

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Η εφηβεία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου, κατά την οποία παρατηρούνται ραγδαίες ψυχολογικές και σωματικές αλλαγές που οδηγούν το άτομο στην κορύφωση της οργανικής του ανάπτυξης αλλά και την τελική διαμόρφωση της προσωπικότητας του.



Η εφηβική ανάπτυξη για τα κορίτσια ξεκινάει στην ηλικία των 10-11 ετών και ολοκληρώνεται συνήθως μέχρι τα 15 έτη ενώ για τα αγόρια ξεκινάει σε ηλικία 12-13 ετών, φτάνει στο μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης σε ηλικία 14 ετών και ολοκληρώνεται στα 19 έτη. Οι αυξημένες ενεργειακές ανάγκες σε αυτήν την ηλικία είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός, καθώς ο έφηβος χρειάζεται ενέργεια για την αύξηση του μυϊκού ιστού, την ανάπτυξη του σκελετού και του νευρικού συστήματος, καθώς και για την ανάπτυξη του γεννητικού συστήματος.

Είναι λοιπόν απαραίτητο, οι έφηβοι να προσλαμβάνουν την κατάλληλη ποσότητα ενέργειας καθημερινά αλλά και να εκπαιδεύονται σε σχέση με την ποιότητα των τροφών που θα πρέπει να καταναλώνουν. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι ημερήσιες ανάγκες των εφήβων σε ενέργεια και πρωτεΐνη:

Ημερήσιες ανάγκες, εφήβων σε ενέργεια και πρωτεΐνη

Ηλικία (έτη)	Ενέργεια (θερμίδες)	Ανάλογο ύψος (cm)	Ενέργεια (θερμίδες/cm)	Πρωτεΐνη (γρ./ cm)
-----	-----	-----	-----	-----
Αγόρια				
11-14	2500	157	15.9	0.29
15-18	3000	176	17.0	0.34
Κορίτσια				
11-14	2200	157	14.0	0.29
15-18	2200	163	13.5	0.27

(Προσαρμογή από τις Ημερήσιες Προτεινόμενες Προσλήψεις RDA).

Διατροφικά προβλήματα που παρατηρούνται στην εφηβεία

1) Διατροφικές διαταραχές

Τα στατιστικά δεδομένα σχετικά με τη διατροφή των εφήβων είναι απογοητευτικά μιας και παρατηρούνται αυξημένα ποσοστά διατροφικών ανωμαλιών, όπως η υπερφαγία (που οδηγεί μακροπρόθεσμα στην παχυσαρκία), η ανορεξία και η βουλιμία.

Πρόσφατες μάλιστα μελέτες στις ΗΠΑ έχουν δείξει ότι η μέση κατανάλωση θερμίδων από τους εφήβους υπερβαίνει τις ημερήσιες συνιστώμενες κατά RDA (Recommended Dietary Allowences), σε ποσοστό 104% για τα κορίτσια και 116% για τα αγόρια ηλικίας 15-18 ετών, με ένα ποσοστό 13-36% των εφήβων ηλικίας 12-17 ετών να είναι μέτρια παχύσαρκοι, ενώ ένα ποσοστό 4-12% να παρουσιάζει σοβαρή παχυσαρκία. Επιπροσθέτως, η παχυσαρκία στους έφηβους επηρεάζεται από την κακή διατροφή αλλά και την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, καθώς το 45% των εφήβων αγοριών και το 69% των εφήβων κοριτσιών ηλικίας 15-18 εκτελούν λιγότερο από μια ώρα μεσαίας έντασης άσκηση για τέσσερις φορές την εβδομάδα, που είναι και η προτεινόμενη συχνότητα άσκησης για αυτό το ηλικιακό γκρουπ. Η παχυσαρκία στην εφηβική ηλικία σχετίζεται με την ύπαρξη υπερλιπιδαιμιών, αυξημένης αρτηριακής πίεσης, αλλά και μεγαλύτερου κινδύνου εμφάνισης διαβήτη κατά την ενήλικη ζωή.

Ανησυχητικά είναι και τα ποσοστά εμφάνισης διατροφικών διαταραχών όπως η ανορεξία και η βουλιμία στους εφήβους. Η κοινωνικές πιέσεις που ασκούνται για την απόκτηση 'λεπτού και καλλίγραμμου σώματος' αναγκάζουν αρκετούς έφηβους και κυρίως κορίτσια να καταφύγουν στην ασιτία αλλά και την χρήση εμετικών, καθαρτικών και της υπερεντατικής άσκησης προκειμένου να διατηρήσουν ένα βάρος κάτω του φυσιολογικού. Σύμφωνα με την Εθνική Υπηρεσία Στατιστικής Υγείας της Μ. Βρετανίας, ένα στα 10 κορίτσια ηλικίας 12-18 ετών πάσχουν από νευρική ανορεξία που μακροπρόθεσμα σχετίζεται με νεφρική ανεπάρκεια, οστεοπόρωση, φθορά των δοντιών από την πρόκληση εμετού αλλά και καρδιαγγειακών νοσημάτων (όπως οι αρρυθμίες).



2) Ποιότητα και ποσότητα γευμάτων

Ο σύγχρονος έφηβος, λόγω του γρήγορου ρυθμού ζωής του και του υπερβολικά φορτωμένου προγράμματος του με σχολείο, φροντιστήρια και άλλες δραστηριότητες, συχνά δεν εφαρμόζει το προτεινόμενο σχήμα των **‘τριών γευμάτων την ημέρα’** και των **‘δύο ενδιάμεσων σνακ’** που συνιστούν οι κλινικοί διαιτολόγοι.

Το 25% των εφήβων ηλικίας 12 με 19 ετών ξεκινά την μέρα του παραλείποντας το πρωινό γεύμα, κάτι το οποίο συντελεί στη μείωση των επιπέδων συγκέντρωσης και ενέργειας καθώς και στη μείωση της σχολικής απόδοσης.

Το 85% των εφήβων δεν καταναλώνουν τις 5 μικρομερίδες φρούτων και λαχανικών (400-500γρ την ημέρα) που συνιστώνται από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Διαιτολόγων.

Το 60% των εφήβων τρώνε περισσότερα κορεσμένα λιπαρά από τη συνιστώμενη δοσολογία, κάτι το οποίο εκφράζει την αυξημένη κατανάλωση φαγητού τύπου 'φαστ φουντ' (όπως πίτσες, χάμπουργκερ κλπ.) σε συνδυασμό με την μειωμένη κατανάλωση άπαχου κρέατος, όπως το ψάρι και τα πουλερικά μαγειρεμένα με υγιεινό τρόπο (π.χ. βραστά ή στο γκριλ).



Επιπλέον, τα επίπεδα κατανάλωσης γαλακτοκομικών (όπως το γιαούρτι και το γάλα) από τους έφηβους έχουν μειωθεί κατά 36% μέσα στα τελευταία 25 χρόνια, γεγονός που σχετίζεται με μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου, ενός απαραίτητου ιχνοστοιχείου για την ανάπτυξη της σκελετικής μάζας. Η διαπίστωση αυτή είναι ιδιαίτερα σοβαρή καθώς η ελλιπής πρόσληψη ασβεστίου μπορεί να συντελέσει στη μείωση του ρυθμού ανάπτυξης των εφήβων ή στον περιορισμό της μέγιστης σκελετικής τους ανάπτυξης.

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι σύμφωνα με την Εθνική Έρευνα Διατροφής σε Νέους στη Μ. Βρετανία το 2000 παρατηρήθηκε ότι η βασικότερη πηγή ενέργειας για τους έφηβους ήταν το ψωμί, τα μπισκότα, τα κράκερ, τα κέικ και οι πίτες που συντελούσαν στο ένα τρίτο της ενεργειακής πρόσληψης των εφήβων. Η παρατήρηση αυτή είναι αρκετά σημαντική καθώς φανερώνει ότι οι έφηβοι προσλαμβάνουν ένα μεγάλο μέρος της ενέργειας τους από τροφές με μικρή διατροφική αξία και πολλές θερμίδες εις βάρος άλλων τροφών, πλούσιων σε ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά, όπως τα λαχανικά και τα φρούτα.

Συμπερασματικά...

Τα προαναφερόμενα στοιχεία μας 'κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου' καθώς οι μελλοντικοί μας ηγέτες και τωρινοί έφηβοι σιτίζονται με άθλιο τρόπο και πρέπει απαραίτητως οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί αλλά και οι επιστήμονες υγείας και κυρίως οι κλινικοί διαιτολόγοι και οι γιατροί να λάβουν μέτρα για να βελτιωθεί η παρούσα κατάσταση. Οι έφηβοι μας χρειάζονται απαραίτητως διατροφική εκπαίδευση, διαφορετικά κινδυνεύουμε να μεγαλώσουμε μια νέα γενιά παχύσαρκων ή υποσιτισμένων ατόμων με σοβαρά προβλήματα υγείας.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=1095