

## Παχυσαρκία και ενεργά βιντεοπαιχνίδια

Η παχυσαρκία στις μέρες μας παρουσιάζεται ως ένα διαρκώς αυξανόμενο φαινόμενο ιδιαίτερα στις βιομηχανικά αναπτυσσόμενες χώρες. Δεν πρόκειται για μια απλή ασθένεια αλλά για ένα σύνδρομο με πολυπαραγοντικές συνέπειες το οποίο περιλαμβάνει μεταβολικές, γενετικές, κοινωνικές και πολιτιστικές αλληλεπιδράσεις. Η ραγδαία αύξηση της παχυσαρκίας δεν μπορεί να αποδοθεί σε γενετικό επίπεδο για το λόγο ότι το **γονιδιακό απόθεμα** δεν μεταβλήθηκε ουσιαστικά από το 1980 έως το 1994. Ως εκ τούτου, οι κύριες ανησυχίες των μελετών θα πρέπει να είναι οι αλλαγές τόσο στη **διατροφή** όσο και στη **σωματική δραστηριότητα**.

Ως παχυσαρκία ορίζεται η ανισορροπία μεταξύ της ενεργειακής πρόσληψης και ενεργειακής δαπάνης με κύριες αιτίες περιβαλλοντικούς παράγοντες και ιδιαίτερα αυτούς που συσχετίζονται με την καθιστική ζωή. Πράγματι, ο σύγχρονος τρόπος ζωής περιέχει μια πληθώρα καθιστικών δραστηριοτήτων (τηλεόραση, Η/Υ, ηλεκτρονικά παιχνίδια κ.α) οι οποίες είναι υπεύθυνες για την αύξηση βάρους των ατόμων, ενώ η σωματική δραστηριότητα τείνει να ελαχιστοποιηθεί.

Η παχυσαρκία θεωρείται η μεγάλη πρόκληση του 21ου αιώνα για τη δημόσια υγεία. Η εμφάνιση της έχει τριπλασιαστεί από τη δεκαετία του 1980 και φαίνεται ότι η νεότερη γενιά θα επηρεασθεί ακόμη περισσότερο. Ως ιατρικό πρόβλημα απορροφά το 2-8% των δαπανών για την υγεία στην Ευρωπαϊκή Ένωση, ενώ θεωρείται υπεύθυνη ή σχετιζόμενη για το 10-13% των θανάτων στις διάφορες περιοχές της Ευρώπης.

Η Ελλάδα θεωρείται μία από τις χώρες όπου το πρόβλημα της παχυσαρκίας έχει λάβει ενδημικές διαστάσεις. Σύμφωνα με στοιχεία που συλλέχθηκαν από το πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος Συνεργασίας Ιατρικής και Κοινωνίας, επί 28.000 ατόμων:

1. 30% των Ελληνίδων γυναικών είναι παχύσαρκες (1η θέση στην Ευρώπη)
2. 30% των Ελλήνων ανδρών είναι παχύσαρκοι (2η θέση στην Ευρώπη)
3. 26% των αγοριών και 19% των κοριτσιών ηλικίας 6–17 ετών είναι υπέρβαρα
4. Η Ελλάδα είναι η πρώτη χώρα στην Ευρώπη σε ποσοστό παιδικής παχυσαρκίας
5. Η Κρήτη είναι η περιφέρεια της Ευρώπης με τα μεγαλύτερα ποσοστά παχυσαρκίας

Επειδή η παχυσαρκία και οι συγγενείς χρόνιοι παράγοντες κινδύνου της νόσου έχουν σχετικά σταθερά χαρακτηριστικά που εμφανίζονται από την **παιδική ηλικία** και συνεχίζονται στην ενηλικίωση, το ενδιαφέρον του κινδύνου από άποψη δημόσιας υγείας παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον.

Η παιδική παχυσαρκία μπορεί να οδηγήσει σε καρδιαγγειακές παθήσεις, ενδοκρινολογικές, πνευμονικές, νεφρικές αλλά και μυοσκελετικές επιπλοκές.

Επίσης τα παιδιά με υπερβολικό βάρος έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, υψηλότερα ποσοστά άγχους, διαταραχές στη διάθεση και άλλες επιπτώσεις στον τομέα της ψυχικής υγείας, η οποία με τη σειρά τους μπορούν να επηρεάσουν τις σχολικές τους επιδόσεις. Για την καταπολέμηση αυτών των ενδεχόμενων επιπλοκών, είναι εξαιρετικά σημαντικό να παρέμβουμε σε νεαρή ηλικία παρά να επιτρέψουμε το πρόβλημα να συνεχίσει στην ενήλικη ζωή. Τα παιδιά φαίνεται να είναι περισσότερο ανοικτά στην αλλαγή της συμπεριφοράς και οι ερευνητές και οι επαγγελματίες της υγείας, ενδεχομένως να έχουν μεγαλύτερη δυνατότητα να χρησιμοποιούν τα μέλη της οικογένειας τους σαν συστήματα κοινωνικής στήριξης.

Ως εκ τούτου, το βασικό μέλημα των τελευταίων θα πρέπει να εστιάζεται στο πώς θα αποτρέψουν τα παιδιά από τον καθιστικό τρόπο ζωής. Ειδικότερα το ενδιαφέρον θα πρέπει να προσανατολιστεί στο πώς μπορούν να δώσουν ερέθισμα σε εκείνα τα παιδιά που δεν θέλουν ή δεν μπορούν να συμμετάσχουν σε σωματικές δραστηριότητες.

Μια νέα γενιά **ενεργών βιντεοπαιχνιδιών** παρέχει τη δυνατότητα να μετατρέψουν την παραδοσιακά καθιστική συμπεριφορά σε μια φυσική ενεργό δραστηριότητα. Κατά τη διάρκεια αυτών των παιχνιδιών, οι παίκτες αλληλεπιδρούν φυσικά (με το χέρι, πόδι, ή ολόκληρο το κίνημα του σώματος) σε μια ποικιλία κινήσεων που έχουν να κάνουν με σπορ (π.χ. ποδόσφαιρο, πυγμαχία, πολεμικές τέχνες) και άλλες δραστηριότητες (χορός, το πλύσιμο των παραθύρων κ.λπ.) έπειτα από το οπτικό ερέθισμα που έχουν από την οθόνη της τηλεόρασης τους. Τα παιχνίδια εξαρτώνται από την κίνηση του παίκτη ο οποίος καλείται είτε να μιμηθεί την κίνηση που βλέπει είτε να λειτουργήσει ανταγωνιστικά στο εκάστοτε παιχνίδι ή σπορ που έχει επιλέξει. Αυτό το ενεργό συστατικό αντικαθιστά την καθιστική ζωή των μέχρι τώρα παραδοσιακών παιχνιδιών βίντεο με την οποία πιέζοντας ένα κουμπί μπορούσε να ελεγχθεί το παιχνίδι.



Το βασικό ερώτημα είναι αν αυτές οι δραστηριότητες είναι αρκετά αποτελεσματικές για τη μείωση του σωματικού βάρους τόσο των παιδιών όσο και των ενηλίκων που θα συμμετάσχουν. Από την άλλη πλευρά, αν οι δραστηριότητες αυτές προάγουν την ενεργειακή

δαπάνη σημαντικά, τότε θα μπορούσε να καταστεί ως ισχυρό εργαλείο για την αναστροφή της καθιστικής ζωής σε ενεργή, διασφαλίζοντας τη σαν μια δραστηριότητα υψηλής αξίας. Σε κάθε περίπτωση όμως, αυτό που θα πρέπει να αποσαφηνιστεί είναι ότι τα ενεργά βιντεοπαιχνίδια δε θα πρέπει σε καμία περίπτωση να αντικαταστήσουν τη σωματική δραστηριότητα. Αυτό που θεωρούμε ότι μπορούν να κάνουν είναι να λειτουργήσουν εναλλακτικά προκειμένου τα άτομα να είναι σε θέση να αθλούνται ακόμη και μέσα στο σπίτι τους.

### **ΕΡΕΥΝΑ: Παχυσαρκία και ενεργός τρόπος ζωής σε παιδιά δημοτικού σχολείου**

Η παχυσαρκία στα παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι ένα σύγχρονο πρόβλημα, δεδομένου ότι μπορεί να οδηγήσει σε μακροπρόθεσμες συνέπειες για την υγεία (π.χ. καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση κ.α). Η ταχεία αύξηση της, οφείλεται στην τεράστια αλλαγή του σύγχρονου τρόπου ζωής. Πιο συγκεκριμένα, το παιχνίδι και η άθληση έχει πλέον αντικατασταθεί από τα παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, ενώ η κλασική μεσογειακή διατροφή για την οποία ήμασταν κάποτε περήφανοι, έδωσε τη σκυτάλη της στα έτοιμα φαγητά (fast food) που αποτελούνται από τρόφιμα υψηλής θερμιδικής πυκνότητας και συνήθως μικρής θρεπτικής αξίας.

Σκοπός της μελέτης που πραγματοποιείται σε συνεργασία του Εργαστηρίου Υγιεινής του Ιατρικού Τμήματος του Πανεπιστημίου Πατρών και του Τμήματος Φυσικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, είναι να εντοπίσει πως ο σύγχρονος τρόπος ζωής συμπεριλαμβανομένης της υποκινητικότητας και των λανθασμένων τρόπων διατροφής σχετίζονται με το φαινόμενο της παχυσαρκίας. Ένα τυχαίο δείγμα παιδιών της Δ, Ε και ΣΤ' τάξης δημοτικού από 12 διαφορετικά τυχαία επιλεγμένα σχολεία των τεσσάρων διαμερισμάτων της Πάτρας θα επιλεγούν. Ανθρωπομετρικά και δημογραφικά στοιχεία θα συλλεχθούν, ενώ ερωτηματολόγια θα διανεμηθούν σε γονείς και παιδιά προκειμένου να καταγραφούν πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή και τον καθημερινό τρόπο ζωής τους. Επιπλέον, τα παιδιά θα κληθούν να φορέσουν βηματόμετρα (όργανο καταμέτρησης των βημάτων που δίνει στοιχεία την κινητικότητά τους σε εβδομαδιαία βάση). Τέλος τα παιδιά που θα επιλεγούν να συμμετάσχουν **στο τελευταίο στάδιο της έρευνας** θα χωριστούν σε τρεις ομάδες: α) την ομάδα σωματικής δραστηριότητας όπου θα συμμετάσχουν σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες β) την ομάδα των ενεργών βιντεοπαιχνιδιών όπου αντίστοιχα θα εκτελούν δραστηριότητες μέσω αυτών και γ) την ομάδα ελέγχου που δε θα εκτελεί καμία απολύτως δραστηριότητα. Στόχος μας είναι να ερευνήσουμε κατά πόσο τα σύγχρονα

βιντεοπαιχνίδια μπορούν να βοηθήσουν στην υποκινητικότητα των παιδιών αλλά και να εξετάσουμε αν και πόσο συντελούν στη μείωση του σωματικού βάρους σε σχέση με τη σωματική δραστηριότητα.