

# 1. ΧΑΜΗΛΟ ΤΟ « ΣΚΟΡ » ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΣΕ ΕΚΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ...

Μέσο: . . . . . ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . . 24/05/2024 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 24/05/2024

Σελίδα: . . . . . 8



## Χαμηλό το «σκορ» της Ελλάδας σε έκθεση για την υγεία των μαθητών

Της ΠΙΝΝΥΣ ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ

**Σωματικά** «αδρανείς» θεωρούνται τρεις στους δέκα εφήβους στη χώρα μας που αναφέρουν μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα διάρκειας τουλάχιστον 60 λεπτών, το πολύ δύο φορές την εβδομάδα. Αντίστοιχα χαμηλό το ποσοστό των εφήβων που δηλώνει ότι καταναλώνει φρούτα ή και λαχανικά σε καθημερινή βάση, και μόνο δύο στους πέντε ξεκινούν το πρωί για το σχολείο έχοντας φάει πρωινό. Και κάπως έτσι εξηγείται ότι στην Ελλάδα 28% των εφήβων είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.

Το πρόβλημα της ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας, των ανθυγιεινών προτύπων διατροφής και της παχυσαρκίας στους εφήβους αναδεικνύουν τα νεότερα (2022) ευρήματα της διακρατικής «έρευνας για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων-μαθητών» (HBSC), του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), όπως αποτυπώνονται σε έκθεση που δημοσιοποιήθηκε χθες. Η χώρα μας συμμετείχε στην έρευνα μέσω του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακρίβειας «Κώστας Στεφανής», με πανελλήνιο δείγμα 6.250 μαθητών της ΣΤ' Δημοτικού, της Β' Γυμνασίου και της Α' Λυκείου. Διεθνώς, μόλις το 20% των εφήβων πληροί τις συστάσεις του ΠΟΥ για τουλάχιστον 60 λεπτά καθημερινής μέτριας έως έντονης φυσικής δραστηριότητας. Στην Ελλάδα το αντίστοιχο ποσοστό είναι σημα-

ντικά χαμηλότερο: 14% (18% στα αγόρια και 10% στα κορίτσια). Με το ποσοστό αυτό η Ελλάδα κατατάσσεται 40η μεταξύ των 43 χωρών που έδωσαν στοιχεία σ' αυτόν τον δείκτη. Το 30% των εφήβων ηλικίας 11, 13 και 15 ετών στην Ελλάδα θεωρείται σωματικά ανενεργό (δηλαδή αναφέρει μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα διάρκειας ≥60 λεπτών το πολύ 2 ημέρες την εβδομάδα), έναντι 24% που είναι ο μέσος όρος των χω-

**«Τα ευρήματα καταδεικνύουν την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις προς την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών», λέει ο διευθυντής του ευρωπαϊκού γραφείου του ΠΟΥ.**

ρών που συμμετείχαν στην έρευνα HBSC. Αξίζει να σημειωθεί ότι το ποσοστό των εφήβων σε σωματικά αδράνεια στην Ελλάδα είναι σημαντικά αυξημένο σήμερα συγκριτικά με το 2018 (24%), που όπως επισημαίνουν οι συντάκτες της ελληνικής έρευνας, «είναι ενδεικτικό σημαντικών μεταβολών στον τρόπο με τον οποίο μια σημαντική μερίδα των εφήβων πλέον μετακινείται ή αξιοποιεί τον ελεύθερό της χρόνο».

Ανθυγιεινό τρόπο διατροφής επιλέγει η πλειονότητα των εφή-

### Εφηβοι, διατροφή και άσκηση



ΠΗΓΗ: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακρίβειας «Κώστας Στεφανής».

**Το HBSC είναι πρόγραμμα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων-μαθητών στο οποίο συμμετέχουν 43 χώρες.**



βων και στη χώρα μας. Ειδικότερα, μόνο 38% των εφήβων διεθνώς καταναλώνουν φρούτα ή και λαχανικά καθημερινά, με το αντίστοιχο ποσοστό να είναι σημαντικά χαμηλότερο στην Ελλάδα (30%), κατατάσσοντάς μας στην 4η χαμηλότερη θέση στη σχετική κατάταξη των χωρών της HBSC. Επιπλέον, μόνο δύο στους πέντε εφήβους (41%) στην Ελλάδα καταναλώνουν πρωινό καθημερινά στο σπίτι τους, έναντι 51% που είναι ο μέ-

**«Τα δεδομένα της έρευνας θα μπορούσαν να αποτελέσουν σημαντικό υλικό για την εθνική δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας», λέει ο επικεφαλής της HBSC - Greece.**

σος όρος διεθνώς. Το ποσοστό των εφήβων στην Ελλάδα που τρώνε πρωινό τις καθημερινές έχει μειωθεί σημαντικά το 2022 συγκριτικά με το 2018 (48%), τάση που καταγράφεται διεθνώς. Στα θετικά είναι ότι στην Ελλάδα σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά εφήβων αναφέρουν ότι καταναλώνουν καθημερινά γλυκά, σοκολάτες, κ.λπ. (18% έναντι 25% διεθνώς) ή αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη (6% έναντι 15% διεθνώς).

Τα χαμηλά ποσοστά σωματικής άσκησης και κατανάλωσης

φρούτων και λαχανικών, καθώς και οι ενδείξεις για υψηλό ποσοστό καταναλώσιμων γεμιμάτων εκτός σπιτιού, συμβάλλουν στο να είναι στην Ελλάδα το 28% των εφήβων υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Ο μέσος όρος στις χώρες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα HBSC είναι 22%, ενώ η Ελλάδα κατατάσσεται 7η στη σχετική κατάταξη για όλες τις ηλικίες των εφήβων, και 2η μόνο για τους 15χρονους. Ελλοπαρβείες είναι 4% των εφήβων στην Ελλάδα έναντι 5% των χωρών HBSC.

«Τα ευρήματα της έρευνας καταδεικνύουν την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις που θα κατευθύνουν τους εφήβους, ταυτόχρονα προς την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών και την αποφυγή συνθηκών που θέτουν την υγεία και την ευεξία τους σε κίνδυνο είτε τώρα είτε ως ενήλικες στο μέλλον», δήλωσε ο διευθυντής του ευρωπαϊκού γραφείου του ΠΟΥ, Χανς Χένρι Π. Κλούγκε.

Ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας HBSC - Greece, Τάσος Φωτίου, σχολίασε: «Τα δεδομένα της έρευνας είναι πολύτιμα και θα μπορούσαν να αποτελέσουν σημαντικό υλικό στο πλαίσιο της πρόσφατα αναληφθείσας εθνικής δράσης κατά της παιδικής παχυσαρκίας, καθώς και στα χέρια των επαγγελματιών προαγωγής της υγείας και των εκπαιδευτικών, που ήδη δουλεύουν προς την ευαισθητοποίηση, τη βελτίωση της διατροφικής γνώσης και συμπεριφοράς και προς την κινητοποίηση για περισσότερη φυσική δραστηριότητα στον μαθητικό πληθυσμό».