

25 Δεκεμβρίου 2013

Παγίδα παχυσαρκίας οι γιορτές!

[Επιστήμες](#) / [Ιατρική - Βιολογία](#)



Προσοχή στη διατροφή κατά τη διάρκεια των εορτών των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς συνιστούν οι ειδικοί, και αυτό γιατί το σωματικό βάρος παιδιών, εφήβων και ενήλικων αυξάνει κατά μέσο όρο κατά δυο κιλά.

«Το εορταστικό κλίμα, μαζί με την οικογένεια κοντά στο τζάκι, είναι μια καλή παγίδα, για την κατανάλωση μεγαλύτερων ποσοτήτων τόσο φαγητών όσο και

γλυκών» αναφέρει, η κ. Ευαγγελία Χαρμανδάρη, Αν. Καθηγήτρια Παιδιατρικής και Εφηβικής Ενδοκρινολογίας της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών και Υπεύθυνη του Τμήματος Ενδοκρινολογίας και Μεταβολισμού της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παίδων «Η Αγία Σοφία».

Φυσικό αποτέλεσμα της αυξημένης κατανάλωσης είναι η αύξηση του σωματικού βάρους, με αποτέλεσμα παιδιά, έφηβοι και ενήλικες να παχαίνουν κατά τη διάρκεια των εορτών κατά μέσο όρο δυο κιλά! «Με δεδομένο ότι η συχνότητα της παχυσαρκίας έχει αυξηθεί, και στη χώρα μας το ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών και εφήβων υπερβαίνει το 30% (δηλαδή 1 στα 3 Ελληνόπουλα έχουν αυξημένο βάρος σώματος), είναι σαφές ότι θα πρέπει να αποφύγουμε την πρόσληψη περαιτέρω κιλών κατά την διάρκεια των εορτών» επισημαίνει η κ. Χαρμανδάρη.



Η καθηγήτρια κ Χαρμανδάρη

Σύμφωνα με τους ειδικούς, για να μην πάρουμε κιλά κατά την διάρκεια των εορτών θα πρέπει να ακολουθήσουμε τους βασικούς κανόνες διατροφής. Συγκεκριμένα:

- **Δεν αλλάζουμε το ωράριο που ακολουθούμε καθημερινά όσον αφορά τα γεύματα,**
- **Τρώμε πάντοτε καθιστοί, αργά και με συντροφιά,**
- **Παίρνουμε πρωινό καθημερινά,**
- **Αποφεύγουμε να βλέπουμε τηλεόραση κατά την διάρκεια του γεύματος,**
- **Οργανώνουμε τα γεύματά μας ανά τακτά σταθερά διαστήματα,**
- **Προτιμάμε λαδερά φαγητά, όσπρια, ψάρι, φρέσκα λαχανικά, φρούτα και δημητριακά ολικής άλεσης,**
- **Πίνουμε άφθονο νερό καθημερινά και**
- **Αποφεύγουμε τα πολλά λιπαρά, τα αεριούχα αναψυκτικά καθώς και τη ζάχαρη και όλα τα προϊόντα που την περιέχουν.**

Απαραίτητη επίσης είναι και η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας. Πέρα από τη συμμετοχή σε οργανωμένη άσκηση, έμφαση θα πρέπει να δίνεται στην αύξηση των καθημερινών δραστηριοτήτων και τη μείωση των καθιστικών δραστηριοτήτων, όπως η τηλεόραση, ή η απασχόληση στον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Οδηγίες διατροφής και άσκησης για την πρόληψη και αντιμετώπιση του αυξημένου βάρους σώματος σε παιδιά και εφήβους είναι διαθέσιμες πιο αναλυτικά στην ιστοσελίδα www.childhood-obesity.gr.

<http://bit.ly/19gnOoJ>