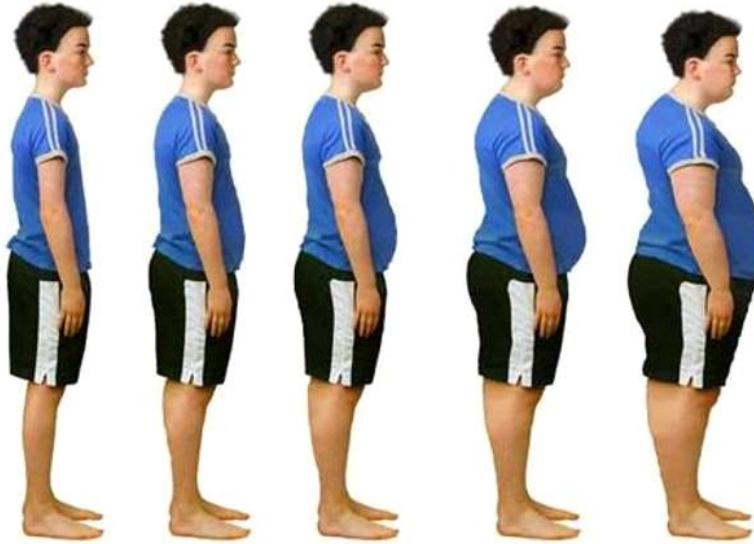


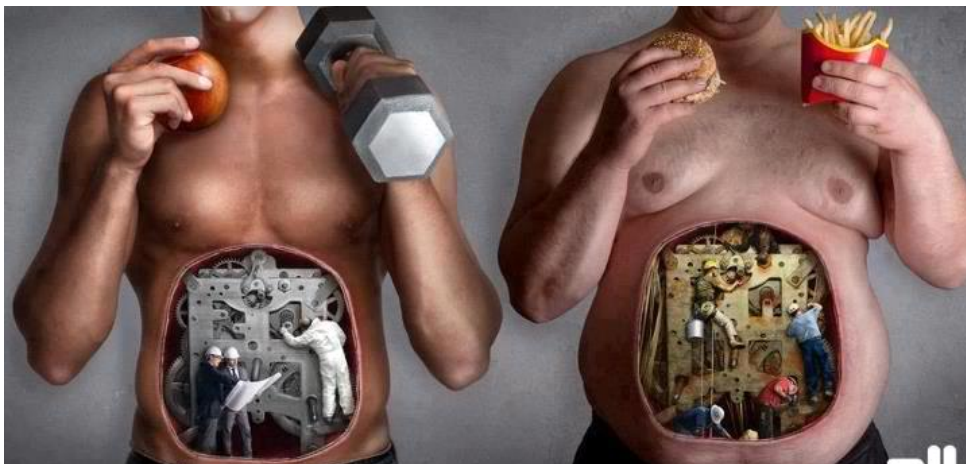
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η παχυσαρκία είναι ασθένεια η οποία προκαλείται από την υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα.



Ωστόσο η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο και για άλλες ασθένειες όπως τις καρδιαγγειακές παθήσεις διαβήτη και ορισμένα είδη καρκίνου. Συνήθως οφείλεται σε υπερβολική κατανάλωση τροφών και έλλειψη σωματικής άσκησης.

Ο καθιστικός τρόπος ζωής σε συνδυασμό με την κακή διατροφή είναι η κύρια αιτία της παχυσαρκίας. Με την κατανάλωση κακής ποιότητας φαγητού και την έλλειψη σωματικής άσκησης, προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες με αποτέλεσμα να παχύνουμε.



Η Ελλάδα έχει τα σκήπτρα στην κατανάλωση θερμίδων και τα πιο παχύσαρκα παιδιά σε όλη την Ευρώπη. Κατέχει την τρίτη θέση στην παγκόσμια κατάταξη της παχυσαρκίας μετά από τη Νότια Αφρική και το Κουβέιτ.



Ειδικότερα, το ποσοστό αύξησης της παχυσαρκίας, σε παιδιά ηλικίας 6-11 ετών, φθάνει το 54% και το 40% σε εφήβους ηλικίας 12-17 ετών. Το ποσοστό των παιδιών που βρίσκονται σε κίνδυνο να γίνουν υπέρβαρα αυξήθηκε από το 4% το 1960 στο 17% το 2003-2004 στις Ηνωμένες Πολιτείες. Έχει επηρεάσει τα παιδιά διαφόρων ηλικιών, εθνοκοτήτων και κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης.



Πάντως τα ποσοστά παχυσαρκίας, είναι πολύ υψηλότερα μεταξύ των παιδιών των χαμηλότερων κοινωνικών στρωμάτων, λόγω της περιορισμένης πρόσβασης που αυτά τα παιδιά έχουν σε τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας και λόγω του χαμηλότερου μορφωτικού τους επίπεδου. Στο παρελθόν, η κατανάλωση έτοιμου φαγητού ήταν μια περιστασιακή συνήθεια και ένα τυπικό γεύμα χαρακτηριζόταν από 1 μικρό burger, μία μικρή μερίδα τηγανιτές πατάτες και 1 μικρό αναψυκτικό



Σήμερα, το 1/3 των παιδιών τρώει περίπου κάθε μέρα έτοιμο φαγητό. Από το 1970 η κατανάλωση γρήγορου φαγητού έχει 5πλασιαστεί στα παιδιά στην Αμερική και σήμερα ξεπερνά το 10%. Ρόλο στην διατροφή των παιδιών παίζει επίσης το μορφωτικό επίπεδο των γονιών και η κοινωνικό - οικονομική κατάσταση.