

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΗΜΕΡΑ ΔΕΝ ΤΡΕΧΟΥΝ ΤΟΣΟ ΓΡΗΓΟΡΑ...

Τα παιδιά σήμερα δεν τρέχουν όσο γρήγορα έτρεχαν οι γονείς στην ηλικία τους. Γενικότερα, η φυσική τους κατάσταση έχει αλλάξει σε πολύ μεγάλο βαθμό αρνητικά, αφού από το 1975 εμφανίζεται διεθνώς μια αργή αλλά σταθερή πτώση του επιπέδου καρδιαγγειακής φυσικής κατάστασης των παιδιών και των εφήβων. Μια αυστραλιανή έρευνα ανέλυσε κάποια στοιχεία από επιμέρους έρευνες που είχαν προηγηθεί και κατέληξε στο συμπέρασμα πως τα παιδιά σήμερα δεν τρέχουν όσο γρήγορα έτρεχαν οι γονείς τους στην ηλικία τους. Αυτό είναι το αποτέλεσμα της παχυσαρκίας των τελευταίων ετών, η οποία όλο και αυξάνεται εξαιτίας της έλλειψης σωστής άσκησης.

Θεωρώ πως το αποτέλεσμα που έδειξε η έρευνα αυτή οφείλεται στους παρακάτω παράγοντες. Πρωταρχικά, η παχυσαρκία σε παιδική ηλικία είναι ένα πρόβλημα που απασχολεί τις σύγχρονες κοινωνίες. Η κακή διατροφή των παιδιών είναι ένας από τους βασικότερους λόγους που οδηγούν σε αυτήν. Τα λαχανικά και τα φρούτα καταναλώνονται όλο και λιγότερο από μικρά κυρίως παιδιά, τα οποία προτιμούν το «γρήγορο» και έτοιμο φαγητό. Συνακόλουθα, η μείωση της σωματικής άσκησης τα τελευταία χρόνια και η αντικατάστασή της σε μεγάλο βαθμό από την ενασχόληση των παιδιών με το διαδίκτυο και τη συνεχή παρακολούθηση τηλεόρασης, οδηγεί στην παχυσαρκία και συνεπώς στην πτώση της ταχύτητας του ατόμου. Ένας ακόμα παράγοντας που οδηγεί στο ίδιο αποτέλεσμα είναι και η έλλειψη καρδιακής άσκησης, η οποία είναι η πιο σημαντική για τη σωστή λειτουργία του σώματος. Συνήθως, η ύπαρξη τέτοιου είδους άσκησης δεν επιδιώκεται ούτε από τα παιδιά, ούτε από τους γονείς. Έτσι, πιστεύω, πως τα αποτελέσματα της έρευνας είναι απολύτως λογικά, αφού ο τρόπος ζωής έχει αλλάξει πολύ σε σχέση με το παρελθόν και συνεχίζει να αλλάζει διαρκώς.



Η παχυσαρκία είναι ένα πρόβλημα που, κατά την γνώμη μου, είναι αρκετά δύσκολο να αντιμετωπιστεί, όμως με λίγη προσπάθεια και θέληση μπορεί να ξεπεραστεί. Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας βασίζεται στον συνδυασμό της κατάλληλης διαίτας και της σωματικής άσκησης. Έτσι, για να αντιμετωπιστεί, είναι απαραίτητη η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου. Τέτοιου είδους δραστηριότητες απουσιάζουν από τη ζωή των ανθρώπων εξαιτίας των γρήγορων ρυθμών ζωής που δεν τους επιτρέπουν να αφιερώσουν αρκετό χρόνο. Η παχυσαρκία οφείλεται και στη λανθασμένη διατροφή, αφού η πλειοψηφία των ανθρώπων σήμερα προτιμούν το γρήγορο και έτοιμο φαγητό, αντί για το υγιεινό. Άρα η ύπαρξη φυσικής δραστηριότητας και η εφαρμογή των κανόνων σωστής διατροφής μπορούν να οδηγήσουν στην αντιμετώπιση αυτού του τεράστιου προβλήματος της σύγχρονης κοινωνίας.

Δάφνη Σταθακοπούλου