



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΑΤΡΩΝ
(Ν.Π.Δ.Δ.)

Αριθ. Πρωτ.: 8375

Πάτρα: 27-11-2017

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα του Ιατρικού Συλλόγου Πατρών και κοινοποιήθηκε στους αρμόδιους φορείς το επιστημονικό υλικό από την επιτυχημένη ημερίδα **«Η παιδική παχυσαρκία στο κόκκινο»** που πραγματοποιήθηκε στις 14 Οκτωβρίου 2017. Σκοπός της εκδήλωσης ήταν η ανάδειξη ενός πολύ σημαντικού προβλήματος **δημόσιας υγείας της παιδικής ηλικίας, η ευαισθητοποίηση των εμπλεκόμενων φορέων και η δημιουργία συνεργειών για την αποτελεσματική αντιμετώπισή του.**

Οι προσκεκλημένοι ομιλητές προσέγγισαν το θέμα από ιατρικής, ψυχοκοινωνικής και κοινωνικής πλευράς, με εξαιρετικές παρουσίες και τοποθετήσεις.

Η παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα πρέπει να απασχολήσει όλους τους εμπλεκόμενους φορείς καθώς **>30 % των παιδιών στην χώρα μας είναι υπέρβαρα / παχύσαρκα. Είμαστε πρωταθλήτρια χώρα στην Ευρώπη, ιδίως στα αγόρια.** Εκτιμάται ότι το 1/3 των παχύσαρκων παιδιών πρόκειται να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες.

Η παιδική παχυσαρκία είναι **ο μεγαλύτερος παράγοντας κινδύνου για μεταβολικά προβλήματα στην παιδική και εφηβική ηλικία**, με αύξηση της συχνότητας για καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση και σακχαρώδη διαβήτη τύπου II. Οι παράγοντες που ενοχοποιούνται σχετίζονται με στρεβλές διατροφικές συνήθειες, γεύματα πλούσια σε γλυκόζη και λίπη, έλλειψη άσκησης και παιχνιδιού, παράλειψη λήψης πρωϊνού, πολύωρη ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια / Internet / TV, υπερκατανάλωση αναψυκτικών, έλλειψη κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών καθώς και αργοπορία στο βραδινό ύπνο. Τέλος, ψυχοκοινωνικοί λόγοι (έλλειψη επικοινωνίας με γονείς, υπερπροστασία, προβλήματα επικοινωνίας παιδιού – γονέων με επιλογή ακατάλληλων μεθόδων επιβράβευσης, απομόνωση και κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές, χαμηλή αυτοεκτίμηση παιδιού) μπορεί να συμβάλλουν στην ανάπτυξη παχυσαρκίας.

Πολυάριθμες μελέτες αποδεικνύουν ότι η ένδεια σωματικής άσκησης στην παιδική / εφηβική ηλικία συσχετίζεται με το μεγάλο χρόνο ενασχόλησης του παιδιού με ηλεκτρονικές συσκευές. Η Παιδιατρική Αμερικάνικη Ακαδημία θέσπισε **ανώτατο όριο επαφής <2 ώρες με ηλεκτρονικά ψηφιακά μέσα.**

Λόγω άγνοιας ή έλλειψης ενημέρωσης, **δεν είναι λίγοι εκείνοι οι γονείς οι οποίοι δεν έχουν καν συνειδητοποιήσει ότι τα παιδιά τους έχουν πρόβλημα βάρους.** Σε πρόσφατη μελέτη από Ελληνικό παιδιατρικό Νοσοκομείο, διαπιστώθηκε ότι 7 στους 10 γονείς υπέρβαρων ή παχύσαρκων παιδιών θεωρούσαν ότι το βάρος των παιδιών τους ήταν φυσιολογικό. Επίσης παρατηρείται σημαντική αδυναμία συμμόρφωσης των γονέων προς τις υποδείξεις, ιδίως σε ότι αφορά την ενίσχυση της αθλητικής δραστηριότητας του παιδιού με ελάχιστο χρόνο άσκησης 1 ώρας σε καθημερινή βάση.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΑΤΡΩΝ
(Ν.Π.Δ.Δ.)

Η οικογενειακή δομή και οι συνήθειες παίζουν σημαντικό ρόλο στη δημιουργία και διατήρηση της παχυσαρκίας. Προβλήματα συμπεριφοράς παιδιού ή ενδοοικογενειακό χάσμα μεταξύ των γονέων μπορούν να οδηγήσουν το παιδί σε διαταραχή λήψης τροφής. Η συναισθηματική τάση του παιδιού για λήψη τροφής λειτουργεί υποσυνείδητα ως στρατηγική αντιμετώπισης και μείωσης των αρνητικών συναισθημάτων που δημιουργούνται στο περιβάλλον του. **Η επιμόρφωση των γονέων** είναι εξαιρετικά σημαντική καθώς η θεραπεία της παιδικής παχυσαρκίας αφορά όλη την οικογένεια και όχι μόνο το παιδί. Οι γονείς έχουν τη δύναμη να δώσουν το σωστό παράδειγμα στα παιδιά τους, τα οποία μιμούνται τη συμπεριφορά των μεγάλων.

Η σύγχρονη βιομηχανία των τροφών χρησιμοποιεί αποτελεσματικό σχέδιο μάρκετινγκ διείσδυσης της διαφήμισης των τροφών στα παιδιά. Πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα έχουν ενισχυμένη γεύση, άρωμα και χρώμα συνθέτοντας ελκυστικά προϊόντα που προσελκύουν εύκολα το παιδικό ενδιαφέρον σε ένα σύγχρονο περιβάλλον αφθονίας όπου ευνοείται η υπερκατανάλωση τροφών.

Τα παχύσαρκα παιδιά είναι **λιγότερο δημοφιλή στο σχολείο, είναι ευάλωτα στην κατάθλιψη, στο άγχος, στο αίσθημα κατωτερότητας με επακόλουθη κοινωνική απόσυρση και απομόνωση**. Ειδικά στην εφηβεία, η ιδιαίτερη ενασχόληση με την ατομική εμφάνιση τείνει να δημιουργήσει φαύλο κύκλο δίαιτας, απογοήτευσης και υπερφαγίας. Η αμφίδρομη σχέση της ψυχιατρικής παθολογίας και της παχυσαρκίας πρέπει να λαμβάνεται υπόψη όταν σχεδιάζονται προγράμματα παρέμβασης.

Καίριο ρόλο στη διαμόρφωση των διαιτητικών συνηθειών των μαθητών στο σχολικό περιβάλλον παίζουν οι κύριοι χώροι τροφοδοσίας και εστίασης. Στην Ελλάδα, μικρό ποσοστό κυλικίων πωλούν **φρέσκα φρούτα, λαχανικά, γάλα ή γιαούρτι**. Τα παιδιά **αδυνατούν να κατανοήσουν** τις μακροχρόνιες βλαβερές συνέπειες της παχυσαρκίας και δεν μπορούν να συμμορφωθούν σε δίαιτες, επομένως **η πρόληψη αποτελεί την καλύτερη θεραπεία**. Το μάθημα της **φυσικής αγωγής** είναι πολύ σημαντικό στην καλλιέργεια της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας που πρέπει να συνδυάζεται με διασκέδαση και ευεξία.

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας προτείνει το τρίπτυχο αντιμετώπισης: **Διατροφή - Φυσική Δραστηριότητα - Ψυχολογία**. Απαιτούνται προγράμματα, τα οποία απευθύνονται σε μαθητές δημοτικού, δασκάλους, και γονείς, με σκοπό να προωθήσουν τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής, των ενδοοικογενειακών ψυχολογικών ισορροπιών και της σωματικής δραστηριότητας.

Κατά τη διάρκεια της ημερίδας «Η παιδική παχυσαρκία στο κόκκινο» που διεξήχθη το Σάββατο 14/10/2017, μας τίμησαν με την παρουσία τους :

Όνοματεπώνυμο	Ιδιότητα
Πρωτ. Νικόλαος Σκιαδαρέσης	Εκπρόσωπος Ιεράς Μητρόπολης Πατρών
Κατσιφάρας Απόστολος	Περιφερειάρχης
Μαυραγάνης Γεώργιος	τ. Υφυπουργός Οικονομικών



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΑΤΡΩΝ
(Ν.Π.Δ.Δ.)

Φωτήλας Ιάσων	Βουλευτής
Γιαννόπουλος Κωνσταντίνος	Περιφερειακός Διευθυντής Εκπαίδευσης Δυτικής Ελλάδας
Δημήτριος Σιαμπλής	πρώην Πρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου Πατρών και περιφερειακός σύμβουλος Δυτικής Ελλάδας
Γεώργιος Σκρουμπής	Αντιπρόεδρος Ιατρικού Συλλόγου Πατρών
Γεώργιος Πατριαρχέας,	Γραμματέας του Ιατρικού Συλλόγου Πατρών.
Αικατερίνη Γατοπούλου	Ταμίας του Ιατρικού Συλλόγου Πατρών.
Χρυσανθόπουλος Κωνσταντίνος	Πρόεδρος Γηριατρικής & Γεροντολογικής Εταιρείας Ν/Δυτικής Ελλάδας
Στεφανοπούλου Μαρία	Εκπρόσωπος Συλλόγου Γονέων & Κηδεμόνων 4ου Δημοτικού Σχολείου «ΡΟΥΦΕΙΟ»
Μαρκέτος Γρηγόριος	Παιδίατρος – Διευθυντής ΕΣΥ, ΠΕΔΥ Άνω Πόλης Πατρών
Ιωάννα Κοντογεωργάκη – Θεοδωροπούλου	πρώην Πρόεδρος της Γηριατρικής & Γεροντολογικής Εταιρείας Ν/Δυτικής Ελλάδας
Ιωάννης Μάνος	Πρώην Γραμματέας του Ιατρικού Συλλόγου Πατρών
Ταγκαλάκη-Ντούλια Ασημίνα	Γ. Γραμματέας Ομοσπονδίας Γονέων & Κηδεμόνων Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας
Κουτρόπουλος Αριστομένης	Πρόεδρος Ομοσπονδίας Γονέων & Κηδεμόνων Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας
Λιούρδη-Σγάγια Αγγελική-Μαρία	Ταμίας Ομοσπονδίας Γονέων & Κηδεμόνων Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας και Αντιπρόεδρος του Συλλόγου Γονέων του 21 ^{ου} Δημοτικού Σχολείου Πατρών
Κούλης Στέφανος	Διευθυντής Ελληνικού Κέντρου Ψυχικής Υγείας Ερευνών «Ε.ΚΕ.ΨΥ.Ε»
Θεοδωρόπουλος Παναγιώτης	Αντιπρόεδρος Ιατρικής Εταιρείας Δυτικής Ελλάδας-Πελοποννήσου
Σολωμός Θεόδωρος	Διευθυντής Γενικής Ιατρικής-Πιλοτική Μ.Υ. Νοτίου Διαμερίσματος
Γκοτσόπουλος Ηλίας	Δημοτικός Σύμβουλος Πάτρας
Μαρκέτου Μαρία	Διευθύντρια 2 ^{ου} Δημοτικού Σχολείου Πατρών «ΣΤΡΟΥΜΠΕΙΟΥ»
Παπαϊωάννου Τασία	Εκπρόσωπος Συλλόγου Γονέων με Νεοπλασματική ασθένεια «ΦΛΟΓΑ»
Φωτοπούλου Βίλλυ	Μέλος-Εθελόντρια του Συλλόγου Γονέων με Νεοπλασματική ασθένεια «ΦΛΟΓΑ»
Τσάκωνα Ελπινίκη	Δ.Σ. Ερυθρού Σταυρού
Κωνσταντακοπούλου Αμαλία	Δ.Σ. Ερυθρού Σταυρού
Σταματιάδου Μαριάννα	τ. Αντιπρόεδρος ΔΣ ΙΣΓΠ
Καραπειτιάν Βερόνικα	Ερυθρός Σταυρός-Νοσηλεύτρια
Σακκούλη Λαμπρινή	Διαιτολόγος
Κοτσώνη Αγγελική	Επισκέπτρια Υγείας Πιλοτικής Μ.Υ. Νοτίου Διαμερίσματος
Χασάπης Σωτήριος	Παιδίατρος Πιλοτικής Μ.Υ. Νοτίου Διαμερίσματος



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΑΤΡΩΝ
(Ν.Π.Δ.Δ.)

Τσιχλή Κλεάνθη	48ο Δημοτικό Σχολείο Πάτρας - ΠΕ 70 (Δασκάλα)
Καλύβας Ευάγγελος	Ιδιώτης

Δημοσιογράφοι από τα τοπικά μέσα μαζικής ενημέρωσης και πλήθος γονέων, εκπαιδευτικών και πολιτών παρακολούθησαν όλες τις εργασίες της ημερίδας, με αμείωτο ενδιαφέρον. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης τιμήθηκαν οι συνταξιούχοι και οι απελθόντες ιατροί της πόλης μας του τελευταίου έτους.

Εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου του Ιατρικού Συλλόγου Πατρών ευχαριστούμε την **Οργανωτική Επιτροπή, την Ιερά Μητρόπολη Πατρών, την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, τους επίτιμους προσκεκλημένους, τους πολιτικούς, τους εκπρόσωπους των φορέων και των ΜΜΕ, τους διακεκριμένους ομιλητές και τους πολίτες** που μας τίμησαν με την παρουσία τους.

Για το Διοικητικό Συμβούλιο,
Η Πρόεδρος
Άννα Μαστοράκου
Ο Γραμματέας
Γεώργιος Πατριαρχάς