

**Παγκόσμιες Ημέρες Διατροφής και καταπολέμησης παχυσαρκίας**

 **Η 11/10 έχει θεσπιστεί από τον ΟΗΕ ως ημέρα καταπολέμησης της παχυσαρκίας και η 16/10 ως ημέρα Διατροφής. Ευκαιρία να εστιάσουμε καλύτερα στο διατροφικό ζήτημα που γίνεται όλο και οξύτερο. Σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) Το 2018 ήταν η τρίτη συνεχόμενη χρονιά που ο αριθμός των υποσιτισμένων, παγκοσμίως αυξήθηκε και ανήλθε στα 820 εκατομμύρια. Ο πληθυσμός που βρίσκεται σε διατροφική ανασφάλεια ανέρχεται σε 2 δισεκατομμύρια. Ο αριθμός παράλληλα των παχύσαρκων όλο και εξαπλώνεται ειδικά στις αναπτυσσόμενες χώρες και ξεπερνάει τον αριθμό των 700 εκατομμυρίων. Ο τζίρος των ειδικών διαιτητικών προϊόντων και των αντίστοιχων προγραμμάτων, ξεπερνά τα 150 δις ευρώ. Σαν υποσιτισμός, ορίζεται η κατάσταση οπού το άτομο δεν λαμβάνει τη τροφή που χρειάζεται για να συντηρηθεί επαρκώς και να επιτελέσει βασικές σωματικές λειτουργίες. Παχυσαρκία ορίζεται η υπερβολική συσσώρευση λίπους, που αποτελεί την αποθήκη ενέργειας του οργανισμού και οδηγεί σε παθήσεις του μεταβολισμού, όπως σακχαρώδης διαβήτης, υπερχοληστεριναιμία και λοιπά. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ κριτήριο παχυσαρκίας ορίζεται ως Δείκτης Μάζας Σώματος που ξεπερνά το 30. Σημαντική είναι και η αβεβαιότητα των καταναλωτών για τα τρόφιμα που καταναλώνουν οι οποίοι υιοθετούν εναλλακτικές διατροφικές προτάσεις που δυνητικά μπορεί να βλάψουν την υγεία τους όπως διάφορες μέθοδοι νηστείας, αυστηρή χορτοφαγία και άλλες. Μη ελεγμένα συμπληρώματα διατροφής και χρήση εργογόνων βοηθημάτων πολλές φορές απειλούν την ίδια τη ζωή..**

 **Είναι από καιρό εξακριβωμένο πως η πείνα ,η διατροφική ανασφάλεια και η παχυσαρκία συνδέονται άμεσα. Οι φιλόδοξοι στόχοι που βάζει ο ΟΗΕ δεν θα επιτευχθούν αν δεν αλλάξει το μοντέλο παραγωγής και κυρίως διανομής της διατροφής και των ωφελειών που πηγάζουν από αυτή.**

 **Το πρόβλημα της παχυσαρκίας όπως και της ασφάλειας και της επάρκειας της διατροφής είναι κοινωνικό. H χώρα μας βρίσκεται στο μέσο όρο των χωρών στους δείκτες παχυσαρκίας. Ανησυχητικά είναι τα αποτελέσματα που παρουσιάζουν τη χώρα μας στις πρώτες χώρες στο δείκτη της παιδικής παχυσαρκίας . Το ελαστικό ωράριο εργασίας των γονέων, και η δυσχερής οικονομική κατάσταση εμποδίζουν του γονείς από το να δώσουν την απαιτούμενη προσοχή και χρόνο για τη διατροφική διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους.**

 **Στο ατομικό κομμάτι μπορεί να ανασχεθεί η παχυσαρκία με τα παρακάτω :**

* **Επίσκεψη σε διαιτολόγο και εφαρμογή οργανωμένου διατροφικού πρoγράμματος**
* **Κατανάλωση περισσότερων φρούτων και λαχανικών.**
* **Περιορισμός λιπαρών τροφίμων και σνακ.**
* **Με μέτρο κατανάλωση αλκοόλ**
* **Υιοθέτηση φυσικής δραστηριότητας σε τακτά χρονικά διαστήματα**
* **Αποφυγή αυστηρών και ΄΄ειδικών΄΄ διατροφών, που μεσοπρόθεσμα περισσότερο επιβαρύνουν τον οργανισμό παρά τον ωφελούν.**



**Η πολιτεία, έχει καθήκον να φροντίσει για ειδικούς χώρους άθλησης που η νεολαία θα μπορεί να ασκείται, και να ελαφρώσει λίγο τα παιδιά από το βαρύ φόρτο των υποχρεώσεων. Επιπλέον, θα μπορούσε να στελεχώσει τα δημόσια ιδρύματα, νοσοκομεία, σχολεία, στρατώνες, με διαιτολόγους που θα επιβλέπουν ,θα ενημερώνουν και θα προάγουν τη σωστή διατροφή στο γενικό πληθυσμό. Η ποιότητα της διατροφής και η καταπολέμηση της παχυσαρκίας, είναι στοιχήματα που μπορεί ο διαιτολόγος μαζί με άλλες ειδικότητες, να βοηθήσει στο να κερδηθούν .**

 **Βοστάνειο Γενικό Νοσοκομείο Μυτιλήνης**

 **Ο Διαιτολόγος**

 **Κλαδίτης Δημήτριος**