

**Τα επίπεδα υγείας παιδιών και εφήβων στην Κύπρο και τα
μηνύματα που στέλνουν στην Κοινωνία μας**

Δρ. Μιχάλης Τορναρίτης

**Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού
Κύπρου**

«Υγεία του Παιδιού» το 2022

Σκοπός: η διαπίστωση των επιπέδων

- της ψυχικής υγείας,
- της φυσικής κατάστασης και
- των διατροφικών συνηθειών

των εφήβων μεταξύ 12 με 15 χρόνων στην Κύπρο, για την περίοδο αυτή, που συμπίπτει με την ύφεση της πανδημίας.

Ηλικίες 12-14 ετών

Υποκατηγορία EDI-3	Κορίτσια (%)			Αγόρια (%)		
	2003	2009	2019-22	2003	2009	2019-22
Drive for Thinness	22.9	27.4	21.6	7.9	10.7	8.2
Bulimia	31.9	38.0	39.5	27.9	32.0	38.2
Body Dissatisfaction	26.3	23.3	18.9	11.0	12.4	9.6
Low self-esteem	18.0	18.5	29.4	15.3	15.4	20.0
Personal alienation						
Interpersonal insecurity						
Interpersonal alienation						
Interceptive deficits						

* Εξαιρετικά μικροί αριθμοί συμμετεχόντων (κάτω από 20 παιδιά ανά έτος/φύλο) οπότε δεν δίνω αποτελέσματα ως επισφαλή

Τα τελευταία δημοσίευτα στοιχεία μας συνάδουν με εκείνα που καταγράψαμε στο βιβλίο που εκδώσαμε πρόσφατα από το Π.Ι. «ένα στα τέσσερα κορίτσια και ένα στα δέκα αγόρια (παιδιά και έφηβοι 10-18 χρόνων) έχουν χαμηλή αυτοεικόνα και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Περίπου ένα στα δύο παιδιά αισθάνονται ότι είναι αντιμέτωποι με άλλους ή με τον εαυτό τους. Τα ποσοστά ανεβαίνουν πάνω από το 50% για την τελομανία. Όσον αφορά δε τις φοβίες για το μέλλον τα ποσοστά αγγίζουν το 75%».

Τα αποτελέσματα δεν είναι άσχετα με την παραβατικότητα στα γήπεδα, στα σχολεία και σε άλλους χώρους αφού οι νοοτροπίες-συμπεριφορές διαμορφώνονται από μικρή ηλικία.

1995 - 2003 Πρόγραμμα Υγεία του Παιδιού

2006 – 2012 μελέτη IDEFICS

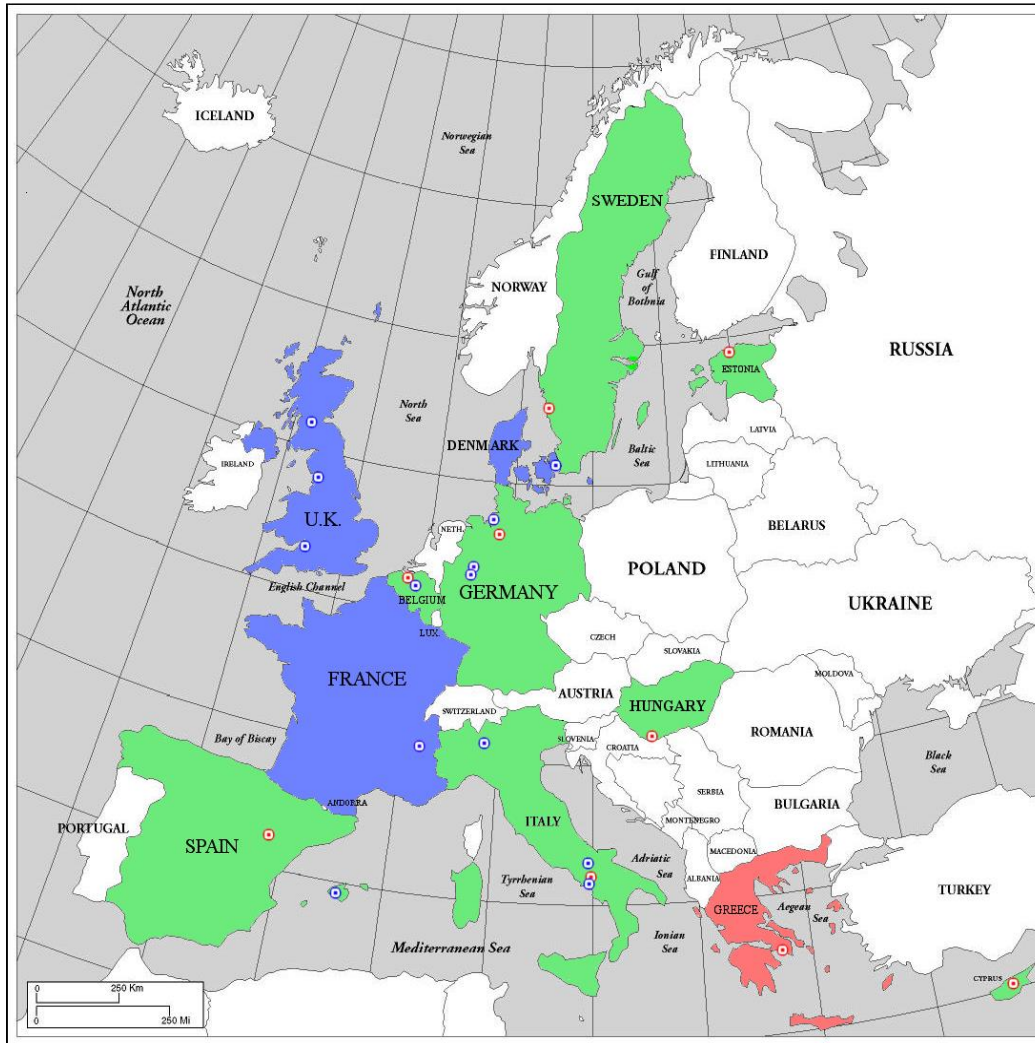
2012 – 2017 μελέτη Ifamily

2019 – 2023 συνέχεια των μελετών



I Family is funded by the EC FP7 Project No. 266044 building on

Participating countries



- Ghent, Belgium
- Strovolos, Cyprus
- Copenhagen, Denmark
- Tallin, Estonia
- Grenoble, France
- Bremen, Germany
- Bremerhaven, Germany
- Dortmund, Germany
- Wuppertal, Germany
- Pécs, Hungary
- Avellino, Italy
- Campobasso, Italy
- Milan, Italy
- Naples, Italy
- Zaragoza, Spain
- Palma de Mallorca, Spain
- Huddinge, Sweden
- Gothenburg, Sweden
- Bristol, United Kingdom
- Glasgow, United Kingdom
- Lancaster, United Kingdom

Πρωτόκολλο Ερευνών

-

-



Μέτρηση της πίεσης



Μέτρηση βάρους και λίπους



Μέτρηση ύψους



Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής







Ερωτηματολόγια

- Συνηθειών
- Ψυχικής υγείας
- Διατροφής





Συμπεράσματα:



1. Ο ύπνος κάνει τη διαφορά



Διαπιστώσαμε ότι:

- Τα παιδιά που κοιμούνται καλά καταναλώνουν **περισσότερα** λαχανικά και γενικά καταναλώνουν πιο υγιεινά τρόφιμα από τα παιδιά που κοιμούνται λιγότερο.
- Επιπλέον, τα παιδιά που είχαν αρκετό ύπνο ή βελτίωσαν τις συνήθειες ύπνου τους κατά τη διάρκεια της μελέτης έδειξαν **καλύτερη ευημερία** σε σύγκριση με τα παιδιά που κοιμούνται λιγότερο.
- Σε γενικές γραμμές, τόσο η έλλειψη ύπνου όσο και η κακή ευημερία αυξάνουν τον κίνδυνο υπερβολικού βάρους.

2. Οι εγκέφαλοι των παιδιών προτιμούν τα γλυκά

Κάναμε εξετάσεις fMRI σε μια μικρή ομάδα παιδιών και γονέων. Αυτές οι εξετάσεις μας επιτρέπουν να παρατηρούμε τα σήματα του εγκεφάλου όταν βλέπουμε διαφορετικά τρόφιμα.

- Σε σύγκριση με τους εγκεφάλους των ενηλίκων, οι εγκέφαλοι των παιδιών **έδειξαν ισχυρότερες αντιδράσεις στα γλυκά**. Το τμήμα του εγκεφάλου που ελέγχει την **κίνηση ενεργοποιήθηκε** - σαν να είχε ήδη προετοιμάσει το σώμα για να πάρει ένα γλυκό ή μπισκότο, για παράδειγμα.



Όμως...

Τα παιδιά τείνουν να επιλέγουν τρόφιμα με βάση το πώς αναμένουν να είναι η γεύση τους.

- Ωστόσο, ζητώντας από τα παιδιά να δώσουν προσοχή σε πιο υγιεινά και πιο θρεπτικά τρόφιμα, έκανε διαφορά. Ο εγκέφαλός τους έδειξε μεγαλύτερη ανταπόκριση σε αυτούς τους παράγοντες και έκαναν πιο υγιεινές επιλογές.



Μέλη της ίδιας οικογένειας είναι όμοια



Τα μέλη μιας οικογένειας μοιάζουν μεταξύ τους όσον αφορά:

- I. τις τάσεις σωματικού βάρους («Ο Δείκτης Μάζας Σώματος»),
- II. τους κινδύνους ασθενειών και
- III. τις διατροφικές συνήθειες

Τα παιδιά τείνουν να μοιάζουν περισσότερο με τις μητέρες τους από ότι τους πατέρες τους.

Οι μητέρες φαίνεται να έχουν μεγαλύτερη επιρροή στη σωματική άσκηση των παιδιών τους.

Το περιβάλλον επηρεάζει τη σωματική δραστηριότητα

- Η πρόσβαση των παιδιών σε ασφαλείς δημόσιους χώρους, όπως πάρκα και παιδικές χαρές, τα ενθαρρύνει να είναι πιο σωματικά δραστήρια.
- Τα ασφαλή μονοπάτια πεζοπορίας και ποδηλασίας είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τους νέους και τους ενήλικες.

Έτσι, η διάταξη των πόλεων και ο σχεδιασμός του περιβάλλοντος μπορούν πραγματικά να κάνουν διαφορά στη σωματική δραστηριότητα.



Οι διαφημίσεις έχουν ισχυρή επιρροή πάνω στα παιδιά



Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης έχουν ισχυρότερη επίδραση στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών από τους γονείς τους.

- Τα παιδιά που παρακολουθούν τηλεόραση, ειδικά τηλεοπτικές διαφημίσεις, πίνουν περισσότερα γλυκά ποτά, ανεξάρτητα από το αν οι γονείς τους προσπαθούν να τους τα περιορίσουν ή όχι.
- Με βάση αυτές τις γνώσεις, πιστεύουμε ότι υπάρχουν βάσιμοι λόγοι για αυστηρότερες πολιτικές σχετικά με τις διαφημίσεις στα παιδιά.

Οι γιατροί έχουν καλύτερες "τιμές αναφοράς" για την υγεία των παιδιών

- Όταν οι γιατροί κάνουν εξετάσεις, πρέπει να γνωρίζουν πότε τα αποτελέσματα είναι υγιή και πότε μπορεί να υποδηλώνουν προβλήματα.
- Οι μετρήσεις για το βάρος, την αρτηριακή πίεση ή το σάκχαρο του αίματος είναι σημαντικά παραδείγματα: ορισμένες τιμές υποδηλώνουν κινδύνους για την υγεία ή ακόμα και ασθένειες. Για τους ενήλικες, οι γιατροί έχουν πολλές πληροφορίες σχετικά με αυτές τις τιμές, και τις χρησιμοποιούν για να κατανοήσουν τα αποτελέσματα των εξετάσεων. Αλλά μέχρι τώρα, οι γιατροί δεν είχαν τόσο καλή καθοδήγηση για τα παιδιά.
- Με τη μελέτη IDEFICS, μπορέσαμε να δημοσιεύσουμε αξιόπιστες "τιμές αναφοράς", υποδεικνύοντας ποιες τιμές να αναμένουμε για υγιή παιδιά διαφόρων ηλικιών.

Πώς είναι η κατάσταση με τα παιδιά στην Ευρώπη;

Σε γενικές γραμμές, τα παιδιά στην Ευρώπη

- τρώνε πάρα πολύ λίπος και ζάχαρη
- δεν κάνουν αρκετή σωματική άσκηση

Τα ευρήματά μας επιβεβαιώνουν τα ευρήματα πολλών άλλων μικρών μελετών.

Ζάχαρης - Αλκοόλ

- Τα παιδιά και οι έφηβοι που καταναλώνουν πολλή ζάχαρη φαίνεται να είναι πιο επιρρεπή στο αλκοόλ

- Υπάρχει θετική συσχέτιση στη κατανάλωση γλυκών και αλκοόλ

Πρώτο βραβείο στο συνέδριο της Λισαβώνας για την πρόληψη του αλκοόλ στους νέους.

- Τα παιδιά που κάνουν περισσότερη σωματική άσκηση και ξοδεύουν λιγότερο χρόνο μπροστά στις οθόνες (τηλεόραση, υπολογιστή, κ.λπ.) τείνουν να έχουν καλύτερη ευημερία.

Πάνω απ' όλα, η σωματική δραστηριότητα φαίνεται σημαντική για την ευημερία.



- Τα παιδιά που περνούν περισσότερο χρόνο μπροστά στην οθόνη τείνουν να κοιμούνται λιγότερο.
- Οι έφηβοι που παρακολουθούν τηλεόραση περισσότερο από 2 ώρες την ημέρα έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για υπερβολικό βάρος. Φαίνονται επίσης να έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.
- Και τα παιδιά που περνούν περισσότερο χρόνο καθιστά τείνουν να λένε ότι αισθάνονται χαμηλότερη αυτοπεποίθηση.



ΓΕΡΑ ΚΟΚΚΑΛΑ

Γνωρίζετε ότι η γυμναστική βελτιώνει την υγεία των οστών;

Στη μελέτη IDEFICS, η οποία έγινε στη Κύπρο και σε άλλες επτά ευρωπαϊκές χώρες, βρέθηκε ότι τα παιδιά που τρέχουν γρήγορα τα 40 μέτρα, τα παιδιά που έχουν μεγαλύτερο άλμα και εκείνα που ασκούν περισσότερο το σώμα τους, έχουν και πιο υγιή κόκκαλα, αφού η οστική τους πυκνότητα είναι μεγαλύτερη.



Τα παιδιά που πίνουν νερό αντί ζαχαρούχων αναψυκτικών έχουν λιγότερες πιθανότητες να γίνουν υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα.



Από τα δελτία τύπου της μελέτης IDEFICS

-

•

- Γιατί αυτά τα αποτελέσματα;
- Είναι κυπριακό το φαινόμενο;

Εκπαίδευση σε θέματα Υγείας: πώς την αντιλαμβάνονται τα παιδιά;

σελίδα

77

.....Οι γονείς σε όλες τις χώρες δήλωσαν ότι σπάνια επιβάλλουν κανόνες σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα των παιδιών τους.....

σελίδα 77

....Η επικοινωνία μεταξύ των γονέων και των παιδιών τους όσον αφορά στην εμποπτεία των κανόνων υπάρχει μόνο σε περιορισμένο βαθμό.....

.....Επιπλέον, τα περισσότερα παιδιά δήλωσαν ότι δεν περίμεναν οποιεσδήποτε συνέπειες από τη μη υπακοή των κανόνων αυτών.....

Η οικογένεια παίζει σημαντικό ρόλο στο να διατηρήσουν οι Tweens ένα υγιές βάρος ;

σελίδα 84

.....παιδιά κάτω των δέκα χρονών, τα οποία τρώνε τακτικά με την οικογένεια, τυγχάνουν οικογενειακής θαλπωρής και διατηρούν ένα αίσθημα ευεξίας, αντιμετωπίζουν 50% λιγότερες πιθανότητες να γίνουν υπέρβαρα ή παχύσαρκα.....

Ο ύπνος είναι υγεία!

(Εγχειρίδιο σελίδα 85)

Η επαρκής ποσότητα ύπνου είναι μια σημαντική προϋπόθεση για την καλή υγεία και ανάπτυξη του παιδιού, αφού ο καλός ύπνος αυξάνει τα ποσοστά προσοχής, απόδοσης και ευημερίας του.

IDEFICS

• Σε χώρες της Νότιας Ευρώπης τα παιδιά κοιμούνται πολύ λιγότερο σε αντίθεση από εκείνες στη Βόρεια Ευρώπη.

Ψυχική Υγεία

Πολλοί έφηβοι αλλά και παιδιά νοιώθουν πολύ συχνά μοναξιά δεν έχουν διάθεση, βαριούνται, φοβούνται και ένα μικρό ποσοστό σπάνια γελά.

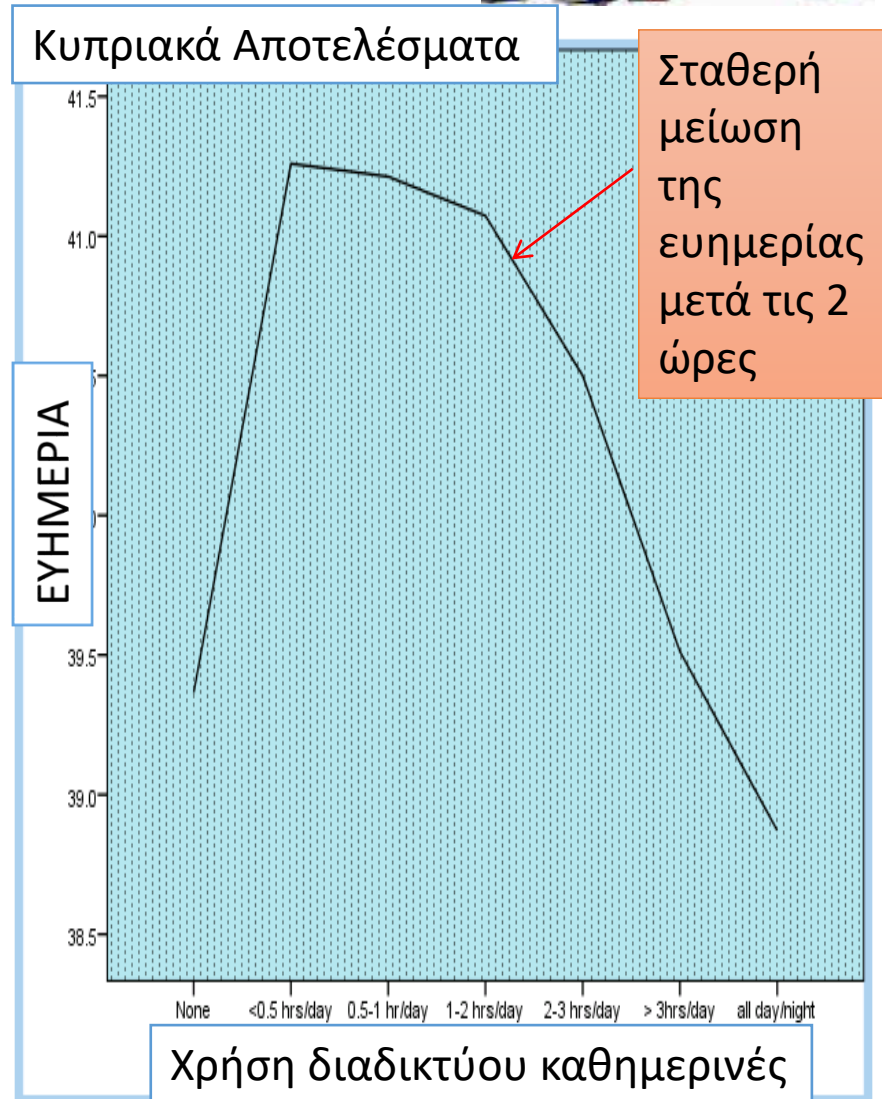
Οι γονείς και οι φίλοι μπορούμε να τους συμπαρησταθούμε και να τους βοηθήσουμε!

Γενικές Πληροφορίες

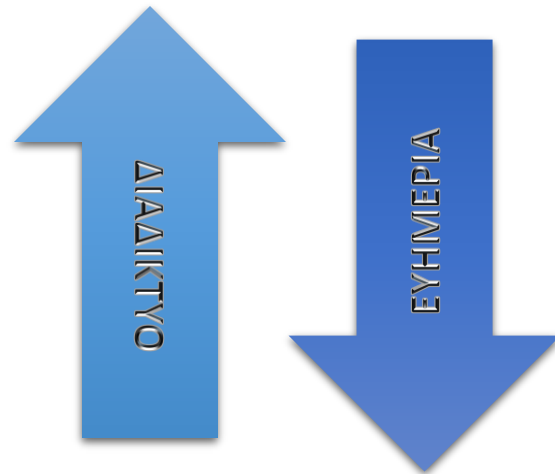
Η Αμερικάνικη Ακαδημία Παιδιατρικής (ΑΑΠ) συστήνει στους γονείς:

1. **Αποθάρρυνση** παρακολούθησης τηλεόρασης σε παιδιά μικρότερα των **2 ετών**.
2. **Μείωση** της χρήσης πολυμέσων συσκευών με οθόνη (τηλεόραση, tablet, smart phone) στις **1-2 ώρες** ανά ημέρα για παιδιά **άνω των 2 ετών** και εφήβους.

Οι συσχετίσεις μεταξύ των **δυσμενών επιπτώσεων** στην υγεία από τη χρήση πολυμέσων συσκευών με οθόνη εμφανίζεται όταν η **έκθεση υπερβαίνει τις 2 ώρες την ημέρα**, στοιχεία που **επιβεβαιώνονται*** και στους **Κύπριους έφηβους**.



Ψυχική υγεία και χρήση πολυμέσων



Αρνητική Συσχέτιση



ΑΣΚΗΣΗ

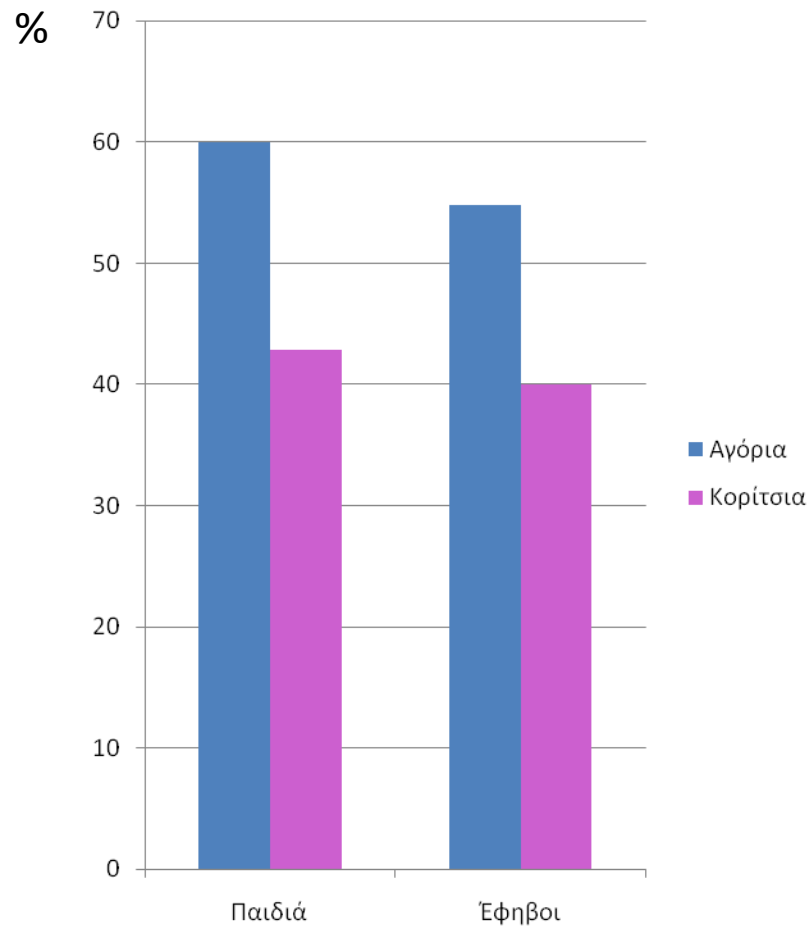


Γενικές οδηγίες:

- Παιδιά προσχολικής ηλικίας: χρειάζονται τουλάχιστο 2 ώρες/ημέρα φυσική άσκηση
- Παιδιά δημοτικής εκπαίδευσης: χρειάζονται τουλάχιστο 1 ώρα/ημέρα φυσική άσκηση

Η φυσική άσκηση πρέπει να είναι μέτρια – έντονης έντασης

ΑΣΚΗΣΗ



Οι έφηβοι που αθλούνται:

-Έχουν χαμηλότερο Βάρος, ΔΜΣ, περίμετρο μέσης ΠΜ και τριγλυκερίδια TRG

-Αισθάνονται λιγότερη μοναξιά και βαριούνται λιγότερο

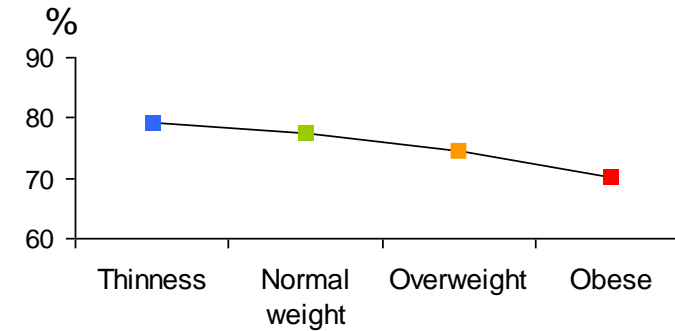
-Έχουν πιο ψηλή αυτοεκτίμηση, δηλώνουν πιο περήφανοι για τον εαυτό τους

- Χαμηλότερη βαθμολογία σε μετρήσεις κατάθλιψης

Family lifestyle

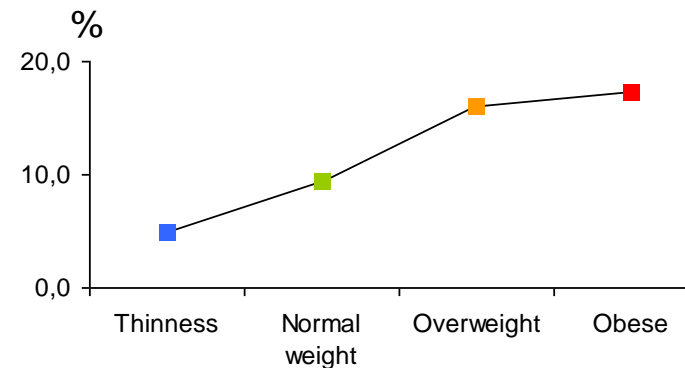
- Percentage of parents spending **much time with their families at the weekend**

Thinness		Normal weight		Overweight		Obese	
N	%	N	%	N	%	N	%
636	78,0	4675	75,3	1006	71,4	631	68,6



- Percentage of parents reporting **“quite boring weekends”**

Thinness		Normal weight		Overweight		Obese	
N	%	N	%	N	%	N	%
636	4,9	4675	9,3	1006	16,0	631	17,3



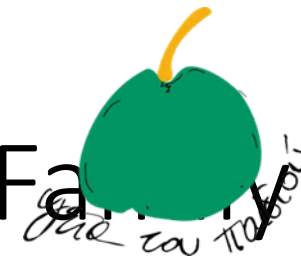


«Περί μὲν τὴν τοῦ σώματος ἐπιμέλειαν διττὰς εὖρον ἐπιστήμας οἱ ἄνθρωποι, τὴν ἰατρικὴν καὶ τὴν Γυμναστικὴν, ὧν ἡ μὲν τὴν ὑγίειαν ἡ δὲ τὴν εὐεξίαν ἐντίθησι.»

Πλουτάρχου «περὶ παιδων ἀγωγῆς»

ΕΠΙΠΕΔΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ/ΙΔΕΦΙCS-IFA

(νους υγιής εν σώματι υγιή)



ΕΥΗΜΕΡΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ (%)		ΚΟΡΙΤΙΣΙΑ (%)	
	ΠΑΙΔΙΑ	ΕΦΗΒΟΙ	ΠΑΙΔΙΑ	ΕΦΗΒΟΙ
ΧΑΜΗΛΗ	11,8	24,1	13,6	22,2
ΜΕΤΡΙΑ	13,3	23,5	14,0	23,7
ΚΑΛΗ	22,1	23,5	24,7	23,5
ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ	52,9	29,0	47,7	30,6

- 1 στους 5 έφηβους έχουν χαμηλή ευημερία
- Δεν βρεθήκαν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων
- Οι έφηβοι έχουν χαμηλότερα σκορ από τα παιδιά (υποεκτίμηση από τους γονείς;)

***Χαμηλή Ευημερία οδηγεί σε ψυχικά νοσήματα, διατροφικές διαταραχές, παχυσαρκία κ.α.**



ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ



➤ Η μετάβαση από την προ εφηβική ηλικία έως την εφηβεία φέρνει μαζί της πολλές σωματικές αλλαγές για τα κορίτσια και τα αγόρια.

➤ Συγκρίναμε το στάδιο ανάπτυξης (κατά Tunner) των εφήβων 12-15 ετών με την εικόνα του σώματος τους

ΚΟΡΙΤΣΙΑ

- Με κανονική ενήβωση για την ηλικία τους:
 - Νιώθουν πιο χοντρές
 - Φοβούνται μην αυξηθεί το βάρος τους
 - Το βάρος και το σχήμα του σώματος τους επηρεάζει πως κρίνουν τους εαυτούς τους

ΑΓΟΡΙΑ

- Με κανονική ενήβωση για την ηλικία τους:
 - Το βάρος επηρεάζει πως κρίνουν τους εαυτούς τους
- Με Πιο αργή ενήβωση:
 - Αισθάνονται υπερβολικά λεπτοί

Ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων

Ηλικίες 12-14 ετών

IOTF classification	Period									
	1999-00		2002-03		2009-10		2014-17		2019-22	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Underweight	49	7.4%	55	8.0%	53	6.8%	9	7.4%	51	7.5%
Normal weight	453	68.8%	457	66.6%	550	70.1%	95	77.9%	447	65.9%
Overweight	127	19.3%	137	20.0%	135	17.2%	17	13.9%	132	19.5%
Obese	29	4.4%	37	5.4%	47	6.0%	1	0.8%	48	7.1%
All	658	99.9%	686	100.0%	785	100.1%	122	100.0%	678	100.0%

Αν και στις διαφορετικές διαχρονικά φάσεις τα στοιχεία προέρχονται από διαφόρων ειδικοτήτων επιστήμονες συνεργάτες μας (παιδιάτρους, διαιτολόγους, γυμναστές, καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας) φαίνεται η συνάφια τους και η αλληλουχία τους.

Τα σωματομετρικά στοιχεία των μαθητών μας 12-15 χρόνων δείχνουν ότι οι έφηβοι/ες που έχουν πολύ περισσότερο βάρος από το κανονικό στο σώμα τους είναι 7%. Αυτοί οι έφηβοι/ες είναι εκείνα τα παιδιά για τα οποία «κυκλοφόρησε» ότι πριν κάποια χρόνια ήταν σε υπερβολικά ψηλά όρια οι παχυσαρκίες τους. Τα δικά μας αποτελέσματα που δώσαμε στην δημοσιότητα τότε ήταν υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά συνολικά στο 25%. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή διότι όπως δείχνουμε πιο πάνω ένα μεγάλο ποσοστό εφήβων θέλει να χάσει βάρος (Drive of thinness) και σπρώχνονται στην ανορεξία. Οι οδηγίες είναι σαφής το βάρος σώματος ρυθμίζεται με την καλή διατροφή και την άσκηση.

Για το βιβλίο ο απευθείας σύνδεσμος είναι:

https://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/agogi_ygeias/epidimiologika_stoicheia_paidion_efivon_enilikon_cyprus_2022.pdf



Μπορεί επίσης κάποιος από τη σελίδα του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου να ακολουθήσει τη διαδρομή:

<https://www.pi.ac.cy>

--> Προγράμματα Σεμινάρια

--> Αγωγή Υγείας

και να το δει εκεί. ..

Επιδημιολογικά Στοιχεία Παιδιών, Εφήβων και Ενηλίκων στην Κύπρο

Ευχαριστώ

.

• .