«τι συμβαίνει στην εφηβεία;»



Καθηγήτρια Συν. και Εθνική Εκπρόσωπος
UNESCO Έδρας για την Παγκόσμια Υγεία και Εκπαίδευση

UNESCO Chair for Global Health and Education

Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

ΤΕΥΧΟΣ 5

«τι συμβαίνει στην εφηβεία;»

Είναι η ηλικία κατά την οποία:

- Οι διατροφικές συνήθειες που αποκτάς και γενικότερα ο τρόπος ζωής σου είναι καθοριστικά για την υγεία σου
- Έχεις μια σημαντική ευκαιρία να δημιουργήσεις γερές βάσεις για το ΜΕΛΛΟΝ και να προλάβεις νοσήματα όπως ο διαβήτης, η υπέρταση, ορισμένες μορφές καρκίνου κ.α.



- Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) είναι το πηλίκο του βάρους σου (σε κιλά), προς το τετράγωνο του ύψους σου (σε μέτρα)

$$Β/Υ^2$$

Υπολογίζοντάς τον μπορείς να ελέγχεις εάν το βάρος σου είναι κανονικό για το ύψος σου, με βάση ειδικούς πίνακες για το φύλο και την ηλικία σου συμβουλεύσου τον/την παιδίατρό σου)



Σύμφωνα με τα παραπάνω μπορεί να έχεις κανονικό βάρος ή να είσαι

- Λιπόβαρος/η (συμβουλεύσου το τεύχος 3 της Μ.Ε.Υ.)
- Υπέρβαρος/η
- Παχύσαρκος/η

Έχε υπόψη σου ότι :

- Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι έφηβοι ξεπερνούν το κανονικό τους βάρος (γίνονται υπέρβαροι ή παχύσαρκοι)
- Σε αυτό φαίνεται πως συμβάλλει ο σύγχρονος τρόπος ζωής και κυρίως η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και οι διατροφικές επιλογές



• Τα επιπλέον κιλά :

- επιβαρύνουν τον οργανισμό και προκαλούν προβλήματα στη λειτουργία της καρδιάς και άλλων οργάνων
- οδηγούν σε αύξηση της «κακής» χοληστερόλης και του σακχάρου του αίματος, που έχουν ύπουλη δράση και καταστρέφουν τα αγγεία
- οδηγούν σε αύξηση της πιθανότητας εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου (παχέος εντέρου, μήτρας κ.α.)
- έχουν επιπτώσεις στο δέρμα (χαλάρωση, κυτταρίτιδα, ραγάδες)
- επιβαρύνουν την εμφάνιση και μπορεί να οδηγήσουν σε αισθήματα κατωτερότητας, απομόνωση, μελαγχολία και δυσκολία στις σχέσεις με τους άλλους



Πολλά από τα παραπάνω μπορεί να προκύψουν όταν:

• ΔΕΝ διατρέφεσαι ποιοτικά
και
• ΔΕΝ έχεις φυσική δραστηριότητα

ακόμη και αν το βάρος σου είναι κανονικό.

Σημαντικές πληροφορίες :

- η αντιμετώπιση της κατάστασης ΤΩΡΑ έχει σημαντικές πιθανότητες επιτυχίας
- μετά το τέλος της εφηβείας, είναι πολύ πιο δύσκολο να ρυθμίσεις το βάρος σου, αφού ήδη ο μεταβολισμός έχει επιβαρυνθεί και οι αποθήκες λίπους έχουν καθοριστεί



ο έλεγχος του βάρους σου, η ποιότητα στη διατροφή σου και η φυσική δραστηριότητα είναι ΣΤΟΧΟΣ κατά την εφηβεία

Η προσπάθεια δεν είναι πάντα εύκολη και απαιτεί :



- εκπαίδευση
- απόκτηση γνώσεων
- επιμονή και θέληση
- υποστήριξη

Βασικές οδηγίες για να ξεκινήσεις σωστά :

1. Μην παραλείπεις το πρωϊνό γεύμα (έστω και μικρό). Ενεργοποιεί τον μεταβολισμό, ώστε να γίνονται οι απαραίτητες καύσεις, και επιπλέον δίνεται η απαραίτητη ενέργεια για τις δραστηριότητες της ημέρας.
2. Προσπάθησε να επιλέγεις υγιεινά σνακ μεταξύ των γευμάτων (φρούτο που σου αρέσει, γιαούρτι, φέτα μαύρο ψωμί και τυρί, κουλούρι Θεσσαλονίκης κ.α.)
3. Περιόρισε την κατανάλωση τροφών εμπορίου π.χ. μπισκότα, τσιπς, κονσέρβες κ.α. Συχνά περιέχουν συντηρητικά, trans λιπαρά και γενικά ουσίες που δεν μπορείς να ελέγξεις. Για τον ίδιο λόγο περιόρισε τα γεύματα εκτός σπιτιού και προτίμησε το μαγειρεμένο σπιτικό φαγητό με επιλεγμένα υλικά.

4. Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά έχουν αναντικατάστατες ιδιότητες :
   - δεσμεύουν τις τοξίνες και βοηθούν στην αποβολή τους από τον οργανισμό
   - περιέχουν αντικαρκινικές ουσίες (φλαβόνες)
   - περιέχουν βιταμίνες και άλλα σημαντικά στοιχεία για την υγεία, αλλά και την βελτίωση της εμφάνισης
   - αυξάνουν την «καλή» χοληστερόλη, που ανταγωνίζεται τη δράση της «κακής»
   - βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου

5. Φρόντισε να περιλαμβάνονται στη διατροφή σου τρία (3) γαλακτοκομικά προϊόντα καθημερινά (τεύχος 2 της Μ.Ε.Υ.)

6. Απόφευγε τα τηγανητά, τα γλυκά, τα αεριούχα αναψυκτικά και τις πολύ λιπαρές τροφές σε καθημερινή βάση

7. Ορισμένα προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά (light) και αυτά που μειώνουν τη χοληστερόλη μπορούν να χρησιμοποιούνται με μέτρο και εάν υπάρχει ένδειξη (συμβουλεύσου τον/την παιδίατρό σου)

8. Έχε ποικιλία στα κύρια πιάτα και συνόδευσέ τα με σαλάτα (κανόνας πολλών «χρωμάτων» στο τραπέζι)

9. Επίλεξε βιολογικά προϊόντα όταν υπάρχει η δυνατότητα
10. Μην ξεχνάς να συνδυάσεις την προσπάθειά σου με φυσική δραστηριότητα
11. Μην ξεκινάς την προσπάθεια πριν συμβουλευτείς ειδικό - οι υπερβολές μπορεί να οδηγήσουν σε αποτυχία ή/και στον αντίποδα (τεύχος 3 της Μ.Ε.Υ.).



Η επιτυχία εξαρτάται κυρίως από ΕΣΕΝΑ, ωστόσο χρειάζονται:

1. **σωστός σχεδιασμός του διατροφικού προγράμματος**
   και
2. **παρακολούθηση- στήριξη.**

Στην προσπάθειά σου να ελέγξεις το βάρος σου



ΜΗΝ ΑΠΟΚΛΕΙΕΙΣ ΤΑ ΛΙΠΑΡΑ

- Τα λιπαρά είναι απαραίτητα για τη σύνθεση των ορμονών και του τοιχώματος των κυττάρων
- Ορισμένα λιπαρά ΔΕΝ τα συνθέτει ο οργανισμός μας και τα λαμβάνουμε από τις τροφές
- Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες που είναι απαραίτητες για την ομορφιά και την υγεία σου μεταφέρονται στα λιπαρά
- Περιόρισε τα ζωικά λίπη και χρησιμοποίησε **ελαιόλαδο** στις σαλάτες και τη μαγειρική και **φυτικές μαργαρίνες** στο ψωμί σου

onePLUS τηλ. 210 6997305