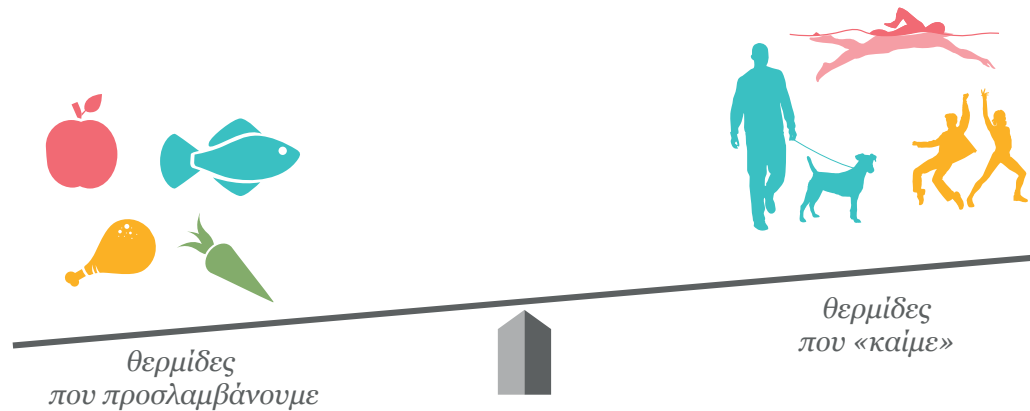


ΓΙΑΤΙ ΠΑΧΑΙΝΟΥΜΕ; 100+ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Περισσότεροι από 100 διαφορετικοί παράγοντες ευθύνονται για την παχυσαρκία, μεταξύ των οποίων η καθιστική ζωή, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, η αυξημένη πρόσληψη θερμίδων, το αυξημένο στρες, οι διατροφικές συνήθειες της οικογένειας και η διατροφική διαπαιδαγώγηση, η έλλειψη ύπνου, ορμονικές διαταραχές, γενετικοί παράγοντες κ.ά.⁴

1 ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΥ ΙΣΟΖΥΓΙΟΥ



Είναι απλό. Το βάρος μας αυξάνεται όταν προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες από αυτές που «καίμε».



1. Στην Ελλάδα, η θερμιδική πρόσληψη **έχει αυξηθεί κατά περίπου 26%** τα τελευταία 50 χρόνια (από το 1960)⁵

90%

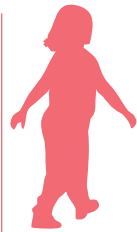
των ενηλίκων στη χώρα μας αναφέρουν ότι γυμνάζονται λιγότερο από 2 ώρες/εβδομάδα.

37%

των Ελλήνων περπατούν λιγότερο από 2 ώρες/εβδομάδα⁶

2 Λανθασμένες συνήθειες γονέων

Ένα παιδί έχει **162%** περισσότερες πιθανότητες να γίνει παχύσαρκο όταν ο ένας γονέας είναι παχύσαρκος & **300%** περισσότερο όταν είναι και οι δύο γονείς.⁷



75% των γονέων με υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά προσχολικής ηλικίας θεωρούν εσφαλμένα ότι τα παιδιά τους έχουν φυσιολογικό βάρος.⁷



3 Μειωμένη άσκηση στο σχολείο

Το **60%** των σχολείων αφιερώνουν μόνο 1-2 ώρες την εβδομάδα στο μάθημα της γυμναστικής.⁸

Μόνο το **25%** των σχολείων έχουν μάθημα γυμναστικής περισσότερες από 3 φορές την εβδομάδα.⁸



4 Καθιστική ζωή

Σήμερα η ζωή μας χαρακτηρίζεται από **καθιστικές δραστηριότητες**: καθιστική εργασία, χρήση υπολογιστή, τηλεόραση, αυτοκίνητο για τις μετακινήσεις μας, καθιστική διασκέδαση κτλ.⁹

38% των ενηλίκων στη χώρα μας αφιερώνουν περισσότερες από 16 ώρες/εβδομάδα βλέποντας τηλεόραση.⁹ Σύμφωνα με μελέτη ανάμεσα σε 7 χώρες, τα ελληνόπουλα έχουν έναν από τους **υψηλότερους χρόνους τηλεθέασης** (122 λεπτά τη μέρα για τα αγόρια και 155 λεπτά τη μέρα για τα κορίτσια).⁹



ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ ΝΟΙΑΖΕΙ;

➔ **5η** αιτία θανάτου παγκοσμίως¹⁰

➔ **1/10 ανθρώπους** του περιβάλλοντός μας κινδυνεύει να χάσει τη ζωή του από την παχυσαρκία¹¹

➔ Η **παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο** να εμφανίσει κάποιος διαβήτη τύπου 2, νοσήματα της καρδιάς και των αγγείων και ορισμένες μορφές καρκίνου.¹²

➔ Τα παραπάνω νοσήματα ευθύνονται για το **91% των θανάτων στη χώρα μας**¹³



Οφέλη για την υγεία

- ✓ Μείωση αρτηριακής πίεσης
- ✓ Βελτίωση επιπέδων σακχάρου στο αίμα
- ✓ Μείωση χοληστερόλης κ.α.

Η ΛΥΣΗ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ

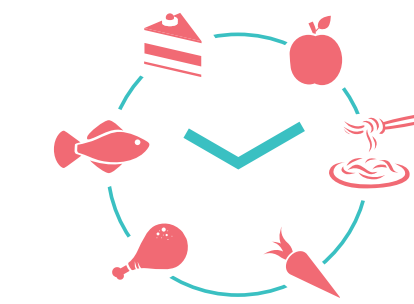
1.

Μειώνουμε τις θερμίδες που προσλαμβάνουμε σε σχέση με αυτές που καίμε για να μειώσουμε σωματικό βάρος.¹⁴



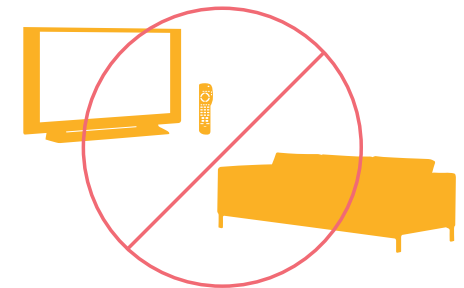
2.

Τρώμε απ'όλα με μέτρο! Η στέρηση μπορεί να οδηγήσει σε υπερκατανάλωση.¹⁵



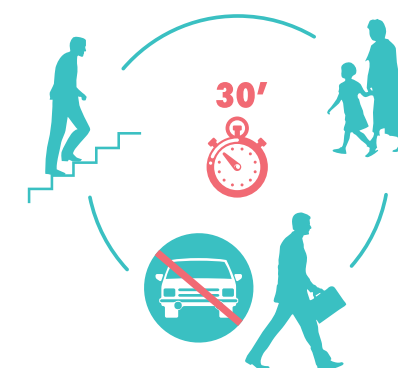
3.

Καθόμαστε λιγότερο...
...μπροστά στην τηλεόραση και τον υπολογιστή⁶



4.

Κινούμαστε περισσότερο...
...τουλάχιστον για 30' ημερησίως
Το περπάτημα για 2-4 ώρες/εβδομάδα φάνηκε ότι μειώνει τον κίνδυνο υπέρβαρου στους άντρες κατά 15%, σύμφωνα με αντιπροσωπευτική μελέτη στη χώρα μας⁶



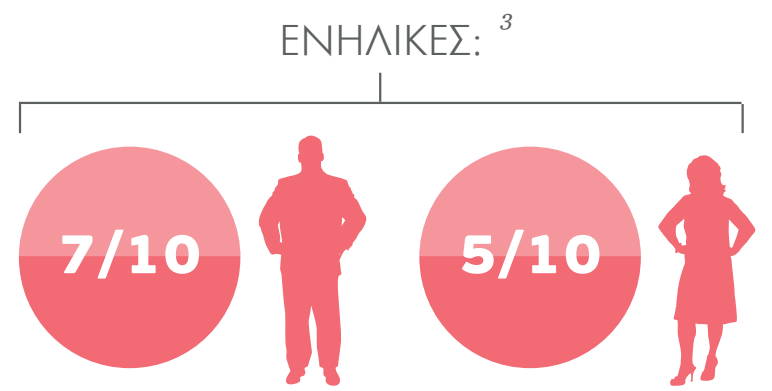
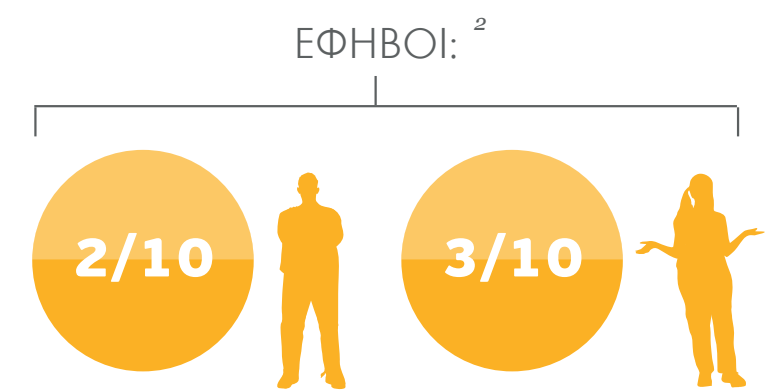
5.

Ξεκινάμε την εκπαίδευση των παιδιών σε θέματα διατροφής και σωματικής δραστηριότητας από το σπίτι μας



➔ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ➔

ΔΕΔΟΜΕΝΑ στην Ελλάδα



Τα δεδομένα αναφέρονται στο σύνολο των υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων, ανά ηλικιακή ομάδα



Λ. Κηφισίας 46 - 115 26, Αθήνα - Τ. 210 6985987-8 - www.eiep.gr, info@eiep.gr

Πηγές:

1. Farajian P et al. Socio-economic and demographic determinants of childhood obesity prevalence in Greece: the GRECO (Greek Childhood Obesity) study. *Public Health Nutr.* 2012; 25:1-8.
2. Tziotzas et al. Epidemiological survey for the prevalence of overweight and abdominal obesity in Greek adolescents. *Obesity.* 2008; 16(7): 1718-22
3. Karantais et al. First national epidemiological survey on the prevalence of obesity and abdominal fat distribution in Greek adults. *Annual Nutr Metab.* 2006; 50(4): 330-8
4. Foresight Report, UK, 2008
5. Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Διατροφή και τις Διατροφικές Διαταραχές, 2008-2012
6. Hassapidou M et al. Association of physical activity and sedentary lifestyle patterns with obesity and cardiometabolic comorbidities in Greek adults: Data from the National Epidemiological Survey. *Hormones.* 2013; 12(2): 265-274
7. Manios Y, et al. Maternal perceptions of their child's weight status: the GENESIS study. *Public Health Nutr.* 2009 Aug; 12(8):1099-1105
8. Hassapidou M. Implementation of the WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) in Greece. (http://www.eiep.gr/90_Panellinio/Hasapidou.pdf)
9. Brug J et al. Differences in weight status and energy-balance related behaviors among schoolchildren across Europe: the ENERGY-project. *PLoS One.* 2012; 7(4): e34742
10. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>
11. <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity>
12. <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity>
13. http://www.who.int/nmh/countries/grc_en.pdf
14. Hill JO, Wyatt HR, Peters JC. Energy balance and obesity. *Circulation.* 2012 Jul 3; 126(1):126-32
15. Loth K et al. Food-related parenting practices and adolescent weight status: A population-based study. *Pediatrics.* 2013; 131(5): 1443-1450

ΓΙΑΤΙ ΠΑΧΑΙΝΟΥΜΕ;

