

# Diet & Nutrition



## Η Ελλάδα πρώτη στην παιδική παχυσαρκία και τελευταία στη σωματική δραστηριότητα Νέα στοιχεία από την ευρωπαϊκή μελέτη ENERGY

Ευθύμιος Καπάντας, MD, Ειδικός Παθολόγος – Διαβητολόγος,  
Διευθυντής Τμήματος Διαβήτη-Παχυσαρκίας-Μεταβολισμού, Νοσοκομείου Metropolitan  
Γενικός Γραμματέας Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας

Η επιστημονική κοινότητα εδώ και χρόνια κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για τα αυξανόμενα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία του μελλοντικού ενήλικου πληθυσμού παγκοσμίως. Στη χώρα μας, μελέτες της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας έχουν σημειώσει τα αυξημένα ποσοστά παχυσαρκίας σε έφηβους (Tzotzas et al, 2008) και παιδιά (COSI study, 2012), και έχουν αναδείξει ορισμένους από τους παράγοντες που συνδέονται με αυτή, όπως είναι η παράλειψη του πρωινού γεύματος και η χαμηλή σωματική δραστηριότητα στο σχολείο.

Πρόσφατα, μεγάλη Ευρωπαϊκή Μελέτη αξιολόγησε τα επίπεδα παχυσαρκίας σε παιδιά ηλικίας 10-12 ετών σε 7 χώρες (Βέλγιο, Ελλάδα, Ουγγαρία, Ολλανδία, Νορβηγία, Σλοβενία και Ισπανία) και επιπλέον, διερεύνησε τους παράγοντες στη συμπεριφορά που συνδέονται με το ενεργειακό ισοζύγιο, στο πλαίσιο του προγράμματος ENERGY (European Energy balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth). Απώτερος σκοπός του προγράμματος ENERGY, το οποίο χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, είναι η ανάπτυξη ενός σχήματος παρέμβασης για την ανατροπή της ολοένα αυξανόμενης τάσης του υπερβολικού σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας στα παιδιά στην Ευρώπη.

### Τι έδειξε η νέα μελέτη

Τα αποτελέσματα της μελέτης (Brug et al, 2012) ήταν συγκλονιστικά για τη χώρα μας, ειδικά σε σύγκριση με τις υπόλοιπες Ευρωπαϊκές χώρες. Συγκεκριμένα στην Ελλάδα:

- εντοπίστηκαν τα υψηλότερα ποσοστά υπερβάλλοντος σωματικού βάρους και παχυσαρκίας, με **περισσότερα από 4 στα 10 παιδιά να είναι υπέρβαρα** (44,4% για τα αγόρια, 37,7% για τα κορίτσια) και **1 στα 10 παχύσαρκα** (11,2% στα αγόρια, 9,7% στα κορίτσια). Τα χαμηλότερα επίπεδα υπερβάλλοντος σωματικού βάρους και παχυσαρκίας βρέθηκαν στη Νορβηγία και το Βέλγιο, με ποσοστά που δεν ξεπερνούσαν αντίστοιχα το 15,1% και 16,9% υπέρβαρων και 0,4% και 3,7% παχύσαρκων αγοριών (για τα κορίτσια τα ποσοστά ήταν ακόμη χαμηλότερα). Στο σύνολο των 7 χωρών παχύσαρκα βρέθηκαν σχεδόν 1 στα 20 παιδιά και υπέρβαρα 4 στα 20 παιδιά.

- παρατηρήθηκαν οι **υψηλότερες τιμές περιμέτρου μέσης** (71,8 εκ. για τα αγόρια και 69,4 εκ. για τα κορίτσια), με τη διαφορά στην περίμετρο μέσης ανάμεσα στην Ελλάδα και την Ολλανδία (τη χώρα με τις χαμηλότερες τιμές) να φτάνει τα 8 εκ. για τα αγόρια και τα 7 εκ. για τα κορίτσια.

Πάντως, σε όλες τις χώρες, τα παιδιά των οποίων οι γονείς είχαν υψηλό μορφωτικό επίπεδο, είχαν χαμηλότερο Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) και περίμετρο μέσης, ήταν λιγότερο πιθανό να είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα, σε σύγκριση με τα παιδιά με γονείς χαμηλότερου μορφωτικού επιπέδου.

### Χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και διατροφικές συνήθειες

Οι ερευνητές εντόπισαν σημαντικές διαφορές στις διατροφικές συνήθειες και τον τρόπο ζωής μεταξύ των Ευρωπαϊκών χωρών και για μια ακόμη φορά τα Ελληνόπουλα διεκδίκησαν θλιβερές πρωτιές:

Έχουν τα χαμηλότερα επίπεδα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες (190 λεπτά/εβδομάδα τα αγόρια και 138 λεπτά/εβδομάδα τα κορίτσια, όταν τα παιδιά π.χ. στη Νορβηγία ανέφεραν 313 και 155 λεπτά/εβδομάδα για τα αγόρια και τα κορίτσια αντίστοιχα).

- Αφιερώνουν μόλις 7 λεπτά την εβδομάδα για να πάνε με ποδήλατο στο σχολείο, όταν π.χ. οι μαθητές σε Νορβηγία και Ολλανδία αφιερώνουν, κατά μέσο όρο, πάνω από 40 λεπτά την εβδομάδα

Έχουν έναν από τους υψηλότερους χρόνους τηλεθέασης (122 λεπτά τη μέρα για τα αγόρια και 155 λεπτά/ημέρα για κορίτσια, όταν ο μέσος χρόνος για τις 7 χώρες ήταν 109 και 139 λεπτά/μέρα για τα αγόρια και κορίτσια αντίστοιχα)

- Σχεδόν 1 στα 2 Ελληνόπουλα (όσο και τα παιδιά στη Σλοβενία) παραλείπει το πρωινό γεύμα περισσότερες από μία φορές την εβδομάδα, και το εύρημα αυτό ήταν πιο συχνό σε παιδιά των οποίων οι γονείς είχαν χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο.

- Αρκετά ενδιαφέρον ήταν το εύρημα ότι, στην Ελλάδα με τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας, η κατανάλωση αναψυκτικών ήταν η χαμηλότερη από όλες τις χώρες που μελετήθηκαν, δηλαδή λιγότερο από 139ml/μέρα για τα αγόρια και 92ml για τα κορίτσια, όταν για παράδειγμα στην Ολλανδία, που έχει χαμηλά ποσοστά παχυσαρκίας, η κατανάλωση ήταν κατά προσέγγιση 700ml/μέρα για τα αγόρια και 565 ml για τα κορίτσια, με την Ουγγαρία να ακολουθεί (608 ml στα αγόρια και 496 στα κορίτσια) και το Βέλγιο να έπεται (502 ml σε αγόρια και 408 ml στα κορίτσια).

### Πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα συμπεράσματα της μελέτης ENERGY στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας;

Σήμερα γνωρίζουμε ότι, επί της αρχής, η παχυσαρκία οφείλεται στη διαταραχή της ενεργειακής ισορροπίας, και ότι πρακτικά, το σωματικό βάρος αυξάνεται όταν η συνολική θερμιδική πρόσληψη, από οποιοδήποτε συνδυασμό τροφίμων και ροφημάτων της διατροφής, υπερβαίνει τη θερμιδική δαπάνη για το μεταβολισμό και τη σωματική δραστηριότητα (CDC, 2011). Ωστόσο, γνωρίζουμε επίσης, ότι η παχυσαρκία είναι ένα σύνθετο και πολυπαραγοντικό πρόβλημα στην αιτιολογία του οποίου εμπλέκονται παράγοντες του τρόπου ζωής, του φυσικού, κοινωνικού και οικονομικού περιβάλλοντος, η οικογένεια κ.λπ., και για αυτό συνήθως είναι αναποτελεσματικές οι λύσεις που στοχεύουν σε ορισμένους μόνο από αυτούς.

Ο απώτερος σκοπός μεγάλων ερευνών, όπως η μελέτη ENERGY, είναι να αναδειχθούν ακριβώς, όχι μόνο η έκταση του προβλήματος της παιδικής παχυσαρκίας, αλλά και οι παράγοντες που σχετίζονται με αυτή, και στην προκειμένη περίπτωση οι συμπεριφορές των παιδιών που επιδρούν στην ενεργειακή ισορροπία, ώστε να ληφθούν υπόψη π.χ. στο σχεδιασμό των πολιτικών υγείας σε Ευρωπαϊκό και Εθνικό επίπεδο. Όπως εύκολα θα περίμενε κανείς, οι ερευνητές κατέληξαν ότι μεταξύ των χωρών υπάρχουν σημαντικές διαφορές τόσο στα ποσοστά παχυσαρκίας, όσο και στις συμπεριφορές που επιδρούν στην ενεργειακή ισορροπία. Ίσως, το πιο συγκλονιστικό παράδειγμα, είναι αυτό της διαφοράς ανάμεσα στα ποσοστά σωματικής δραστηριότητας στην Ελλάδα και στις Βόρειες χώρες, όπως η Ολλανδία και η Νορβηγία, όπου τα ποσοστά της παχυσαρκίας είναι χαμηλότερα από ότι στην Ελλάδα, ακόμα και όταν π.χ. η κατανάλωση αναψυκτικών είναι εντυπωσιακά πολλαπλάσια. Ως εκ τούτου, σύμφωνα με τα όσα υποδεικνύει η συγκεκριμένη μελέτη, εάν πραγματικά θέλουμε να μειώσουμε την εμφάνιση της παχυσαρκίας στη χώρα μας, θα πρέπει μεταξύ άλλων να εστιάσουμε σε δράσεις και πολιτικές που ενισχύουν και προάγουν ένα συνολικά σωματικό δραστήριο τρόπο ζωής, μιας και αυτό φαίνεται να είναι μια από τις βασικές προβληματικές συμπεριφορές των παιδιών στην Ελλάδα, ενδεχομένως με μια μεγαλύτερη έμφαση στις λιγότερο ευνοημένες, από πλευράς εκπαίδευσης, ομάδες του πληθυσμού. Σε κάθε περίπτωση, για να καταφέρουμε να αντιμετωπίσουμε το φαινόμενο αυτό θα πρέπει να λάβουμε σοβαρά υπόψη τις παραμέτρους που σχετίζονται και με τα δυο σκέλη της εξίσωσης που ονομάζουμε ενεργειακό ισοζύγιο, δηλαδή όχι μόνο τις θερμίδες που παίρνουμε από τη διατροφή αλλά και αυτές που καίμε, και να προάγουμε αλλαγές που επηρεάζουν θετικά και τις δύο πλευρές.

### Για περισσότερες πληροφορίες:

- Brug J et al. (2012) Differences in weight status and energy-balance related behaviors among schoolchildren across Europe: the ENERGY-project. PLoS One, 7(4):e34742. doi:10.1371/journal.pone.0034742
- Center for Disease Control and Prevention. Healthy Body Weight. Balancing calories. Available at: <http://www.cdc.gov/healthyweight/calories/index.html>
- Fernandez-Alvira JM et al. (2013) Clustering of energy balance-related behaviors and parental education in European children: the ENERGY-project. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10:5. doi:10.1186/1479-5868-10-5
- Hassapidou M., 9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ελληνικής Ιατρικής Εταιρίας Παχυσαρκίας [http://www.eiep.gr/9o\\_Panellinio/Hasapidou.pdf](http://www.eiep.gr/9o_Panellinio/Hasapidou.pdf)
- Tzotzas et al, Epidemiological survey for the prevalence of overweight and abdominal obesity in Greek adolescents. Obesity. 2008; 16(7): 1718-22