

## Παιδική παχυσαρκία: Προδιαθεσικοί παράγοντες και πρόληψη

### Περίληψη

#### Εισαγωγή

Παιδική παχυσαρκία ονομάζεται το z-score της αναλογίας ύψους προς βάρος για παιδιά 10 χρονών ή μικρότερα και για παιδιά 10 χρονών μέχρι 18 ορίζεται σαν περισσότερο από το 85% συγκεκριμένων δεικτών μάζας σώματος κατά φύλο ανά ηλικία ( Π.Ο.Υ). Μέσα από την ανασκόπηση της σχετικής διεθνούς βιβλιογραφίας επιβεβαιώνεται ότι η παιδική παχυσαρκία είναι μια από τις πιο διαδεδομένες διατροφικές διαταραχές στο δυτικό κόσμο. Το λίπος που αποθηκεύεται στον οργανισμό των παιδιών δημιουργεί σημαντικές προϋποθέσεις για σοβαρές συνέπειες στο παιδί και τη μετέπειτα υγεία του όπως σακχαρώδης διαβήτης, μυοσκελετικά προβλήματα, στεφανιαία νόσο και άλλα καρδιαγγειακά προβλήματα, ψυχοκοινωνικά προβλήματα και πολλά άλλα. Στο 70% των περιπτώσεων η παιδική παχυσαρκία φαίνεται ότι ακολουθεί τα παιδιά και στην ενήλικη ζωή τους.

#### Σκοπός

Είναι η διερεύνηση των προδιαθεσικών παραγόντων για την ανάπτυξη της παιδικής παχυσαρκίας και η συζήτηση του ρόλου του νοσηλευτή στην πρόληψή της μέσα στα πλαίσια της κοινότητας.

#### Υλικό - μέθοδος

Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος αναζήτησης σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων για μελέτες όπου έγιναν από το 2000-2010, καθώς και πρόσφατες ερευνητικές εργασίες αναφορικά με τα κυπριακά δεδομένα για το θέμα. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν child obesity + nursing role + prevention. Από την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας προσδιορίστηκαν περισσότερες από 15 μελέτες σχετικές με το θέμα μας.

#### Αποτελέσματα

Οι σημαντικότεροι προδιαθεσικοί παράγοντες της παιδικής παχυσαρκίας είναι ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, η υπέρταση, το μεταβολικό σύνδρομο, γενετικά αίτια αλλά και περιβαλλοντικοί παράγοντες που αφορούν το σύγχρονο τρόπο ζωής όπως ο αυξημένος χρόνος τηλεθέασης, λανθασμένες διατροφικές συμπεριφορές που ενισχύονται από τους γονείς, η επιλογή του είδους το φαγητού που καταναλώνεται, η μειωμένη φυσική δραστηριότητα, αλλά και η έκθεση των παιδιών σε αρνητικά διατροφικά πρότυπα.

#### Συμπεράσματα

Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί ένα μεγάλο πρόβλημα μέσα στα πλαίσια της κοινωνίας. Ο ολοένα και αυξανόμενος αριθμός υπέρβαρων παιδιών οδηγεί κατά συνέπεια και σε αυξημένο αριθμό παχύσαρκων ενηλίκων οι οποίοι ως επί το πλείστον αντιμετωπίζουν πολλαπλά προβλήματα υγείας. Μέτρα πρόληψης της παχυσαρκίας είναι προγράμματα υποστήριξης που έχουν σαν σκοπό την αλλαγή συμπεριφορών ως προς τη διατροφή, την ενημέρωση των γονέων για την προώθηση σωστών διατροφικών προτύπων αλλά και την μείωση τηλεθέασης για τα παιδιά τους, αλλά και η προώθηση για αύξηση του χρόνου άσκησης και άλλα. Ο ρόλος του νοσηλευτή στον εντοπισμό των προδιαθεσικών παραγόντων αλλά και στην πρόληψη της παχυσαρκίας στα παιδιά είναι σημαντικότερος γιατί πιο υγιή παιδιά θα δημιουργήσουν πιο υγιείς ενήλικες με λιγότερα προβλήματα υγείας και καλύτερη ποιότητα ζωής.