Χοληστερίνη - υπέρταση θερίζουν τα Ελληνόπουλα (Μαίρη Κατσανοπούλου)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 4 Οκτωβρίου, 2007

Πρακτικές συμβουλές για πρόληψη και αντιμετώπιση.

Ο ρόλος του πρωινού.

Τα μισά Ελληνόπουλα θύματα της υπερχοληστεριναιμίας, της υπέρτασης και της παχυσαρκίας.

Στην εποχή του φαστ φουντ, της τηλεόρασης και του κομπιούτερ, η προσπάθεια των γονιών να προστατέψουν την υγεία των παιδιών τους γίνεται πολύ πιο δύσκολη

Πριν καν πάνε για πρώτη φορά στο σχολείο, σχεδόν τα μισά Ελληνόπουλα - αγόρια και κορίτσια - πάσχουν ήδη από υπερχοληστεριναιμία, υπέρταση και παχυσαρκία, όπως δείχνουν πανεπιστημιακές έρευνες. Οι δείκτες υγείας τους χειροτερεύουν κι άλλο καθώς περνούν στην εφηβική ηλικία.
Στην εποχή του φαστ φουντ, της τηλεόρασης και του κομπιούτερ, η προσπάθεια των γονιών να προστατέψουν την υγεία των παιδιών τους γίνεται πολύ πιο δύσκολη.
Ο καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης κ. Αντώνης Καφάτος δίνει στους γονείς δεκατρείς «χρυσές» συμβουλές, που θα σώσουν τα παιδιά τους από τα καρδιακά εμφράγματα και τα εγκεφαλικά επεισόδια της ενήλικης ζωής.

Υπερτασικά από το νηπιαγωγείο τα Ελληνόπουλα!

Ένα στα τέσσερα έχει υψηλή χοληστερίνη. Ένα στα τρία είναι παχύσαρκο

Ένα στα τέσσερα Ελληνόπουλα προσχολικής ηλικίας- ήδη από το νηπιαγωγείο- έχει υψηλή χοληστερόλη, ένα στα δύο έως τρία έχει αυξημένο βάρος και ένα στα τρία έχει υπέρταση.
Οι μελέτες του Τμήματος Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης- οι οποίες συνεχίζονται- έχουν δείξει ότι τα πεντάχρονα και εξάχρονα παιδιά στη χώρα μας είναι οι αυριανοί καρδιοπαθείς, υπερτασικοί και διαβητικοί, τα μελλοντικά θύματα των εμφραγμάτων και των εγκεφαλικών επεισοδίων. Το μέλλον της υγείας τους είναι ήδη «υποθηκευμένο» μέσα σε... σακουλάκια τσιπς, τεράστια χάμπουργκερ και κουτάκια αναψυκτικών.
«Τα προβλήματα αυτά επιδεινώνονται συνήθως στη σχολική ηλικία και στην εφηβεία, οπότε τα παιδιά παρασύρονται από τους συμμαθητές τους, ενώ παράλληλα κάθονται πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση και στο Διαδίκτυο», επισημαίνει ο καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης κ. Αντώνης Καφάτος.

Ο κίνδυνος για έμφραγμα

«Είμαστε η μοναδική χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στην οποία αυξάνεται η συχνότητα των καρδιακών εμφραγμάτων και των εγκεφαλικών επεισοδίων, με αποτέλεσμα τον μεγάλο αριθμό πρόωρων θανάτων στις ηλικίες των 30, 40 και 50 χρόνων», προειδοποιεί ο κ. Καφάτος. «Και αυτό έχει τις ρίζες του στην παιδική ηλικία, ακόμα και από τη στιγμή της γέννησης. Σε κάθε μιλιγκράμ χοληστερόλης που αυξάνεται, διπλασιάζεται ο κίνδυνος για μελλοντικό έμφραγμα. Είναι εντυπωσιακό ότι το 2% των παιδιών προσχολικής ηλικίας στην Ελλάδα έχει τρεις ή περισσότερους παράγοντες κινδύνου για έμφραγμα και εγκεφαλικό (λ.χ. υπέρταση, χοληστερόλη και παθητικό κάπνισμα). Δηλαδή πάσχει ήδη από το μεταβολικό σύνδρομο».

Διατροφή και άσκηση

Τα παιδιά που έχουν αυξημένη πίεση ή αυξημένα λιπίδια στο αίμα μπορούν να αντιμετωπισθούν με επιτυχία μόνο με υγιεινή διατροφή και σωματική άσκηση.
«Μόνο στις βαριές περιπτώσεις ή στα παιδιά που δεν συμμορφώνονται στην αλλαγή του τρόπου ζωής, χορηγούμε φάρμακα».
Οι γονείς πρέπει λοιπόν να «πιάνουν δουλειά» από νωρίς. Οι ακόλουθες πρακτικές συμβουλές θα τους βοηθήσουν στο δύσκολο αυτό έργο τους.

12 + 1 συμβουλές πρόληψης

1) **ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ** να τρέφονται αποκλειστικά με μητρικό γάλα από την πρώτη ημέρα της γέννησής τους έως και τους 6 μήνες της ζωής τους και με μητρικό γάλα μαζί με άλλες τροφές έως και τους 12 μήνες. «Το μητρικό γάλα έχει τέσσερις φορές λιγότερο αλάτι από το γάλα της αγελάδας, γεγονός που προστατεύει τα παιδιά από την υπέρταση», τονίζει ο κ. Καφάτος. «Επίσης, με τον θηλασμό τα παιδιά παίρνουν λιγότερο βάρος και αυτό είναι ένα πλεονέκτημα για την υγεία τους και όχι μειονέκτημα, όπως αναφέρεται από τις βιομηχανίες παιδικού γάλακτος».

2) **ΝΑ ΤΡΩΝΕ** όσο το δυνατόν λιγότερες τροφές με νάτριο (αλάτι) και όσο το δυνατόν περισσότερες τροφές με κάλιο. «Οι πρώτες αυξάνουν την αρτηριακή πίεση, ενώ οι δεύτερες τη μειώνουν», εξηγεί ο κ. Καφάτος. «Το κάλιο περιέχεται στα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά. Το παιδί χρειάζεται να παίρνει καθημερινά λιγότερο από 2 γραμμάρια νάτριο και περισσότερο από 4 γραμμάρια κάλιο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να τρώει κάθε μέρα 4-5 φρούτα (καλύτερα ολόκληρα και όχι σε χυμούς), μία μικρή σαλάτα και ένα φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά το μεσημέρι και από τα ίδια το βράδυ».

3) **ΝΑ ΤΡΩΝΕ** όσπρια πολύ συχνά, ακόμα και κάθε μέρα. «Είναι θαυμάσια τροφή, πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και διαιτητικές ίνες», υπογραμμίζει ο καθηγητής.

4) **ΝΑ ΤΡΩΝΕ** κόκκινο κρέας μόνο 1-2 φορές την εβδομάδα, 2 φορές κοτόπουλο και 2-3 φορές ψάρι και θαλασσινά. «Τα λιπαρά οξέα των ψαριών ελαττώνουν τους θρόμβους στο αίμα, μειώνουν την πίεση και βοηθούν τη νοητική ανάπτυξη των παιδιών, ειδικά στην προσχολική ηλικία», λέει ο κ. Καφάτος. «Να προτιμώνται μικρά ψάρια (σαρδέλες, γόπες κ.ά.), γιατί τα μεγάλα απορροφούν βαρέα μέταλλα από τη θάλασσα».

5) **ΝΑ ΜΗΝ ΤΡΩΝΕ** επεξεργασμένα κρέατα, όπως σαλάμια, ζαμπόν, λουκάνικα και μπέικον. «Τα αλλαντικά μέσα στο καθημερινό τοστ είναι ό,τι χειρότερο», τονίζει ο κ.

Καφάτος.

6) **ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΝ** όσο το δυνατόν περισσότερο τα επεξεργασμένα τρόφιμα (σοκολάτες, μπισκότα, παγωτά κ.ά.), γιατί- εκτός των καρκινογόνων προσθέτωνπεριέχουν κακής ποιότητας λίπη.

7) **ΝΑ ΜΗΝ ΠΙΝΟΥΝ** αναψυκτικά, γιατί αυτά τους προσφέρουν μόνο ζάχαρη και νάτριο, αυξάνοντας την παχυσαρκία και την αρτηριακή πίεση.

8) **ΤΟ ΓΑΛΑ** και τα προϊόντα του (δύο μερίδες την ημέρα στο δημοτικό σχολείο και τρεις στην εφηβεία) να είναι «λάιτ» (ημιαποβουτυρωμένα), εάν το παιδί είναι υπέρβαρο ή έχει κληρονομική προδιάθεση για υπερχοληστεριναιμία.

9) **ΝΑ ΤΡΩΝΕ** φρέσκους και ανάλατους ξηρούς καρπούς κάθε μέρα, ιδιαίτερα καρύδια (3-5 ημερησίως) και αμύγδαλα. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στη μείωση της πίεσης και στην αύξηση της «καλής» χοληστερόλης.

10) **ΝΑ ΤΡΩΝΕ** φαγητά μαγειρεμένα με αγνό παρθένο ελαιόλαδο και να μη χρησιμοποιούν κανένα άλλο λίπος στις σαλάτες και στο ψωμί τους.

11) **ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ** τουλάχιστον 2 ώρες την ημέρα εντατική άσκηση (ομαδικά και ατομικά αθλήματα,τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι και γρήγορο περπάτημα).

12) **ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ** να μετράτε τις θερμίδες που παίρνει το παιδί. «Αν και ένα παιδί χρειάζεται κατά μέσο όρο στην προσχολική ηλικία γύρω στις 1.300 θερμίδες, στο δημοτικό σχολείο 1.800-2.000 και στην εφηβεία 2.000-2.500 τα κορίτσια και γύρω στις 3.000
τα αγόρια, τα παιδιά πρέπει να χορταίνουν- αρκεί να τρώνε υγιεινά και να ασκούνται κάθε μέρα», επισημαίνει ο κ. Καφάτος.

13) **ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ** αποδέκτες παθητικού καπνίσματος, γιατί αυτό αυξάνει την αρτηριακή πίεση και φράσσει τις αρτηρίες. «Διαπιστώσαμε πως τα παιδιά των οποίων οι γονείς καπνίζουν μέσα στο σπίτι, έχουν έντεκα φορές αυξημένα τα επίπεδα τοξικών ουσιών στο αίμα τους», τονίζει ο κ. Καφάτος.

Ο ρόλος του πρωινού

Εάν τα παιδιά τρώνε καλό πρωινό, έχουν λιγότερες πιθανότητες να φάνε μετά στο σχολείο ανθυγιεινά σνακ, που αυξάνουν τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και των λιπιδίων στο αίμα. Αυτό επισημαίνει ο κ. Καφάτος και συμβουλεύει τι να περιέχει αυτό το πρωινό: «Γάλα, όχι με έτοιμα δημητριακά με ζάχαρη και αλάτι, αλλά με νιφάδες βρώμης ή αλεσμένο σιτάρι (χόντρο ή τραχανάς), ένα-δύο φρούτα και ένα βραστό αυγό τρεις έως πέντε φορές την εβδομάδα, είναι ένα πλήρες πρωινό για τα παιδιά. Το γάλα μπορεί να αντικατασταθεί από ένα γιαούρτι με μέλι ή λίγο τυρί με ψωμί ολικής αλέσεως».

Τι να κάνετε εάν το παιδί είναι πολύ παχύ

Εάν το παιδί σας έχει ήδη περιττά κιλά και κινδυνεύει από υπέρταση και υπερχοληστεριναιμία, ο κ. Καφάτος συμβουλεύει:
- Μην απευθυνθείτε σε κέντρο αδυνατίσματος. - Να φροντίσετε να ελαττωθεί αρχικά ο ρυθμός αύξησης του βάρους του παιδιού και όχι τα υπάρχοντα κιλά του. - Μη μειώσετε τις θερμίδες που λαμβάνει το παιδί, αλλά να δώσετε έμφαση στην ποιότητα της διατροφής του.
- Να αυξήσετε τη σωματική άσκηση του παιδιού.
«Με τα μέτρα αυτά, το παιδί θα χάσει τα περιττά κιλά μέσα σε δύο με τρία χρόνια, χωρίς να βλάψει την υγεία και την ανάπτυξή του», βεβαιώνει ο κ. Καφάτος.

(Πηγή: "ΤΑ ΝΕΑ" 30/8/2007)