

Φυσική δραστηριότητα και υγιεινή διατροφή

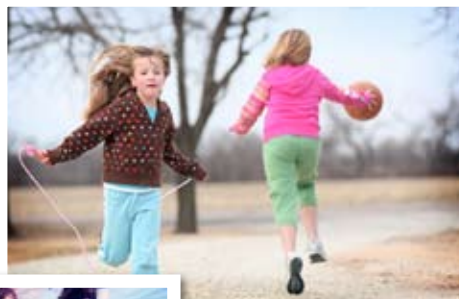
Ο Δρ. Βασίλης Γεροδήμος, Επίκουρος καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ, μας παρουσιάζει το ερευνητικό πρόγραμμα του πανεπιστημίου, σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών στους νομούς Τρικάλων και Καρδίτσας. «Η έλλειψη υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής σε συνδυασμό με την υποκινητικότητα αποτελούν μάστιγα των σύγχρονων δυτικών κοινωνιών, συμβάλλοντας σημαντικά στην αύξηση του σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας, ενισχύοντας τις πιθανότητες εμφάνισης στο μέλλον σοβαρών ασθενειών όπως αυτών της υπέρτασης, της στεφανιαίας νόσου, του διαβήτη τύπου II, του καρκίνου, της οστεοπόρωσης αλλά και πληθώρας άλλων ψυχοκοινωνικών προβλημάτων.

Στην Ελλάδα το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας τείνει να λάβει δραματικές διαστάσεις καθώς ο σύγχρονος τρόπος ζωής οδηγεί τα παιδιά στη μείωση της φυσικής δραστηριότητας τους (διάβασμα, φροντιστήρια, τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής κ.α.) αλλά και στη λήψη κακής ποιότητας τροφών (fast food). Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες τα Ελληνόπουλα, είναι δυστυχώς τα πιο παχύσαρκα παιδιά σε όλη την Ευρώπη και δεύτερα παγκοσμίως μετά από τα παιδιά των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής (INKA, 2008). Η παιδική ηλικία αποτελεί σημαντική περίοδο της ζωής των ατόμων καθώς σχετίζεται άμεσα με τη διαμόρφωση και εδραίωση υγιεινών συμπεριφορών, που ακολουθούν το άτομο και στη μετέπειτα ζωή του. Τόσο η διατροφή όσο και η άσκηση πρέπει να αποτελούν πρώτες προτεραιότητες για την προστασία και την προαγωγή της υγείας των παιδιών (Εθνικό Σχέδιο Δράσης, 2008).

Αν και πληθώρα επιστημονικών ερευνών έχει αποσαφηνίσει το θετικό ρόλο που διαδραματίζει η υγιεινή διατροφή και η άσκηση στην ποιότητα ζωής και την υγεία των παιδιών, παρατηρείται ολόένα και μεγαλύτερη υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών από τους έλληνες μαθητές. Ωστόσο, οποιαδήποτε μεταβολή της τάσης αύξησης των επιπέδων παχυσαρκίας και υποκινητικότητας προϋποθέτει την ύπαρξη μιας ισορροπημένης και ταυτόχρονης εφαρμογής εκπαιδευτικών και περιβαλλοντολογικών παρεμβάσεων που θα στοχεύουν όχι μόνο σε εξατομικευμένες περιπτώσεις αλλά σε ολόκληρο το κοινωνικό σύνολο. Έτσι λοιπόν, το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, λαμβάνοντας υπόψη τη σοβαρότητα της κατάστασης, σε συνεργασία με τη γαλακτοβιομηχανία ΤΡΙΚΚΗ προσπαθεί με το σχεδιασμό και την εφαρμογή ενός ερευνητικού προγράμματος με τίτλο "Φυσική δραστηριότητα και διατροφικές συνήθειες μαθητών δυτικής Θεσσαλίας" να μετατρέψει την επιστημονική έρευνα σε γνώση, και να την μεταφέρει με ειδικά σχεδιασμένες δράσεις σε γονείς, μαθητές και εκπαιδευτικούς των νομών Τρικάλων & Καρδίτσας.

Οι δράσεις του ερευνητικού προγράμματος είναι:

- Η αξιολόγηση της παιδικής παχυσαρκίας, των διατροφι-



κών συνθηκών και της φυσικής δραστηριότητας σε ποσοστό μεγαλύτερο του 15% των μαθητών της Ε' τάξης επιλεγμένων δειγματοληπτικά δημοτικών σχολείων των νομών Τρικάλων και της Καρδίτσας.

- Ο σχεδιασμός και η διανομή έντυπου εκπαιδευτικού υλικού σε όλους τους μαθητές της δυτικής Θεσσαλίας (πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης).
- Η διεξαγωγή δύο ημερίδων, μια στην Καρδίτσα στις 9 Μαΐου και μια στα Τρίκαλα στις 10 Μαΐου, όπου θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα της έρευνας, θα μιλήσουν ειδικοί σχετικά με τον τρόπο που θα πρέπει να διατρέφονται και να ασκούνται τα παιδιά και θα συζητηθούν πολλά σχετικά θέματα που απασχολούν τους γονείς. Επίσης παράλληλα κατά τη διάρκεια των ημερίδων τα παιδιά θα μπορούν να δοκιμάσουν διάφορες μορφές άσκησης με εξειδικευμένους επιστήμονες και φοιτητές του ΤΕΦΑΑ.
- Τέλος, η δημιουργία σχετικής ιστοσελίδας (www.healthykids.gr) στην οποία τόσο οι μαθητές όσο και οι γονείς τους θα μπορούν να διαβάσουν πληροφορίες και συμβουλές σχετικές με την άσκηση και τη διατροφή, στην οποία έχει σχεδιαστεί εκπαιδευτικό ηλεκτρονικό υλικό όπου τα παιδιά παίζοντας, βλέποντας video, διαβάζοντας και λύνοντας quiz θα μαθαίνουν για την άσκηση και την υγιεινή διατροφή.

Στο ερευνητικό πρόγραμμα, που οργανώνει από κοινού το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με την Γαλακτοβιομηχανία ΤΡΙΚΚΗ, συμμετέχει ένας μεγάλος αριθμός εξειδικευμένων επιστημόνων και υποστηρίζεται από τις πρωτοβάθμιες και δευτεροβάθμιες διευθύνσεις εκπαίδευσης των νομών Τρικάλων και Καρδίτσας, από τους δήμους Τρικκαίων και Καρδίτσας και από τον ΟΠΑΠ.»

Δρ. Γεροδήμος Βασίλειος
Επίκουρος καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ
email: healthykids@pe.uth.gr

My Gym

Γυμναστήριο

...και η γυμναστική γίνεται απόλαυση!

www.mygymtrikala.gr

Σωκράτους & Περσεφόνης - Τρίκαλα
τηλ. 2431073568

Βάσω - Γιώργος Παπαναστασίου
Λίτσα Νασιού