώνε ανθυγιεινά και αρκούνται στο να πιέζουν το παιδί να φάει κάτι που αυτοί δεν αγγίζουν. Πώς λοιπόν θα τους ακούσει το παιδί; Πώς θα το πείσουν να κάνει κάτι που δεν κάνουν οι ίδιοι; Πώς θα αλλάξουν τις συνήθειες των παιδιών αν δεν αλλάξουν πρώτα τις δικές τους; Αν όντως θέλουν το παιδί τους να τρώει υγιεινά θα πρέπει, πριν απ' όλα, οι ίδιοι να δώσουν τα καλό παράδειγμα. Και στην περίπτωση που αυτοί τρέφονται σωστά ενώ το παιδί τους δεν τρώει υγιεινά, ας αναζητήσουν το πρόβλημα στην πίεση που ενδεχομένως του ασκούν, επιτυγχάνοντας δυστυχώς το αντίθετο αποτέλεσμα. Οι γονείς αυτοί θα πρέπει να καταλάβουν ότι, αν το παιδί επαναστατεί, είναι καλύτερο να εξακολουθήσουν να του δίνουν το καλό παράδειγμα με τη στάση τους χωρίς πολλά και περιττά λόγια.

Σχετικά με το θέμα που συζητάμε, υπάρχει μια ωραία ιστορία με πρωταγωνιστή τον Γκάντι: Κάποτε μια μητέρα διένυσε πολλά χιλιόμετρα, διασχίζοντας τη μισή Ινδία για να πάει να τον δει μαζί με τον γιο της. Του ζήτησε να βοηθήσει παιδί της να σταματήσει να τρώει ζάχαρη, γιατί έτρωγε πάρα πολλή. Μόνο αυτόν θα άκουγε? Ο Γκάντι της είπε να φύγει και να ξαναφέρει τον γιο της σε 3 εβδομάδες. Αυτή τον άκουσε και παρά τη μεγάλη ταλαιπωρία της από το μακρινό ταξίδι, επέστρεψε με τον μικρό όταν πέρασε το συμφωνημένο διάστημα. Ο Γκάντι με το που τους συνάντησε κοίταξε τον μικρό στα μάτια και του είπε. «Σταμάτα να τρως ζάχαρη!». Στη συνέχεια ευχαρίστησε τη μαμά που έκανε τον κόπο να ξαναρθεί και τους αποχαιρέτησε. Η μαμά απορημένη και κάπως δυσαρεστημένη είπε στον Γκάντι: «Καλά Βαρυ? γιατί δεν του το έλεγες αυτό πριν από 3 εβδομάδες, ώστε να μην ερχόμασταν ξανά;» Κι εκείνος της απάντησε: «Επειδή, πριν από 3 εβδομάδες έτρωγα ζάχαρη και εγώ?»

Το τι τρώνε τα παιδιά επηρεάζει όχι μόνο τη διάθεση και την απόδοσή τους αλλά, ακόμα περισσότερο, την υγεία και τις διατροφικές τους συνήθειες για την υπόλοιπη ζωή τους. Η σωστή διατροφική εκπαίδευση και η αύξηση της διατροφικής τους ευφύιας μπορεί να είναι και ένα από τα πιο σημαντικά εφόδια που μπορούν να αποκομίσουν μεγαλώνοντας. Δυστυχώς την εποχή της «κουλτούρας των σνακ» που τη διακρίνει ο ανελέητος βομβαρδισμός «αρνητικών» διαφημιστικών μηνυμάτων η «σαβουροφαγία» έχει γίνει πια τρόπος ζωής. Πρέπει να είμαστε δυνατοί, σκληροί και πολλοί προσεκτικοί για να καταφέρουμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν σωστές διατροφικές συνήθειες. Είναι δύσκολο, αλλά αξίζει τον κόπο. Το πιο σημαντικό είναι τα παιδιά, από μικρά, να υιοθετήσουν καλές διατροφικές συνήθειες που θα αποτελέσουν σταθερή εγγύηση για μία υγιεινή ζωή που αξίζει να τη ζήσουν κι όταν θα μεγαλώσουν.