



Συνέντευξη του Καθ. Α. Ζαμπέλα*

Όσο περίεργο κι αν μας φαίνεται, τα καρδιαγγειακά νοσήματα αφορούν και σε παιδιά και σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με την διατροφή τους.

Ο καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου κ. Αντώνης Ζαμπέλας μας ενημερώνει και υπογραμμίζει σημαντικά θέματα σχετικά με την διατροφή των παιδιών και την υγεία της καρδιάς.

1. Η υγεία της καρδιάς πρέπει να απασχολεί μόνον ενήλικες ή και μικρότερες ηλικίες;

Οπωσδήποτε και μικρότερες ηλικίες. Γνωρίζουμε ότι τα προβλήματα καρδιάς αρχίζουν να εμφανίζονται στην ενήλικη ζωή αλλά η εναπόθεση χοληστερόλης στις αρτηρίες και βαθμιαία ανάπτυξη της αθηρωματικής πλάκας αρχίζει από πολύ νωρίς. Άρα είναι σημαντικό να μάθει το παιδί και να εφαρμόζει τις αρχές μιας ισορροπημένης διατροφής με τη βοήθεια των γονέων του στο σπίτι και του δάσκαλου στο σχολείο.



2. Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες κίνδυνου για καρδιοπάθειες. Μπορείτε να μας πείτε εάν αυτοί αφορούν και παιδιά;

Τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, η παρουσία σακχαρώδη διαβήτη, τα υψηλά επίπεδα αρτηριακής πίεσης, η παχυσαρκία είναι παράγοντες κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, οι οποίοι όταν εμφανίζονται σε έναν ενήλικα πρέπει να ρυθμίζονται με τη βοήθεια ενός ιατρού και ενός διαιτολόγου. Δυστυχώς, γνωρίζουμε ότι υπάρχουν και παιδιά με υψηλά επίπεδα χοληστερόλης και λόγω του ότι το πρόβλημα της παχυσαρκίας εμφανίζεται πολλές φορές από μικρή ηλικία έχουμε φαινόμενα υπέρτασης και σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και σε παιδιά κάτι που πριν από μερικά χρόνια δεν υπήρχε.

3. Τι θα λέγατε για την παχυσαρκία των παιδιών στη χώρα μας σε σχέση με την καρδιακή υγεία;

Η παχυσαρκία τόσο στην ενήλικη ζωή όσο και στην παιδική ηλικία είναι πλέον πρόβλημα δημόσιας υγείας. Υπάρχουν πλέον αρκετές μελέτες που συνηγορούν στο γεγονός ότι περίπου το 40% των παιδιών έχουν πρόβλημα, άλλα περισσότερο και άλλα λιγότερο με το σωματικό τους βάρος. Αυτό σημαίνει αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης υπέρτασης και

σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και βέβαια αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών προβλημάτων σε μεταγενέστερο στάδιο της ηλικίας τους.

4.Τι πρέπει να προσέχουν στην διατροφή τους τα παιδιά, ώστε να φροντίζουν την υγεία της καρδιάς;

Οι αρχές μίας ισορροπημένης διατροφής πρεσβεύουν καθημερινή πρόσληψη δημητριακών ολικής αλέσεως, φρούτων και λαχανικών, 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων, πουλερικά όπως και ψάρι 1-2 φορές την εβδομάδα, 1 φορά την εβδομάδα κόκκινο κρέας, υγιεινά σνακς κατά τη διάρκεια τις ημέρας, τα κύρια γεύματα με τους γονείς στο τραπέζι και ποτέ μπροστά στην τηλεόραση και πολύ παιχνίδι. Από την άλλη τη μεριά μεγάλο μερίδιο ευθύνης έχει και η πολιτεία που πρέπει να ρυθμίζει τις διαφημίσεις που στοχεύουν παιδιά είτε άμεσα είτε έμμεσα, τι πωλείται στα κυλικεία στα σχολεία, τι διατροφικές πληροφορίες δίνονται στις ετικέτες των τροφίμων, πόσες ώρες στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα αφορούν σωματική δραστηριότητα και αθλητισμό και πως εκπαιδεύονται τα παιδιά στη σχολική μονάδα για την ισορροπημένη διατροφή. Τέλος πρωτοβουλίες πρέπει να προέρχονται και από τη βιομηχανία τροφίμων με στόχο την παραγωγή προϊόντων μικρότερων σε μέγεθος, λιγότερο ενεργειακά πυκνών (λιγότερες θερμίδες), με λιγότερα λιπαρά και κυρίως κορεσμένα και trans, λιγότερο νάτριο (αλάτι) και λιγότερα επιπρόσθετα σάκχαρα.

***Αντώ νης Ζαμπέλας, PhD**

Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου

Πρόεδρος Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων

Διευθυντής της Μονάδας Διατροφής του Ανθρώπου

Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών