Το πρόχειρο φαγητό απειλεί με αναιμία (Θεοδώρα Τσώλη)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 17 Ιανουαρίου, 2007

Ένα στα έξι ελληνόπουλα πάσχει από σιδηροπενία, όπως αποκαλύπτει εκτεταμένη έρευνα που διεξήχθη στη Βόρεια Ελλάδα. Βασικοί ένοχοι: το πρόχειρο φαγητό και η τάση των ελληνικών οικογενειών να μη μαγειρεύουν στο σπίτι

Στην εποχή της αφθονίας, στους ρυθμούς του προηγμένου κόσμου μας στους οποίους, σύμφωνα με όλες τις... επίσημες δηλώσεις, τρέχει και η Ελλάδα, μια διαταραχή που μπορεί εύκολα να προληφθεί, όπως η έλλειψη σιδήρου, θα πίστευε κανείς ότι αποτελεί «παραφωνία». Και όμως, όπως δείχνει μια νέα, μεγάλη μελέτη που παρουσιάζει σήμερα «Το Βήμα», η θεωρούμενη πλέον... τριτοκοσμική διαταραχή «ζει και βασιλεύει» στη χώρα μας, εμφανίζοντας μάλιστα το... κρεσέντο της κυρίως σε μικρά παιδιά, τα οποία έχουν και την περισσότερη ανάγκη από σίδηρο προκειμένου να χτίσουν στο μέλλον έναν σιδερένιο οργανισμό. Οπως προέκυψε από τη μελέτη αυτή, ως και το 15% των παιδιών - σε ορισμένες περιπτώσεις ακόμη και το 34,1%! - εμφάνιζε σιδηροπενία, ποσοστό πολύ υψηλό σύμφωνα με τους ερευνητές για ανεπτυγμένο κράτος, το οποίο όμως συνάδει προς εκείνα που καταγράφονται στα υπόλοιπα... προηγμένα ευρωπαϊκά κράτη. Παράλληλα τρία στα 100 παιδιά - σε ηλικίες ως δύο ετών ως και το 16,1% - παρουσίαζαν σιδηροπενική αναιμία, μια κατάσταση η οποία επηρεάζει άμεσα τόσο τη σωματική όσο και τη νοητική και την ψυχοκινητική ανάπτυξη.

Τα αίτια γι' αυτή την... υπανάπτυκτη εικόνα μπορούν να αναζητηθούν, σύμφωνα με τους ερευνητές, στις πολλές αντιφάσεις του ανεπτυγμένου κόσμου μας: κάποτε η έλλειψη σιδήρου και η αναιμία στην οποία οδηγεί οφείλονταν στις βασικές ελλείψεις που αντιμετώπιζε ο πληθυσμός. Σήμερα που οι ελλείψεις αυτές... εξέλειψαν, σήμερα που ο πληθυσμός - τουλάχιστον σε ένα μεγάλο μέρος του - έχει τον τρόπο να θρέψει σωστά τα παιδιά του γεμίζοντας το ψυγείο του με τις κατάλληλες τροφές, πολλοί γονείς επιλέγουν την εύκολη, λανθασμένη λύση του έτοιμου, πρόχειρου και «φτωχού» για τον οργανισμό φαγητού. Επιλέγουν κατ' ουσίαν να μεγαλώσουν στο ανεπτυγμένο παρόν μας... υπανάπτυκτα τέκνα.

Η νέα αποκαλυπτική μελέτη η οποία δημοσιεύθηκε στις 3 Ιανουαρίου στον δικτυακό τόπο του επιστημονικού εντύπου «Acta Haematologica» διεξήχθη από ειδικούς της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ) στο

Νοσοκομείο «Ιπποκράτειο» (ερευνητές **Νικόλαος Γομπάκης, Μαρίνα Οικονόμου, Χάιδω Τσάνταλη, Μαρία Κεραμιδά** και επικεφαλής η καθηγήτρια Παιδιατρικής - Αιματολογίας του ΑΠΘ **Μιράντα Αθανασίου-Μεταξά**, ενώ στη στατιστική ανάλυση των στοιχείων συμμετείχε ο κ. **Βασίλειος Κουλουλίας** του Εθνικού Μετσοβίου Πολυτεχνείου).

Το δείγμα περιελάμβανε 3.100 παιδιά ηλικίας από οκτώ μηνών ως 15 ετών τα οποία προέρχονταν από τη Βόρεια Ελλάδα και οι ερευνητές μελέτησαν διαφορετικές παραμέτρους όπως το κοινωνικοοικονομικό προφίλ των οικογενειών στις οποίες ανήκαν οι μικροί εθελοντές αλλά και οι διατροφικές συνήθειές τους. Μπορεί το δείγμα που αναλύθηκε να αφορούσε μόνο παιδιά από τη Βόρεια Ελλάδα, ωστόσο, όπως σημείωσε στο «Βήμα» η κυρία Οικονόμου, «*λόγω του μεγάλου εύρους του δίνει μια καθαρή εικόνα που αντικατοπτρίζει την κατάσταση και στην υπόλοιπη χώρα*».

Νήπια στο... κόκκινο

Τι προέκυψε; Σύμφωνα με τα ευρήματα, το 14% κατά μέσον όρο των παιδιών που μελετήθηκαν παρουσίαζε σιδηροπενία και το 2,9% σιδηροπενική αναιμία, ποσοστά υψηλά, όπως επισημαίνουν οι ερευνητές, για μια ανεπτυγμένη χώρα του 21ου αιώνα. Σημειώνουν ωστόσο πως, παρ' ότι έχουν δημοσιευθεί κατά καιρούς ορισμένες ενθαρρυντικές διεθνείς μελέτες οι οποίες έχουν δείξει μείωση της συχνότητας σιδηροπενίας και σιδηροπενικής αναιμίας, τα υψηλά ποσοστά που εντοπίστηκαν στη χώρα μας συνάδουν δυστυχώς προς εκείνα που έχουν προκύψει από πρόσφατες μελέτες και στις υπόλοιπες ευρωπαϊκές χώρες.
Η συχνότητα των διαταραχών ήταν μεγαλύτερη στα παιδιά κάτω των δύο ετών - σε ηλικίες από οκτώ μηνών ως δύο ετών τα ποσοστά σιδηροπενίας έφθαναν το 34,1% και σιδηροπενικής αναιμίας το 16,1%. Και αυτό διότι, όπως εξηγούν οι ερευνητές, τα μικρά παιδιά δεν είναι σε θέση να καταναλώσουν τις ποσότητες κρέατος - η σημαντικότερη πηγή σιδήρου με την καλύτερη απορρόφηση - που καταναλώνουν τα μεγαλύτερα σε ηλικία παιδιά. Βεβαίως υπάρχει τρόπος να διατηρηθούν φυσιολογικά τα επίπεδα του σιδήρου και στις τόσο μικρές ηλικίες αν οι γονείς ακολουθούν τις γνωστές, πάγιες συστάσεις των παιδιάτρων: αν ο θηλασμός παρατείνεται μετά τους έξι μήνες, πρέπει να μην είναι αποκλειστικός αλλά να συνοδεύεται από κατανάλωση στερεών τροφών, ενώ επίσης το «μενού» των τόσο μικρών παιδιών πρέπει να περιλαμβάνει και τροφές εμπλουτισμένες με σίδηρο όπως είναι οι κρέμες δημητριακών. Οι συμβουλές των ειδικών είναι γνωστές και τα αποτελέσματα της νέας μελέτης δείχνουν ότι πολλά βρέφη στη χώρα μας εμφανίζουν σε μια τόσο κρίσιμη για την υπόλοιπη ζωή τους περίοδο έλλειψη σιδήρου απλώς επειδή οι γονείς τους... δεν τις ακολουθούν.

Χειρότερα στην ύπαιθρο

Παράλληλα μεγαλύτερη συχνότητα τόσο σιδηροπενίας όσο και σιδηροπενικής αναιμίας εμφανίστηκε στα παιδιά που κατοικούσαν σε ημιαστικές περιοχές (19,1% και 4,7% αντιστοίχως) σε σύγκριση με τις αστικές (10,4% και 1,6% αντιστοίχως). Το εύρημα αυτό θα μπορούσε να έχει την εξήγησή του, αναφέρουν οι έλληνες ερευνητές, στο ότι οι γονείς ημιαστικών περιοχών διαθέτουν χαμηλότερο μορφωτικό και κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, με αποτέλεσμα η πρόσβασή τους στον παιδίατρο να είναι δυσκολότερη και να μη γίνεται σε τόσο συστηματική βάση.

Ενας από τους σημαντικούς παράγοντες που φάνηκε να επηρεάζει την εμφάνιση χαμηλού σιδήρου στα παιδιά δεν ήταν άλλος από τον γνωστό «σύντροφο» της ανεπτυγμένης εποχής μας: το φαστ φουντ. Τα παιδιά που κατανάλωναν συχνά έτοιμο φαγητό εμφάνιζαν υψηλότερα ποσοστά τόσο σιδηροπενίας όσο και σιδηροπενικής αναιμίας σε σύγκριση με όσα «τιμούσαν» συστηματικά το μαγειρεμένο σπιτικό φαγητό. Οπως χαρακτηριστικά επισημαίνει στο «Βήμα» η επικεφαλής των ερευνητών κυρία Αθανασίου-Μεταξά, «*το υπαρκτό ακόμη και σήμερα ζήτημα της σιδηροπενίας στην Ελλάδα αποτελεί θέμα σωστής διατροφής. Η οικογένεια πρέπει να λάβει σοβαρά υπόψη της ότι το μαγείρεμα στο σπίτι είναι ζωτικής σημασίας για την αποτροπή εμφάνισης έλλειψης σιδήρου στα παιδιά. Οι γονείς οφείλουν να μάθουν στα παιδιά τους ότι πρέπει να αποφεύγουν το έτοιμο, πρόχειρο φαγητό. Παράλληλα και η πολιτεία πρέπει να φροντίσει ώστε τα κυλικεία των σχολείων να πωλούν υγιεινές τροφές*». Η κυρία Αθανασίου εξηγεί ότι μπορεί τα περισσότερα μενού των ταχυφαγείων να περιέχουν κρέας, ωστόσο «*κανείς δεν γνωρίζει τι ποιότητας είναι το κρέας αυτό*». Αν λάβουμε υπόψη μας τα νέα ευρήματα που δείχνουν ότι οι μικροί φανατικοί των πρόχειρων γευμάτων είχαν υψηλά ποσοστά έλλειψης σιδήρου, μάλλον καταλαβαίνουμε διά της κοινής λογικής την ποιότητα του κρέατος...

Η καθηγήτρια υπογραμμίζει επίσης ότι οι γονείς πρέπει να φροντίζουν να ελέγχονται από τον γιατρό για τον σίδηρό τους τα παιδιά κυρίως όταν βρίσκονται στις θεωρούμενες ηλικίες «υψηλού κινδύνου»: βρέφη αλλά και έφηβοι.

Οι ειδικοί του ΑΠΘ τονίζουν στη μελέτη τους ότι «*η σιδηροπενία αποτελεί μια πολυσυστηματική διαταραχή με βαθιά επίδραση στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Οι βλάβες στη νοητική και κινητική ανάπτυξη μπορεί να είναι ακόμη και μη αναστρέψιμες παρά τη θεραπεία με σίδηρο*». Και μόνο αυτές οι δύο προτάσεις πιστεύουμε ότι είναι αρκετές για να δείξουν πώς η έννοια του ανεπτυγμένου και του υπανάπτυκτου μπορούν - όπως φαίνεται και μέσα από αυτή την έρευνα - να αλλάξουν εύκολα θέσεις. Και στην περίπτωση του συγκεκριμένου ζητήματος η θέση και η στάση των γονέων μπορεί να βάλουν τα πράγματα... στη θέση τους.

Σιδηροπενία και σιδηροπενική αναιμία

Η σιδηροπενία αποτελεί μία από τις συνηθέστερες διατροφικές ελλείψεις οι οποίες

«πλήττουν» τον πληθυσμό, ιδιαιτέρως στον αναπτυσσόμενο κόσμο - στις αναπτυσσόμενες χώρες εκτιμάται ότι οι μισές περιπτώσεις αναιμίας σε γυναίκες και παιδιά οφείλονται σε έλλειψη σιδήρου. Η σιδηροπενική αναιμία αποτελεί εκδήλωση της σιδηροπενίας και αφορά τη μείωση της ποσότητας των ερυθρών αιμοσφαιρίων του αίματος - τα ερυθρά αιμοσφαίρια περιέχουν την αιμοσφαιρίνη, την ουσία που μεταφέρει το οξυγόνο στους ιστούς και απομακρύνει το διοξείδιο του άνθρακα, γεγονός που αποδεικνύει τη σημασία τους για τον οργανισμό. Υπάρχουν μορφές ήπιας σιδηροπενίας οι οποίες δεν οδηγούν σε αναιμία αλλά συνδέονται με διαταραχές της λειτουργίας των διαφορετικών ιστών.
Η έλλειψη σιδήρου επηρεάζει άμεσα τον οργανισμό τόσο των ενηλίκων όσο και - πρωτίστως - των παιδιών. Ενα παιδί με σιδηροπενία η οποία εμφανίζει επιδείνωση γίνεται σταδιακά ωχρό και αδύναμο, παρουσιάζει κόπωση, ανεπαρκή πρόσληψη βάρους, καθώς και συχνές λοιμώξεις του αναπνευστικού και του γαστρεντερικού συστήματος. Παράλληλα η σιδηροπενία έχει σχετισθεί με διαταραχές της συμπεριφοράς, της νόησης και της ψυχοκινητικής ανάπτυξης. Βαρύ είναι το κόστος της εμφάνισης σιδηροπενίας κατά τη βρεφική ηλικία για τη μετέπειτα ζωή του ατόμου, όπως δείχνουν μελέτες: εκτός από τη διαταραχή της ομαλής σωματικής ανάπτυξης, η σιδηροπενία μπορεί να οδηγήσει και σε πτωχότερη νοητική λειτουργία.

(Πηγή: "Το ΒΗΜΑ", 14/01/2007)