

ΠΟΣΟ ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ «ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ» ΤΟΥ JUNK FOOD;

✘ Το junk food και τα ζαχαρούχα ποτά έχουν τεράστιο κόστος στην υγεία των παιδιών σε όλο τον κόσμο. Η αύξηση των παχύσαρκων παιδιών είναι ραγδαία ενώ εκατομμύρια παιδιά εμφανίζουν παθήσεις όπως ο διαβήτης Τύπου 2 και η υψηλή πίεση που στο παρελθόν εμφανίζονταν μόνο σε ενήλικες. Οι ειδικοί λένε ότι τα παιδιά **εμφανίζουν πλέον πολύ σοβαρές ασθένειες και το προσδόκιμο της ζωής τους συντομεύει** ακριβώς εξαιτίας της εξάπλωσης της «κουλτούρας» του fast food που επιβάλλεται από το σύγχρονο marketing. Ο στόχος του ΟΗΕ να μπει ένα τέλος στην αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας έως το 2025 εκτιμάται ότι θα χαθεί ενώ οι υπηρεσίες δημόσιας υγείας θα δυσκολευτούν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση.

Η Ελλάδα δεν τα πάει καθόλου καλά. Σύμφωνα με την πιο πρόσφατη έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού για την Παχυσαρκία το υψηλότερο ποσοστό στα παιδιά έχουν τα νησιωτικά κράτη του Νότιου Ειρηνικού Κιριμπάτι, Σαμόα και Μικρονησία, που έχουν όμως μικρό πληθυσμό. Από τις μεγάλες χώρες τα χειρότερα ποσοστά έχουν η Αίγυπτος, η Χιλή και η Ελλάδα. Στην Αίγυπτο περισσότερο από το ένα τρίτο (35,5%) των παιδιών ηλικίας 5 έως και 17 ήταν παχύσαρκα το 2013. Στην Ελλάδα το ποσοστό αυτό ήταν στο 31,4%. Στις ΗΠΑ, με την μεγάλη παράδοση στο junk food, το ποσοστό ήταν 29,3%.

✘

Περισσότερα από 3,5 εκ. παιδιά εμφάνισαν διαβήτη Τύπου 2, που κάποτε ήταν άγνωστος σε αυτή την ηλικιακή ομάδα και μπορεί να οδηγήσει σε φρικτές επιπλοκές της υγείας, όπως σε τύφλωση και ακρωτηριασμούς. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός για την Παχυσαρκία προέβλεψε ότι ο αριθμός αυτός θα έχει αυξηθεί σε 4,1

εκατομμύρια έως το 2025.

Περίπου 13, 5 εκατομμύρια παιδιά έχουν μειωμένη ανοχή στη γλυκόζη, κάτι που θεωρείται πρόδρομος για την εμφάνιση διαβήτη. Περίπου 24 εκατομμύρια παιδιά έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση και περισσότερα από 33 εκατομμύρια έχουν εμφανίσει λιπώδη νόσο του ήπατος ως αποτέλεσμα της παχυσαρκίας, η οποία όλο και πιο συχνά συνδέεται με τον αλκοολισμό που μπορεί να οδηγήσει σε κίρρωση και καρκίνο του ήπατος.

Μάλιστα τα παραπάνω στοιχεία θεωρούνται από τους ειδικούς μια υποεκτίμηση καθώς βασίστηκαν μόνο στα παιδιά που είναι παχύσαρκα και δεν συμπεριλήφθηκαν τα υπέρβαρα παιδιά που επίσης μπορεί να έχουν εμφανίσει τις ίδιες ασθένειες.

Τα στοιχεία είναι **ανησυχητικά και στις πλούσιες και στις φτωχές χώρες**, με τις πρώτες πάντως να έχουν περισσότερα «εργαλεία» για να αντιμετωπίσουν την κατάσταση. Αντίθετα στις φτωχότερες χώρες η ποιότητα του φαγητού είναι πολύ κακή, ενώ συχνά το μολυσμένο νερό αντικαθίσταται από αναψυκτικά ή ζαχαρούχα ποτά που επιβαρύνουν την υγεία των παιδιών. Στις περιοχές που συμβαίνει αυτό η παχυσαρκία συχνά συνδέεται με την εμφάνιση νανισμού στα παιδιά.

Ο διευθυντής του οργανισμού Τιμ Λομπστάιν χαρακτηρίζει την παχυσαρκία **«επιδημία»** που θα φέρει ένα ολοένα αυξανόμενο κύμα προβλημάτων υγείας και προειδοποιεί τους φορείς του τομέα της Υγείας και τις κυβερνήσεις να λάβουν άμεσα και δραστικά μέτρα για τη μείωσή της. «Η υγεία είναι βασικός παράγοντας για τη βιώσιμη ανάπτυξη και η καλή τροφή είναι απαραίτητη για την οικονομική ανάπτυξη. Η καλή τροφή αποτελεί βασικό ανθρώπινο δικαίωμα», προσθέτει.

Ο πρόεδρος του οργανισμού για την Παχυσαρκία, Ιάν Κάτερσον, από την πλευρά του καλεί τις κυβερνήσεις να αναλάβουν δράση και σκληρά μέτρα για να σταματήσουν τις εταιρείες Fast Food από το να στοχεύουν τα παιδιά.

«Η επιδημία της παχυσαρκίας έχει φθάσει σχεδόν σε κάθε χώρα

του κόσμου και συνεχίζει να αυξάνεται συνεχώς. Τα αναψυκτικά και η καθιστική ζωή είναι οι κοινοί παράγοντες κινδύνου. Η διαφήμιση των fast food συνεχίζει να επηρεάζει πραγματικά τις διατροφικές επιλογές. Η άσκηση μειώνεται ειδικά στα αστικά περιβάλλοντα όπου δεν υπάρχει εύκολη πρόσβαση σε χώρους άθλησης ή ο απαιτούμενος χρόνος».

Κατά τα τελευταία 10 χρόνια, η κατανάλωση των ζαχαρούχων ποτών αυξήθηκε παγκοσμίως κατά ένα τρίτο. Περισσότερο από το ήμισυ του παγκόσμιου πληθυσμού ζει σε αστικές περιοχές και το 80% των νέων ηλικίας 11 – 17 δεν έχουν επαρκή φυσική δραστηριότητα.

Πηγή/φωτογραφία: tvxs.gr