



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΡΑΚΗΣ | DEMOCRITUS  
UNIVERSITY  
OF THRACE

Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth



# Helping Active Lives through Targeting Healthy Youth



Ι Δ Ρ Υ Μ Α  
Κ Ρ Α Τ Ι Κ Ω Ν  
Υ Π Ο Τ Ρ Ο Φ Ι Ω Ν  
**IKY**

Erasmus+

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein"

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS  
UNIVERSITY  
OF THRACE

*Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth*



# Η παιδική παχυσαρκία και οι συναφείς ασθένειες που σχετίζονται με την αδράνεια

Καθηγητής Θεόδωρος Ξάνθος  
European University Cyprus



Erasmus+





# Παιδική Παχυσαρκία

- Σημαντικό θέμα της Δημόσιας Υγείας
- Έχει οδηγήσει σε σημαντική αύξηση διαφόρων νοσημάτων
- Επηρεάζει τις ζωές των παιδιών
- Η κατάσταση μεταφέρεται στην ενήλικη ζωή (σοβαρή παχυσαρκία ή σοβαρό ιστορικό παχυσαρκίας)



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS  
UNIVERSITY  
OF THRACE

*Helping Active Lives through  
Targeting Healthy Youth*



# Ορισμός της παιδικής παχυσαρκίας

- **BMI (>2 ετών)**
- **Το BMI δεν είναι ακριβές (υπερκτιμά ή υποεκτιμά σε κάποια παιδιά)**

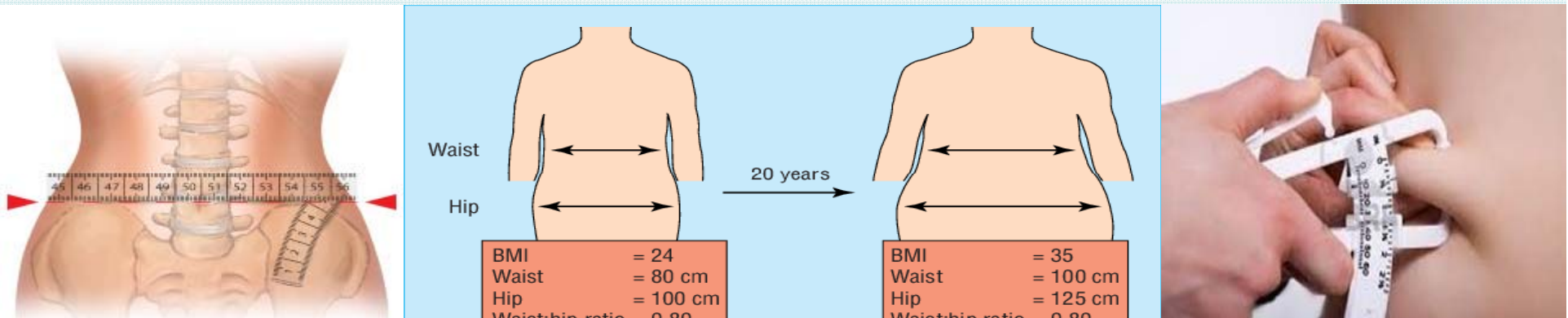
**Η συσχέτιση μεταξύ  
πραγματικής παχυσαρκίας και  
BMI**



# Τι μπορεί να είναι πιο ακριβές;

## Μια προσθήκη

- Η Περιφέρεια της μέσης και η αναλογία από τη μέση μέχρι τι ισχίο,
- Το πάχος της δερματικής πτυχής μπορεί να είναι χρήσιμος δείκτης παχυσαρκίας



## CDC/National Center for Health Statistics

### Σημεία Αναφοράς για παιδιά άνω των 2 ετών

- **Υπέρβαρα:** BMI μεταξύ του 85<sup>ου</sup> και 95<sup>ου</sup> εκατοστημόριου ανάλογα με την ηλικία και το φύλο α
- **Παχύσαρκα:** BMI μεγαλύτερο από το 95<sup>ο</sup> εκατοστημόριο ανάλογα με την ηλικία και το φύλο
- **Σοβαρά παχύσαρκα:** BMI μεγαλύτερο από το 120% του 95<sup>ου</sup> εκατοστημορίου ή BMI ίσο ή μεγαλύτερο του 35 kg/m<sup>2</sup>.

# Επίπτωση

- Η επίπτωση των υπέρβαρων ή παχύσαρκων παιδιών αυξάνει με την ηλικία:
- 22.8% των παιδιών προσχολικής ηλικίας (ηλικία, 2-5 έτη),
- 34.2% των παιδιών της σχολικής ηλικίας (ηλικία, 6-11 έτη),
- and 34.5% των εφήβων (ηλικία, 12-19 years)
- Η παιδική παχυσαρκία συχνότερη σε ΑφροΑμερικάνους, Ινδιάνους της Αμερικής και σε Μεξικάνους της Αμερικής



# Παιδική Παχυσαρκία και ενήλικη ζωή

Η «μεταφορά» της παιδικής παχυσαρκίας στην ενήλικη ζωή επηρεάζεται από:

- Την ηλικία του παιδιού,
- Τη σοβαρότητα της παχυσαρκίας,
- Και την παρουσία οικογενούς παχυσαρκίας

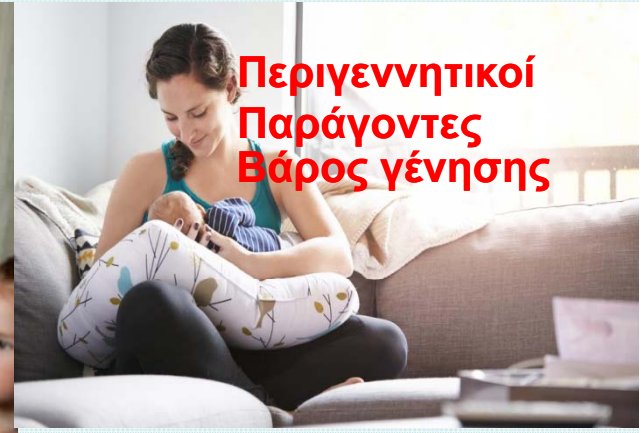
Parsons TJ et al. Int J Obes Relat Metab Disord 1999.  
Guo SS, et al. Am J Clin Nutr. 1994  
Davis EF, et al. Pediatrics. 2012

# **Αιτιολογία της παιδικής παχυσαρκίας**

- **Περιβαντολλογικοί παράγοντες**
- **Γενετικοί Παράγοντες**
- **Ενδοκρινικές Διαταραχές**
- **Ύπνος**
- **Φάρμακα**
- **Διαταραχές του Υποθαλάμου**



# Παράγοντες από το περιβάλλον





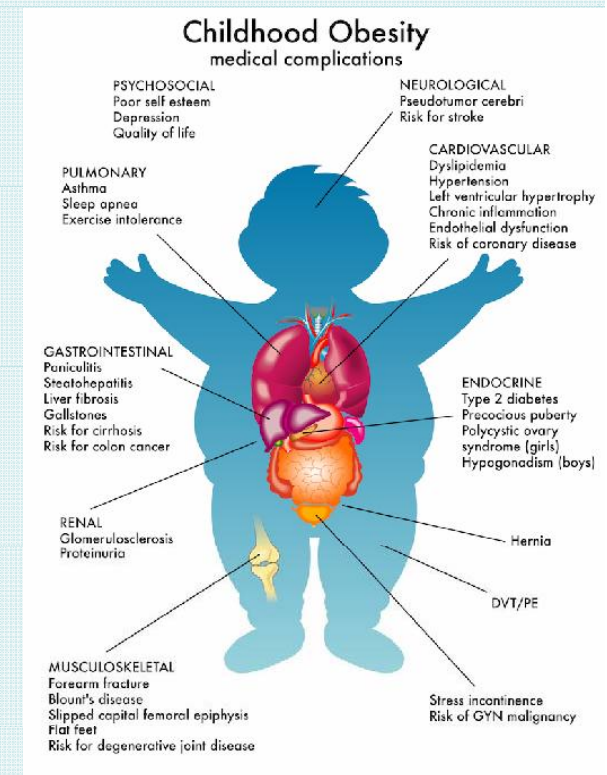
# Συνοσηρότητες

- Η παχυσαρκία επηρεάζει όλα τα συστήματα
- ΣΔ τύπου 2
- Δυσλιπιδαιμία
- Αποφρακτική Υπνική Άπνοια
- Στεατοηπατίτιδα

Η σοβαρότητα των συνοσηροτήτων  
σχετίζεται με το βαθμό της  
παχυσαρκίας

# Καρδιομεταβολικό Σύνδρομο και Καρδιοαγγειακό Σύστημα

- Υπερ-ινσουλιναίμια
- Αντίσταση στην ινσουλίνη
- Προδιαβήτης
- ΣΔ τύπου 2



Η επίπτωση του προδιαβήτη και του ΣΔ2 σχετίζεται με τη βαρύτητα της παχυσαρκίας, την εθνικότητα και την ηλικία του παιδιού

# Καρδιομεταβολικό Σύνδρομο και Καρδιοαγγειακό Σύστημα

- Αύξηση Αρτηριακής Πίεσης
- Χαμηλά επίπεδα HDL
- Αυξημένα επίπεδα Triglycerides
- Υπερτροφία Αριστερής Κοιλίας
- Αύξηση διαμέτρου του αριστερού κόλπου και της αριστερής κοιλίας
- Συστολική και διαστολική δυσλειτουργία της καρδιάς



# Ενδοκρινικά Νοσήματα

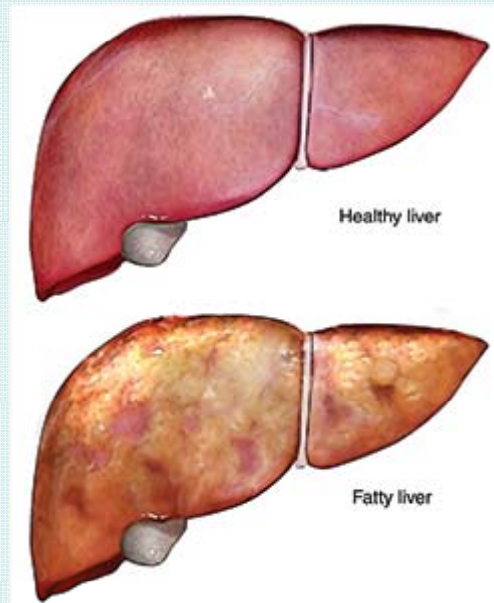
- Πρόωρη έναρξη σεξουαλικής ωρίμασης σε κορίτσια
- Επιτάχυνση της γραμμικής Ανάπτυξης και προχωρημένη ωρίμανση σκελετού
- Αυξημένος κίνδυνος υπερανδρογονισμού και συνδρόμου πολυκυστικών ωοθηκών
- Σε αγόρια: γυναικομαστία

# Νοσήματα από το Αναπνευστικό

- Αύξηση της επίπτωσης της Αποφρακτικής Υπνικής Άπνοιας (ΑΥΑ)
- Η σοβαρότητα της ΑΥΑ αυξάνει με την σοβαρότητα της παχυσαρκίας
- Ο κυψελιδικός υποαερισμός σχετίζεται με αποκορεσμό
- Η παχυσαρκία σχετίζεται με το άσθμα

# Νοσήματα από το γαστρεντερικό

Μη αλκοολική λιπώδης διήθηση του ήπατος

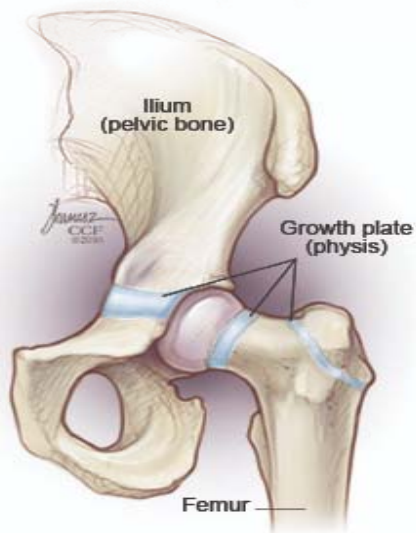




# Νοσήματα του μυοσκελετικού

- Δυσκινησία
- Αυξημένη επίπτωση καταγμάτων
- Πόνος στα κάτω άκρα και έλλειψη ευθυγράμμισης της άρθρωσης

Slipped Capital Femoral Epiphysis (SCFE)



# Δερματικές αλλοιώσεις





# Διαθέσιμες πηγές

<https://www.choosemyplate.gov/>

<https://mainehealth.org/lets-go>

**Εύκολα προσβάσιμες από τη νεότερη γενιά και προκαταρκτικά δεδομένα δείχνουν ευνοϊκή επίδραση στην απώλεια βάρους σε σύγκριση με τις ομάδες που δεν είχαν πρόσβαση**



# How Can Physical Activity Be Promoted Among Children and Adolescents? A Systematic Review of Reviews Across Settings

*Sven Messing<sup>1\*</sup>, Alfred Rütten<sup>1</sup>, Karim Abu-Omar<sup>1</sup>, Ulrike Ungerer-Röhrich<sup>2</sup>, Lee Goodwin<sup>1</sup>, Ionuț Burlacu<sup>1</sup> and Günther Gediga<sup>3</sup>*

- Οι γονείς διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο
- Οι διεπιστημονικές παρεμβάσεις ήταν αποτελεσματικές στο περιβάλλον του σχολείου
- Για το σχολικό περιβάλλον ο ρόλος των δασκάλων είναι εξαιρετικά σημαντικός
- Τα σχολεία πρέπει να αυξήσουν τις ώρες που αφιερώνουν πραγματικά στη φυσική αγωγή







Thank  
you!!