

## ΥΓΕΙΑ-ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ-ΑΙΤΙΕΣ

Η Υγεία είναι ο παράγοντας που μετράει την φυσική, ψυχολογική ή ακόμα και την πνευματική κατάσταση ενός ζώντος οργανισμού.

Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του [Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας](#) (1946) η υγεία είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία [ασθένειας](#) ή [αναπηρίας](#)». Έτσι λοιπόν, η έννοια της υγείας, δεν αποδίδεται μόνο από την [ιατρική](#), αλλά και από άλλους παράγοντες όπως είναι το [περιβάλλον](#), η [οικονομία](#), η εργασία κ.α.

Το πώς ορίζεται βέβαια η υγεία και η ασθένεια ως κοινωνική αναπαράσταση ίσως να διαφέρει ανάλογα με τις πολιτιστικές διαφορές, τις ιδέες και πεποιθήσεις, την [εκπαίδευση](#) και την παιδεία αλλά και τις [θρησκευτικές αντιλήψεις](#) (για τη ζωή, το θάνατο, την [αμαρτία](#), την τιμωρία, το μίσημα), καθώς και τις αντιλήψεις για το σώμα (για τα όρια του, την καθαριότητα, την εικόνα του, το φύλο του) που υπάρχουν σε κάθε [κοινωνία](#). Είναι γνωστό ακόμα ότι ο τεράστιος αριθμός παραγόντων που επηρεάζουν την κατάσταση της υγείας ενός πληθυσμού βρίσκονται σε άμεση συσχέτιση με την κοινωνική αναπαράσταση που έχει ο πληθυσμός για την υγεία του. Παράγοντες γενετικοί, περιβαλλοντικοί (τρόπος διαβίωσης, κατοικία, εργασία, συνθήκες εργασίας ρύπανση περιβάλλοντος) παράγοντες συνθηκών ζωής (διατροφή, κάπνισμα, άσκηση, χρήση εθιστικών ουσιών, συμπεριφορά), παράγοντες σχετιζόμενοι με το σύστημα και τις υπηρεσίες υγείας και παράγοντες εκπαίδευσης υγείας επηρεάζουν την υγεία των ανθρώπων αλλά και την κοινωνική αναπαράσταση του διπόλου υγείας-ασθένειας.



Η υγεία είναι ένα από τα βασικότερα αγαθά του ανθρώπου και για αυτό θα πρέπει να την φροντίζουμε και να μην την παραμελούμε . Τα συνηθέστερα προβλήματα υγείας, στα παιδιά και ιδιαίτερα στους εφήβους ,οφείλονται στις κακές διατροφικές συνήθειες που έχουν,. αλλά και στην έλλειψη σωματικής άσκησης και είναι η ανορεξία και η παχυσαρκία .

Παρόλο που οι περισσότεροι άνθρωποι ξέρουν τι περιλαμβάνει η υγιεινή διαίτα , όλο και περισσότεροι νέοι υποφέρουν από διατροφικές διαταραχές .