

COVID-19 και αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας

Ήδη πριν από την πανδημία COVID-19 η παχυσαρκία έχει αναγνωριστεί ως μια από τις μεγαλύτερες απειλές για τη δημόσια υγεία. Ειδικά ο αριθμός των παχύσαρκων παιδιών και εφήβων ηλικίας 5-19 ετών παγκοσμίως αυξήθηκε πάνω από 10 φορές μεταξύ 1975 και 2016, συγκεκριμένα από 11 εκατομμύρια σε 124 εκατομμύρια. Τα δεδομένα αυτά είναι ανησυχητικά, επειδή πολυάριθμες μελέτες έχουν καταδείξει ότι η παχυσαρκία των παιδιών προβλέπει έντονα την παρουσία παχυσαρκίας και στην ενήλικη ζωή, ενώ αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιομεταβολικά νοσήματα. Πολλαπλές αναφορές από πολλές χώρες υποδηλώνουν περαιτέρω αυξήσεις της παιδικής παχυσαρκίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Σε ένα πρόσφατο άρθρο, που δημοσιεύτηκε στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*, παρουσιάζονται αναλυτικά σχετικά στοιχεία. Οι Καθηγητές της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Σταυρούλα Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Παναγιώτα Περβανίδου** (Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αναπτυξιακής και Συμπεριφορικής Παιδιατρικής), **Ευανθία Κασσή** (Καθηγήτρια Βιοχημείας-Ενδοκρινολογίας), **Αθανάσιος Ράπτης** Αναπληρωτής Καθηγητής Παθολογίας-Σακχαρώδη Διαβήτη) και **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής) συνοψίζουν τα κύρια σημεία του άρθρου αυτού.

[https://www.thelancet.com/journals/langas/article/PIIS2468-1253\(22\)00100-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langas/article/PIIS2468-1253(22)00100-5/fulltext)

Μερικά από τα πιο ανησυχητικά δεδομένα προέρχονται από το Ηνωμένο Βασίλειο όπου από το 2006 στα πλαίσια Εθνικού Προγράμματος καταγράφονται το ύψος και το βάρος των παιδιών όταν ξεκινούν (υποδοχή, ηλικία 4-5 έτη) και τελειώνουν (ηλικία 10-11 έτη) το δημοτικό σχολείο. Αν και η ετήσια αύξηση του επιπολασμού της παχυσαρκίας στα παιδιά που ξεκινούσαν το σχολείο παρέμεινε σταθερή από το σχολικό έτος 2006-2007 έως το έτος 2019-2020 (περίπου κατά 10%), το ποσοστό των μαθητών του τελευταίου έτους που είναι παχύσαρκα αυξήθηκε από 17,5% σε 21%. Τα δεδομένα του 2020-2021 υποδηλώνουν απότομες αυξήσεις στον επιπολασμό της παχυσαρκίας κατά 14,4% στην έναρξη και 25,5% στην ολοκλήρωση της φοίτησης στο δημοτικό σχολείο. Επιπλέον, καταδεικνύουν σημαντική διεύρυνση του χάσματος ανισότητας, καθώς οι αυξήσεις έχουν σημειωθεί σε μεγάλο βαθμό σε παιδιά που φοιτούν σε σχολεία υποβαθμισμένων περιοχών. Ο επιπολασμός της παχυσαρκίας ήταν πάνω από 2 φορές υψηλότερος για τα παιδιά που ζουν στις πιο υποβαθμισμένες περιοχές συγκριτικά με τα παιδιά που ζούσαν στις λιγότερο υποβαθμισμένες περιοχές και στις δύο ομάδες (7,8% έναντι 20,3% στην υποδοχή,

14,3% έναντι 33,8% στο 6ο έτος). Και στις ΗΠΑ, παρόμοιες κοινωνικοοικονομικές ανισότητες στον επιπολασμό της παχυσαρκίας στα παιδιά (ηλικίας 2-17 ετών) έχουν αυξηθεί κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Σχεδόν 1 στα 3 παιδιά (31%) στο Ηνωμένο Βασίλειο ζει σήμερα σε συνθήκες φτώχειας, η οποία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την κακή διατροφή και την παχυσαρκία. Η σχέση μεταξύ φτώχειας και παιδικής παχυσαρκίας είναι πολύπλευρη, με το άγχος στην παιδική ηλικία να επιδεινώνεται από δυσμενή διατροφικά περιβάλλοντα. Η χρόνια έκθεση σε πολλαπλούς στρεσογόνους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων της επισιτιστικής ανασφάλειας, του γονεϊκού και οικογενειακού στρες κατά την παιδική ηλικία, μεταβάλλει τόσο τις βιολογικές όσο και τις συμπεριφορικές οδούς που αυξάνουν τον κίνδυνο για παχυσαρκία. Ο κίνδυνος αυξάνεται περαιτέρω καθώς οι πιο υποβαθμισμένες κοινότητες έχουν τη μεγαλύτερη πυκνότητα καταστημάτων fast food και τη μικρότερη πρόσβαση σε χώρους πρασίνου και σωματικής δραστηριότητας. Επιπρόσθετα, το υγιεινό φαγητό είναι συνήθως πιο ακριβό. Αν και η πανδημία COVID-19 ανέδειξε πολλαπλούς στρεσογόνους παράγοντες σε πολλές οικογένειες, οι απώλειες θέσεων εργασίας επηρέασαν δυσανάλογα τις ήδη ευάλωτες κοινότητες. Το κλείσιμο των σχολείων ήταν ιδιαίτερα επιζήμιο για τα παιδιά που ζουν σε συνθήκες φτώχειας, για τα οποία το σχολείο παρέχει πρόσβαση σε υγιεινή διατροφή, σωματική δραστηριότητα, υγεία και φροντίδα, κοινωνικά δίκτυα και σωστές καθημερινές συνήθειες.