



Διατροφή, φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος στους εφήβους

Κοκκέβη Ά., Φωτίου Α., Ξανθάκη Μ., Σταύρου Μ., Καναβού Ε.

Κύρια Ευρήματα

Πρωινό

- Μόνο 2 στους 5 εφήβους τρώνε πρωινό κάθε μέρα της εβδομάδας.
- Ένα στα τρία 15χρονα κορίτσια και παρόμοιο ποσοστό αγοριών ίδιας ηλικίας δεν τρώνε ποτέ πρωινό πριν πάνε σχολείο.
- Την περίοδο 2002-2010 έχει αυξηθεί το ποσοστό των εφήβων που παίρνουν κάθε μέρα πρωινό.

Ποιότητα διατροφής

- Τουλάχιστον 5 μέρες την εβδομάδα τρώει φρούτα και σαλάτα ή λαχανικά σχεδόν 1 στους 3 εφήβους, κυρίως τα κορίτσια.
- Το 35,5% των μαθητών κυρίως τα αγόρια, καταναλώνουν γλυκά ή αναψυκτικά σχεδόν κάθε μέρα.
- Όσο μεγαλώνουν οι έφηβοι, περιορίζουν τα φρούτα και τα λαχανικά στη διατροφή τους, ενώ αυξάνουν τα αναψυκτικά και τα γλυκά.
- Την περίοδο 2006-2010 αυξάνεται το ποσοστό των μαθητών που καταναλώνουν τουλάχιστον 5 μέρες την εβδομάδα φρούτα και λαχανικά, ενώ αντίθετα μειώνεται η κατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών.

Φυσική δραστηριότητα

- Ένας στους 3 έφηβους κάνει κάποια φυσική δραστηριότητα (διάρκειας 1 ώρας) τουλάχιστον 5 μέρες την εβδομάδα, κυρίως τα αγόρια και οι μαθητές ηλικίας 11 και 13 ετών.

Σωματικό βάρος - Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

- Λίγο περισσότεροι από τους μισούς εφήβους έχουν κανονικό βάρος για την ηλικία και το φύλο τους.
- Ένας στους 5 εφήβους είναι υπέρβαρος ή παχύσαρκος, ενώ 1 στους 4 έχει βάρος μικρότερο του ενδεξιγμένου.

Αντίληψη για το σωματικό βάρος

- Ένας στους 4 εφήβους θεωρεί το σώμα του παχύ, κυρίως τα κορίτσια και οι 15χρονοι μαθητές.
- Όσο μεγαλώνουν τα κορίτσια αυξάνεται σημαντικά ο αριθμός όσων αντιλαμβάνονται το σώμα τους ως παχύ.
- Τρία στα 5 κορίτσια που θεωρούν το σώμα τους παχύ, έχουν φυσιολογικό ή χαμηλότερο του φυσιολογικού βάρος βάσει του ΔΜΣ. Αντίθετα, το 17,2% των αγοριών που θεωρούν το σώμα τους αδύνατο ή κανονικό, είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι σύμφωνα με τον ΔΜΣ.

Δίαιτα

- Ένας στους 6 εφήβους κάνει δίαιτα, κυρίως τα κορίτσια και οι 15χρονοι μαθητές, ενώ 1 στους 4 δεν κάνει μεν δίαιτα αλλά θεωρεί πως θα έπρεπε να αδυνατίσει.
- Μεταξύ όσων κοριτσιών κάνουν δίαιτα ή αυτών που θεωρούν ότι θα έπρεπε να κάνουν δίαιτα για να χάσουν κιλά, η πλειονότητα (7 στα 10) έχουν φυσιολογικό ή χαμηλότερο του φυσιολογικού βάρος σύμφωνα με τον ΔΜΣ.

Υγιεινή των δοντιών

- Σχεδόν οι μισοί μαθητές βουρτσίζουν τα δόντια τους περισσότερο από μία φορά την ημέρα.
- Ένας στους 10 εφήβους, κυρίως τα αγόρια, βουρτσίζουν σπάνια τα δόντια τους.

Εισαγωγή

Η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες της σωματικής ανάπτυξης και υγείας του εφήβου. Οι στάσεις και οι συμπεριφορές σχετικά με τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα διαμορφώνονται από την παιδική ηλικία και εγκαθίστανται κυρίως την περίοδο της εφηβείας. Η ποιότητα της διατροφής, η παχυσαρκία και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας στους εφήβους περιλαμβάνονται σήμερα μεταξύ των σημαντικότερων ζητημάτων που αφορούν τη δημόσια υγεία διεθνώς.^{1,2}

Η υγιεινή διατροφή σε συνδυασμό με τη φυσική άσκηση συνιστούν σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες για την υγεία των εφήβων, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα.³ Η λήψη πρωινού γεύματος, η συχνή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών σε συνδυασμό με την αποφυγή τροφών πλούσιων σε ενέργεια αλλά φτωχών σε θρεπτικά συστατικά (π.χ. τα αναψυκτικά), αποτελούν μερικούς από τους δείκτες υγιεινής διατροφής και δίαιτας στους εφήβους.^{4,5}

Το πρωινό γεύμα θεωρείται το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας και οι έφηβοι που το λαμβάνουν συχνά καλύπτουν σε μεγάλο ποσοστό τις ημερήσιες ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά.⁶ Η παράλειψη του πρωινού οδηγεί σε κατανάλωση προϊόντων χαμηλής θρεπτικής αξίας κατά τη διάρκεια της ημέρας και κατ' επέκταση σε αύξηση του κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας, ενώ επιπλέον επηρεάζει αρνητικά τα επίπεδα προσοχής, τη μνήμη και τη σχολική απόδοση.^{7,8} Εκτός από το πρωινό γεύμα, είναι σημαντικό η διατροφή των παιδιών και των εφήβων να περιλαμβάνει καθημερινά φρούτα, λαχανικά ή κάποια σαλάτα, καθώς έτσι προσλαμβάνουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη τους.⁹

Όσον αφορά τη φυσική δραστηριότητα, ένα σταθερά υψηλό επίπεδο δραστηριότητας και η ήπια σωματική άσκηση συμβάλλουν στην υγιή ανάπτυξη του σώματος του εφήβου, στην ενδυνάμωση των οστών και των μυών, στην ανάπτυξη δεξιοτήτων κίνησης, καθώς επίσης και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της θετικής εικόνας σώματος.¹⁰ Το σημαντικότερο, όμως, είναι ότι η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στη διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας αποτρέποντας την παχυσαρκία.

Παρά την αδιαμφισβήτητη όμως σημαντικότητα της υγιεινής διατροφής, οι έφηβοι στην εποχή μας έχουν αυξήσει τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες (π.χ. έτοιμα γεύματα, συχνή κατανάλωση γλυκών, αναψυκτικών, παράλειψη πρωινού, ανεπαρκής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών), όπως έχει επισημανθεί διεθνώς.^{11,12} Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες αποτελούν, επίσης, δείκτη γενικότερης παραμέλησης της φροντίδας του σώματος και της υγείας (π.χ. παραμέληση της στοματικής υγιεινής, περιορισμένη φυσική δραστηριότητα) και συχνά συνδέονται με άλλες συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (π.χ. κάπνισμα, χρήση αλκοόλ και κάνναβης, παραβατική συμπεριφορά, μη ασφαλείς σεξουαλικές επαφές).^{13,14}

Το παρόν τεύχος αναφέρεται στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων και ειδικότερα στη λήψη πρωινού γεύματος και τη συχνότητα κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών, γλυκών και αναψυκτικών. Παρουσιάζονται, επίσης, στοιχεία σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα, το σωματικό βάρος (Δείκτης Μάζας Σώματος), την αντίληψη που έχουν οι έφηβοι για το σώμα τους και την προσπάθεια απώλειας βάρους (δίαιτα). Τέλος, περιλαμβάνονται στοιχεία για τη φροντίδα της υγιεινής των δοντιών.

Τα ευρήματα της έρευνας παρουσιάζονται για το σύνολο των μαθητών, ανά φύλο, ανά ηλικία καθώς και διαχρονικά, όπου είναι δυνατόν. Σημειώνεται ότι, παρόλο που η αναφορά στο κείμενο και τα γραφήματα γίνεται σε μαθητές ηλικίας 11, 13 και 15 ετών, τα στοιχεία αφορούν τις σχολικές τάξεις της ΣΤ' Δημοτικού, Β' Γυμνασίου και Α' Λυκείου, στις οποίες αντίστοιχα φοιτούν στην πλειονότητά τους (>93%) οι μαθητές των τριών παραπάνω ηλικιακών ομάδων. Σχολιάζονται μόνο οι στατιστικά σημαντικές διαφορές (επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,01$).

Πρωινό

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν σχετικά με το πόσο συχνά τρώνε για πρωινό κάτι περισσότερο από ένα ποτήρι γάλα ή χυμό τις καθημερινές και αντίστοιχα τα Σαββατοκύριακα.

Κατανάλωση πρωινού όλες τις μέρες της εβδομάδας

Δύο στους 5 εφήβους (42,8%) τρώνε ανελλιπώς πρωινό και τις επτά ημέρες της εβδομάδας, σε παρόμοια ποσοστά τα δύο φύλα (44,5% των αγοριών και 41,2% των κοριτσιών). Με την ηλικία μειώνεται σημαντικά το ποσοστό των εφήβων που παίρνουν πρωινό όλες τις ημέρες της εβδομάδας και συγκεκριμένα από το 51,6% στους 11χρονους στο 41,5% στους 13χρονους και στο 34,4% στους 15χρονους.

Διαχρονικά, διαπιστώνεται αύξηση του αριθμού αυτών που παίρνουν καθημερινά πρωινό και τις 7 μέρες της εβδομάδας (από 38,2% το 2002 σε 42,8% το 2010).

Ένα στα τρία 15χρονα κορίτσια (35,1%), και παρόμοιο ποσοστό ηλικίας 13 ετών (33,9%) πάνε στο σχολείο κάθε μέρα χωρίς να έχουν πάρει πρωινό. Για τα αγόρια τα αντίστοιχα ποσοστά είναι χαμηλότερα από των κοριτσιών (31,2% των 15χρονων και 22,7% των 13χρονων).

Το 3,5% του συνόλου των μαθητών δεν τρώνε πρωινό καμία μέρα της εβδομάδας. Στους 15χρονους δεν τρώνε ποτέ πρωινό το 5,3% των μαθητών, σε διπλάσιο ποσοστό τα αγόρια (7%) από τα κορίτσια (3,7%).

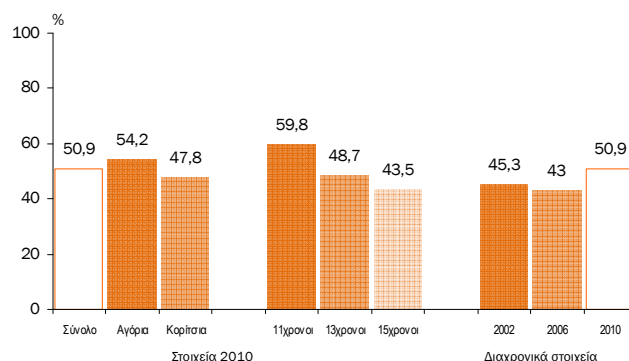
Κατανάλωση πρωινού τις καθημερινές

Οι μισοί μαθητές (50,9%) παίρνουν πρωινό κάθε μέρα τις ημέρες του σχολείου, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια από ό,τι τα κορίτσια (Γράφημα 1). Όσο μεγαλώνουν οι έφηβοι, περιορίζουν τη συχνότητα λήψης πρωινού τις καθημερινές (Γράφημα 1), αυτό ισχύει και για τα δύο φύλα (τρώνε πρωινό το 63,1% των 11χρονων έναντι του 46,6% των 15χρονων αγοριών, και αντίστοιχα το 56,9% έναντι του 40,5% των κοριτσιών).

Με την ηλικία αυξάνεται σημαντικά το ποσοστό των εφήβων που παραλείπουν το πρωινό γεύμα και τις πέντε μέρες του σχολείου (20,8%, 28,4% και 33,1% για τους 11χρονους, τους 13χρονους και τους 15χρονους, αντίστοιχα). Αυτή η τάση παρατηρείται και στα δύο φύλα, με τα κορίτσια (22,7% των 11χρονων, 33,9% των 13χρονων και 35,1% των 15χρονων) να έχουν μεγαλύτερα ποσοστά από τα αγόρια (18,8%, 22,7% και 31,2% αντίστοιχα).

Την περίοδο 2002-2010 αυξήθηκε σημαντικά το ποσοστό των μαθητών που παίρνουν καθημερινά το πρωινό τους πριν φύγουν για το σχολείο (Γράφημα 1). Η αύξηση αυτή παρατηρείται κυρίως στα κορίτσια από το 2002 (39,3%) στο 2010 (47,8%), ενώ στα αγόρια παρόμοια τάση παρατηρείται τα τελευταία 4 χρόνια (από 47,2% το 2006 σε 54,2% το 2010).

Γράφημα 1: Έφηβοι που παίρνουν πρωινό όλες τις μέρες του σχολείου (%)



Κατανάλωση πρωινού το Σαββατοκύριακο

Η πλειονότητα των εφήβων παίρνουν πρωινό και τις δύο μέρες του Σαββατοκύριακου (75,8%). Οκτώ στους 10 11χρονους (81,2%) τρώνε πρωινό και τις δύο μέρες του

Σαββατοκύριακου, υψηλότερο ποσοστό συγκριτικά με τους 13χρονους (77,9%) και τους 15χρονους (67,6%), ενώ δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων (75,1% των αγοριών και 76,6% των κοριτσιών).

Δεν τρώνε καθόλου πρωινό τα Σαββατοκύριακα το 5,5% των μαθητών, σε διπλάσιο σχεδόν ποσοστό οι 15χρονοι (8,1%) από τους 11χρονους (4%) και τους 13χρονους (4,7%). Επίσης, περισσότερα αγόρια (6,8%) από ό,τι κορίτσια (4,3%) παραλείπουν το πρωινό τους και τις δύο μέρες του Σαββατοκύριακου, με τη μεταξύ τους διαφορά σχεδόν να διπλασιάζεται στην ηλικία των 15 ετών (10,5% των αγοριών έναντι 5,7% των κοριτσιών).

Ποιότητα διατροφής

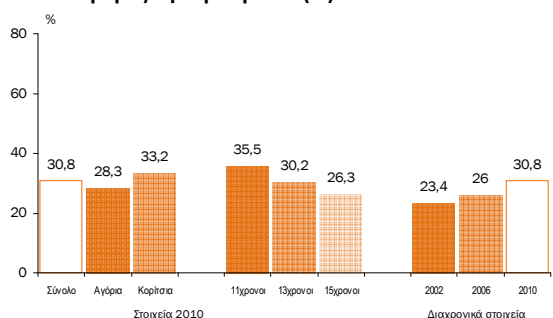
Η ποιότητα διατροφής των εφήβων διερευνήθηκε ως προς την εβδομαδιαία κατανάλωση διαφορετικών ειδών διατροφής. Συγκεκριμένα, οι μαθητές ρωτήθηκαν πόσες φορές την εβδομάδα τρώνε συνήθως φρούτα ή λαχανικά, και πόσες φορές καταναλώνουν γλυκά, καραμέλες, σοκολάτες, κόκα κόλα ή κάποιο άλλο αναψυκτικό που περιέχει ζάχαρη.

Φρούτα και λαχανικά

Σχεδόν 1 στους 3 εφήβους (30,8%) αναφέρει κατανάλωση φρούτου και κάποιας σαλάτας ή λαχανικού τουλάχιστον 5 μέρες την εβδομάδα (Γράφημα 2). Από την άλλη, περίπου 1 στους 5 έφηβους (18,2%) τρώει φρούτα ή λαχανικά λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα, κυρίως οι 15χρονοι. Με την ηλικία, μειώνονται σημαντικά τα ποσοστά των εφήβων που καταναλώνουν συχνά φρούτα και λαχανικά, με μικρότερο το ποσοστό των 15χρονων (Γράφημα 2). Όσον αφορά τα κορίτσια, εμφανίζουν σημαντικά συχνότερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών από τα αγόρια (Γράφημα 2).

Την περίοδο 2002-2010, παρατηρείται σταδιακή αύξηση στο ποσοστό των εφήβων που καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά με συχνότητα τουλάχιστον 5 μέρες την εβδομάδα (Γράφημα 2). Παρόμοια τάση σημειώνεται και στα δύο φύλα (από 21,8% για τα αγόρια και 25% για τα κορίτσια το 2002, στο 23,4 % για τα αγόρια και στο 28,3% για τα κορίτσια το 2006 και στο 28,3% για τα αγόρια και 33,2% για τα κορίτσια το 2010). Επίσης, σημαντική αύξηση καταγράφεται από το 2002 στο 2010 στους 11χρονους (από 28,2% σε 35,5%) και στους 15χρονους (από 16,8%, σε 26,3%), αλλά όχι στους 13χρονους (από 25,8% σε 30,2%).

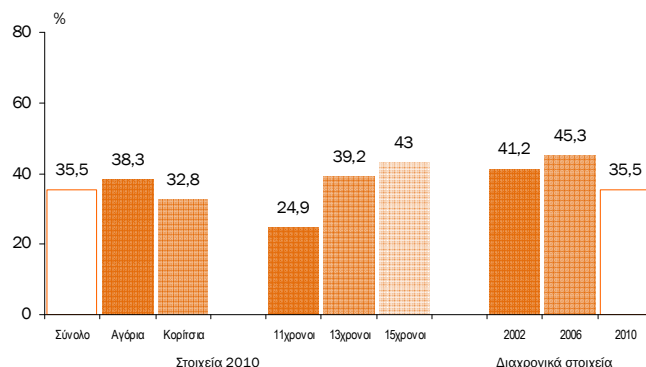
Γράφημα 2: Έφηβοι που τρώνε φρούτα και λαχανικά τουλάχιστον 5 μέρες την εβδομάδα (%)



Γλυκά ή αναψυκτικά

Οι μισοί μαθητές (50,4%) καταναλώνουν γλυκά ή αναψυκτικά από μία έως 4 μέρες την εβδομάδα, κυρίως οι 11χρονοι. Ένας στους 3 εφήβους (35,5%) καταναλώνει γλυκά ή αναψυκτικά τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα, τα αγόρια σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (38,3%) συγκριτικά με τα κορίτσια (32,8%). Από την ηλικία των 11 στις ηλικίες των 13 και 15 ετών αυξάνεται σημαντικά η συχνή κατανάλωση γλυκών ή αναψυκτικών (Γράφημα 3).

Γράφημα 3: Έφηβοι που καταναλώνουν γλυκά ή αναψυκτικά τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα (%)



Το 2010, είναι μειωμένο το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνουν τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα γλυκά ή αναψυκτικά σε σύγκριση με το 2002 και το 2006 (Γράφημα 3). Αξιοσημείωτο είναι ότι αυτή η μείωση την περίοδο 2006-2010 παρατηρείται και στα δύο φύλα (48,5% αγόρια και 42,5% κορίτσια το 2006, 38,3% και 32,8% αντίστοιχα το 2010) όπως και στις τρεις ηλικιακές ομάδες (11χρονοι: 33,7% το 2006 και 24,9% το 2010, 13χρονοι: 48,8% το 2006 και 39,2% το 2010, 15χρονοι: 51,8% και 43% αντίστοιχα).

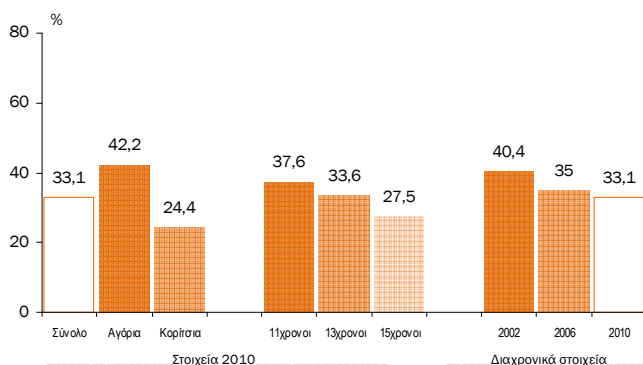
Ένας στους 11 εφήβους (9,3%) δεν τρώει σχεδόν καθόλου λαχανικά ή φρούτα, ενώ καταναλώνουν συχνά γλυκά ή αναψυκτικά. Δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, αλλά τα ποσοστά αυξάνονται με την ηλικία: από 6,4% στους 11χρονους, σε 10,3% για τους 13χρονους και σε 11,5% για τους 15χρονους.

Φυσική δραστηριότητα

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν πόσο συχνά έκαναν την προηγούμενη εβδομάδα κάποια φυσική δραστηριότητα για περισσότερο από 60 λεπτά. Ως φυσική δραστηριότητα ορίζεται οποιαδήποτε δραστηριότητα αυξάνει τους σφυγμούς της καρδιάς και προκαλεί λαχάνιασμα (π.χ. περπάτημα για το σχολείο, γυμναστική στο σχολείο, διάφορα αθλήματα).

Ένας στους 3 εφήβους (33,1%) αναφέρει ότι έκανε συχνάⁱ κάποια φυσική δραστηριότητα τις τελευταίες 7 μέρες. Τα αγόρια δραστηριοποιήθηκαν συχνά σωματικά σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (42,2%) συγκριτικά με τα κορίτσια (24,4%) και στις τρεις ηλικιακές ομάδες. Το ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν συχνή φυσική δραστηριότητα μειώνεται σημαντικά με την ηλικία από 37,6% στην ηλικία των 11 ετών σε 33,6% στην ηλικία των 13 ετών και σε 27,5% στην ηλικία των 15 ετών (Γράφημα 4).

Γράφημα 4: Έφηβοι που έκαναν κάποια φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον 5 μέρες την τελευταία εβδομάδα (%)



Διαχρονικά, μετά τη σημαντική μείωση στο ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν συχνή φυσική δραστηριότητα την περίοδο 2002-2006, το 2010 παρατηρείται μικρή μόνο μείωση (Γράφημα 4).

Ένας στους 6 εφήβους (17,6%) αναφέρει φυσική δραστηριότητα το πολύ μία ημέραⁱⁱ την εβδομάδα, κυρίως τα κορίτσια (22,4%).

Μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων, οι 15χρονοι αναφέρουν φυσική δραστηριότητα το πολύ μία μέρα την εβδομάδα σε σχεδόν τριπλάσιο ποσοστό (28,2%) από ό,τι οι 11χρονοι (10,5%).

Σωματικό βάρος - Δείκτης Μάζας Σώματος

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) αποτελεί έναν από τους πιο αξιόπιστους δείκτες για την εκτίμηση της παχυσαρκίας σε παιδιά και εφήβους.^{15,16} Ο Δείκτης Μάζας Σώματος προκύπτει από το λόγο του βάρους προς το τετράγωνο του ύψους. Για την εκτίμησή του ζητήθηκε από τους μαθητές να καταγράψουν το ύψος και το βάρος τους. Η αξιολόγηση των εφήβων βάσει του Δείκτη Μάζας Σώματος τους έγινε σύμφωνα με τα διεθνή επίπεδα κατηγοριοποίησης (Πίνακας 1).

Πίνακας 1: Διεθνή επίπεδα κατηγοριοποίησης του βάρους βάσει Δείκτη Μάζας Σώματος ανά φύλο και ηλικία

ΦΥΛΟ	ΗΛΙΚΙΑ	Κατηγοριοποίηση βάσει Δείκτη Μάζας Σώματος			
		Ελλιποβαρείς	Κανονικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
ΑΓΟΡΙΑ	11ετών	≤ 18	19-20.89	20.9-25.58	>25.58
	13ετών	≤ 18	19-22.27	22.28-27.25	>27.25
	15ετών	≤ 18	19-23.60	23.61-28.60	>28.60
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	11ετών	≤ 18	19-21.20	21.21-26.05	>26.05
	13ετών	≤ 18	19-22.98	22.99-28.20	>28.20
	15ετών	≤ 18	19-24.17	24.18-29.29	>29.29

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα από τον υπολογισμό του ΔΜΣ, περισσότεροι από τους μισούς μαθητές (53,5%) έχουν κανονικό βάρος για την ηλικία και το φύλο τους, 1 στους 4 (24,5%) έχει βάρος κάτω του κανονικού (ελλιποβαρής), ενώ 1 στους 5 εφήβους (21,9%) έχει σωματικό βάρος μεγαλύτερο του ενδεδειγμένου, είναι δηλαδή υπέρβαρος ή παχύσαρκος.

Ένα σχετικά υψηλό ποσοστό 11χρονων κατατάσσεται στην κατηγορία των ελλιποβαρών, τόσο στα αγόρια (37,8%) όσο και στα κορίτσια (45,2%).ⁱⁱⁱ Ωστόσο, από την ηλικία των 11 στην ηλικία των 15 ετών το σωματικό βάρος φαίνεται να προσαρμόζεται στα ενδεδειγμένα επίπεδα για την πλειονότητα των εφήβων, και των δύο φύλων. Στα αγόρια, το ποσοστό των εφήβων που ανήκουν στην κατηγορία των υπέρβαρων/παχύσαρκων εμφανίζει αυξητική τάση από την ηλικία των 11 ετών (27,3%) και 13 ετών (27%) στην ηλικία των 15 ετών (29,2%). Αντιθέτως, τα αντίστοιχα ποσοστά για τα κορίτσια μειώνονται με την ηλικία από 19% στην ηλικία των 11, στο 16,7% στην ηλικία των 13 ετών και στο 12,5% στην ηλικία των 15 ετών.

Από το 1998 στο 2010, αυξάνεται το ποσοστό των υπέρβαρων/παχύσαρκων μαθητών (17,2% το 1998 και 21,9% 2010), ενώ μείωση καταγράφεται στο ποσοστό των ελλιποβαρών (από 29,5% το 1998 σε 24,5% το 2010). Το ποσοστό των μαθητών με κανονικό βάρος για την ηλικία και το φύλο τους δεν εμφανίζει σημαντικές μεταβολές την περίοδο 1998-2010.

Αντίληψη για το σωματικό βάρος

Ζητήθηκε από τους εφήβους να προσδιορίσουν την αντίληψη που έχουν για το σωματικό τους βάρος, κατά πόσο δηλαδή πιστεύουν ότι το σώμα τους είναι παχύ, κανονικό ή αδύνατο.

Περισσότεροι από τους μισούς εφήβους (53,5%) απαντούν ότι το σώμα τους είναι κανονικό, με παρόμοιο ποσοστό μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, ενώ αδύνατο^{iv} το θεωρούν σε ποσοστό 21%. Ένας στους 4 εφήβους (25,5%) θεωρεί ότι το σώμα του είναι παχύ,^v σημαντικά περισσότερα κορίτσια (30,7%) από ό,τι αγόρια (20%) και σε υψηλότερο ποσοστό οι 15χρονοι (28,8%) συγκριτικά με τους 13χρονους (25,8%) και τους 11χρονους (22,2%) (Γράφημα 5).

ⁱⁱⁱ Τα ποσοστά αυτά θα πρέπει να ερμηνευτούν με προσοχή καθώς συμβαίνει τα παιδιά στην ηλικία αυτή να μη γνωρίζουν ακριβώς το ύψος και το βάρος τους.

^{iv} Οι μαθητές απάντησαν «λίγο αδύνατο» ή «πάρα πολύ αδύνατο».

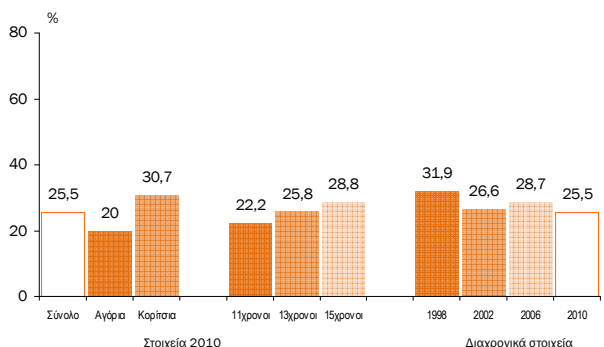
^v Οι μαθητές απάντησαν «λίγο παχύ» ή «πάρα πολύ παχύ».

ⁱ Οι μαθητές απάντησαν «5 μέρες», «6 μέρες» ή «7 μέρες».

ⁱⁱ Οι μαθητές απάντησαν «καμία μέρα» ή «μία μέρα».

Με την ηλικία αυξάνεται σημαντικά ο αριθμός των κοριτσιών που αντιλαμβάνονται το σώμα τους ως παχύ: από το 25,9% στην ηλικία των 11 ετών, στο 30,5% στην ηλικία των 13 ετών και στο 36,5% στην ηλικία των 15 ετών. Δεν παρατηρείται αντίστοιχη τάση στα αγόρια (17,9% των 11χρονων, 21% των 13χρονων και 21,2% των 15χρονων).

Γράφημα 5: Έφηβοι που πιστεύουν ότι το σώμα τους είναι παχύ (%)



Διαχρονικά, μεταξύ του 1998 και του 2010 φαίνεται να μειώνεται ο αριθμός των εφήβων που αντιλαμβάνονται το σώμα τους ως παχύ (Γράφημα 5). Αυτό ισχύει και για τα δύο φύλα, ενώ διατηρούνται οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων με περισσότερα κορίτσια από αγόρια να αντιλαμβάνονται το σώμα τους ως παχύ (κορίτσια: από 36,1% το 1998 σε 30,7% το 2010 σε σύγκριση αντίστοιχα με τα αγόρια: από 27,5% σε 20%).

Το 5,3% των 13χρονων και το 3,8% των 15χρονων κοριτσιών θεωρούν το σώμα τους υπερβολικά παχύ, ενώ τα αντίστοιχα ποσοστά των αγοριών είναι μικρότερα (1,5% για τους 13χρονους και 2% για τους 15χρονους).

Σύγκριση της αντίληψης του σωματικού βάρους με τον Δείκτη Μάζας Σώματος

Συγκρίνοντας την αντίληψη που έχουν οι έφηβοι για το σωματικό τους βάρος με το βάρος τους όπως υπολογίστηκε με τον ΔΜΣ, προκύπτει πως από το σύνολο όσων απάντησαν ότι το σώμα τους είναι παχύ, σχεδόν οι μισοί (46,9%) έχουν φυσιολογικό ή χαμηλότερο του φυσιολογικού βάρος, κυρίως τα κορίτσια.

Αντίθετα, το 11,6% των μαθητών που αξιολογούν το σώμα τους ως αδύνατο ή κανονικό, είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι σύμφωνα με τον ΔΜΣ. Συγκριτικά με τα κορίτσια (5,5%), σχεδόν τριπλάσιο ποσοστό αγοριών (17,2%) υποτιμούν το βάρος τους αξιολογώντας το σώμα τους ως αδύνατο ή κανονικό, ενώ είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι βάσει του ΔΜΣ.

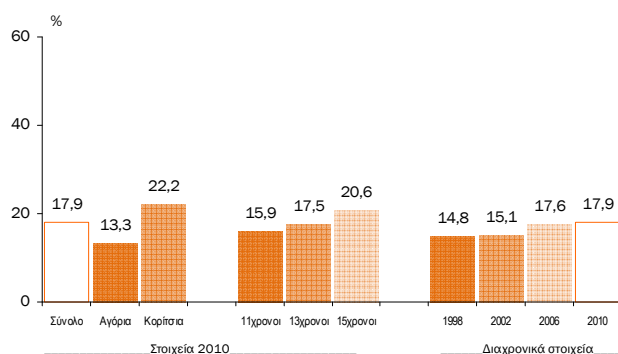
Από τα κορίτσια που απάντησαν ότι θεωρούν το σώμα τους παχύ, το 58,3% έχουν φυσιολογικό ή χαμηλότερο του φυσιολογικού βάρος βάσει του ΔΜΣ. Το αντίστοιχο ποσοστό των αγοριών είναι μόνο 29,1%.

Δίαιτα

Στην ερώτηση σχετικά με το αν κάνουν δίαιτα ή αν προσπαθούν με κάποιον άλλο τρόπο να χάσουν κιλά, σχεδόν οι μισοί μαθητές (47,6%) απάντησαν ότι το βάρος τους είναι κανονικό και ότι δεν κάνουν κάτι στην παρούσα περίοδο για να το μεταβάλουν. Την απάντηση αυτή δίνει υψηλότερο ποσοστό αγοριών (53,5%) από ό,τι κοριτσιών (42,1%) και υψηλότερο ποσοστό 11χρονων (50,8%) από ό,τι 13χρονων (48,2%) και 15χρονων (43,5%).

Ένας στους 6 εφήβους (17,9%) κάνει δίαιτα αυτή την περίοδο, σημαντικά περισσότερα κορίτσια από ό,τι αγόρια (Γράφημα 6). Επίσης, φαίνεται να είναι σε δίαιτα περισσότεροι 15χρονοι μαθητές (20,6%) από ό,τι 13χρονοι (17,5%) και 11χρονοι (15,9%) (Γράφημα 6). Σχεδόν 1 στους 4 εφήβους (24,3%) δεν κάνει δίαιτα αλλά θεωρεί πως πρέπει να χάσει κιλά, κυρίως τα κορίτσια (27,7%, έναντι 20,7% των αγοριών).

Γράφημα 6: Έφηβοι που κάνουν δίαιτα αυτή την περίοδο (%)



Την περίοδο 1998-2006 παρατηρείται σημαντική αύξηση του ποσοστού των εφήβων που κάνουν δίαιτα, αλλά στη συνέχεια σταθεροποιείται μεταξύ του 2006 και του 2010 (Γράφημα 6). Αξιοσημείωτο είναι ότι την ίδια χρονική περίοδο (2006-2010) καταγράφεται αυξητική τάση στο ποσοστό των αγοριών που κάνουν δίαιτα (10,6% το 2006 και 13,3% το 2010), αλλά όχι των κοριτσιών (23,9% το 2006 και 22,2% το 2010).

Με την ηλικία αυξάνεται το ποσοστό των κοριτσιών που κάνουν δίαιτα, από το 17,1% στην ηλικία των 11 ετών, στο 22,7% στην ηλικία των 13 ετών και στο 27,7% στην ηλικία των 15 ετών.

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος των μαθητών που θεωρούν ότι πρέπει να χάσουν κιλά

Τα στοιχεία της έρευνας δείχνουν πως από τους εφήβους που είτε κάνουν δίαιτα είτε θεωρούν πως πρέπει να κάνουν δίαιτα για να χάσουν κιλά, οι δύο στους 5 (41,8%) είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι βάσει του ΔΜΣ, κυρίως τα αγόρια. Ποσοστό 7,4% των μαθητών δεν κάνουν δίαιτα γιατί θεωρούν πως δεν πρέπει να χάσουν κιλά, παρόλο που σύμφωνα με το ΔΜΣ είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.

Για τα κορίτσια που αναφέρουν είτε ότι κάνουν δίαιτα είτε ότι πρέπει να κάνουν δίαιτα για να χάσουν κιλά, διαπιστώνεται πως στην πλειονότητά τους (69,8%) έχουν φυσιολογικό ή χαμηλότερο του φυσιολογικού βάρος. Υψηλό είναι, όμως, και το αντίστοιχο ποσοστό των αγοριών, με 2 στα 5 αγόρια (40,5%) να κάνουν δίαιτα ή να θεωρούν πως θα έπρεπε να χάσουν κιλά παρόλο που σύμφωνα με τον ΔΜΣ είναι κανονικοί ή ελλιποβαρείς.

Επιπλέον, με την ηλικία υπάρχει τάση αύξησης στον αριθμό των μαθητών που είτε κάνουν δίαιτα είτε θεωρούν πως πρέπει να κάνουν δίαιτα για να χάσουν κιλά, ενώ σύμφωνα με το ΔΜΣ το βάρος τους είναι φυσιολογικό ή χαμηλότερο του φυσιολογικού για την ηλικία και το φύλο τους (από 55,8% οι 11χρονοι σε 61,6% οι 15χρονοι).

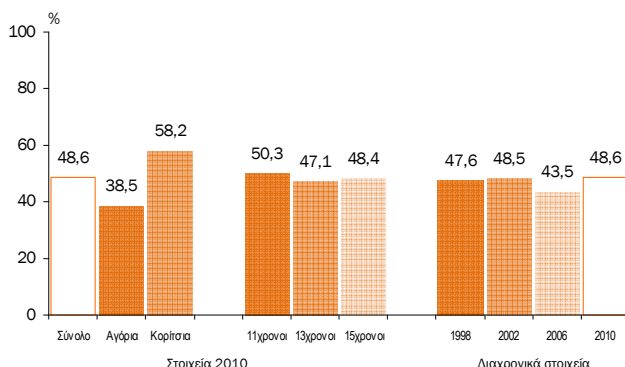
Το 11,2% των αγοριών που απάντησαν ότι δεν κάνουν κάποια προσπάθεια να χάσουν βάρος γιατί δεν χρειάζεται, είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι βάσει ΔΜΣ. Το αντίστοιχο ποσοστό των κοριτσιών είναι μόνο 2,6%.

Υγιεινή των δοντιών

Η υγιεινή των δοντιών διερευνήθηκε με ερώτηση για τη συχνότητα βουρτσίσματος των δοντιών. Η πλειονότητα των μαθητών (88,2%) απάντησαν ότι βουρτσίζουν τα δόντια τους τουλάχιστον μία φορά την ημέρα,ⁱ κυρίως τα κορίτσια. Μάλιστα, σχεδόν οι μισοί έφηβοι (48,6%) βουρτσίζουν τα δόντια τους περισσότερο από μία φορά την ημέρα, με το ποσοστό αυτό να είναι υψηλότερο για τα κορίτσια από ό,τι για τα αγόρια (Γράφημα 7). Δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές στα αντίστοιχα ποσοστά των τριών ηλικιακών ομάδων (Γράφημα 7).

Διαχρονικά, μεταξύ του 1998 και του 2010 είναι μικρές οι μεταβολές στα ποσοστά των εφήβων που βουρτσίζουν τα δόντια τους περισσότερο από μία φορά ημερησίως (Γράφημα 7).

Γράφημα 7: Έφηβοι που βουρτσίζουν τα δόντια τους περισσότερο από μία φορά τη μέρα (%)



ⁱ Οι μαθητές απάντησαν «περισσότερο από μία φορά την ημέρα» ή «μία φορά την ημέρα».

ⁱⁱ Οι μαθητές απάντησαν «τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, αλλά όχι κάθε μέρα» ή «λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα».

Σχεδόν ένας στους 10 εφήβους (10,7%) βουρτσίζει τα δόντια του σπάνια,ⁱⁱ τα αγόρια σε διπλάσιο ποσοστό (14,7%) από τα κορίτσια (7%). Δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων.

Συζήτηση

Στην ενότητα αυτή παρουσιάστηκαν οι συνήθειες των μαθητών που συνδέονται με την υγεία και την υγιεινή, και συγκεκριμένα η διατροφή, η φυσική δραστηριότητα, το σωματικό βάρος, η αντίληψη για το βάρος τους και οι συνήθειες υγιεινής των δοντιών. Μέσα από τις απαντήσεις τους αναδείχθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις ως προς την ηλικία και το φύλο, κυρίως στην κατανάλωση πρωινού, φρούτων και λαχανικών, στην αντίληψη για το σωματικό βάρος τους και στην προσπάθεια απώλειας βάρους (δίαιτα).

Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώνεται πως όσο μεγαλώνουν οι έφηβοι υιοθετούν πιο ανθυγιεινούς τρόπους διατροφής. Αναλυτικότερα, από την ηλικία των 11 στην ηλικία των 13 ετών και των 15 ετών παραλείπουν συχνότερα το πρωινό τους γεύμα, περιορίζουν την εβδομαδιαία κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, αυξάνουν την κατανάλωση γλυκισμάτων ή αναψυκτικών και μειώνουν τη συχνή φυσική δραστηριότητα. Επιπλέον, 1 στους 5 εφήβους έχει σωματικό βάρος μεγαλύτερο του ενδεδειγμένου για την ηλικία και το φύλο του (υπέρβαρος ή παχύσαρκος), ποσοστό που εμφανίζει αυξητική τάση από την ηλικία των 11 ετών στην ηλικία των 15 ετών. Σημαντικός αριθμός ερευνών έχουν επισημάνει ότι η αύξηση του βάρους στην εφηβεία συνδέεται με τη χαμηλή ποιότητα διατροφής, την παράλειψη του πρωινού γεύματος και την περιορισμένη φυσική δραστηριότητα.¹⁷⁻¹⁹

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με τα διαχρονικά ευρήματα της παρούσας έρευνας, από το 1998 έως το 2010 καταγράφεται αυξητική τάση στο ποσοστό των εφήβων με σωματικό βάρος μεγαλύτερο του ενδεδειγμένου για την ηλικία και το φύλο τους (υπέρβαροι ή παχύσαρκοι). Μια άλλη πρόσφατη έρευνα στον ελληνικό πληθυσμό ηλικίας 10-12 ετών επισημαίνει ότι το ποσοστό υπέρβαρων παιδιών το 2010 είναι το μεγαλύτερο που έχει καταγραφεί ποτέ στη χώρα.²⁰ Κατά συνέπεια, αναδεικνύεται η ανάγκη για περισσότερες και συστηματικότερες παρεμβάσεις πρόληψης της παχυσαρκίας, οι οποίες θα πρέπει να περιλαμβάνουν και τις μικρότερες ηλικίες.

Τα κορίτσια καταναλώνουν συχνότερα φρούτα και λαχανικά, ενώ παραλείπουν συχνότερα το πρωινό τους γεύμα και κάνουν φυσικές δραστηριότητες λιγότερο συχνά από τα αγόρια. Οι διαφορές αυτές μεταξύ των δύο φύλων έχουν περιγραφεί και από άλλες έρευνες.^{21,22} Επίσης, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας στη χώρα μας επιβεβαιώνουν εν μέρει ανάλογα ευρήματα προηγούμενης έρευνας σε ελληνικό πληθυσμό ηλικίας 13-19 ετών από την οποία προέκυψε πως η παράλειψη του πρωινού γεύματος είναι συχνότερη στα κορίτσια, στους εφήβους μεγαλύτερων ηλικιών και στους

εφήβους που καπνίζουν, ενώ η τακτική κατανάλωση πρωινού χαρακτηρίζει τους εφήβους που δεν έχουν κάνει ποτέ δίαιτα και που ασκούνται σωματικά.²³

Σύμφωνα με διεθνείς έρευνες, τα κορίτσια στην εφηβεία παραλείπουν το πρωινό γεύμα συχνότερα από τα αγόρια, με σκοπό να ελέγξουν το βάρος τους, ενώ η δυσανεμία με την εικόνα του σώματος οδηγεί αρκετά από αυτά σε υπερβολικές δίαιτες ή ακόμα και σε σοβαρές διαταραχές λήψης τροφής.²⁴ Στην παρούσα έρευνα σημαντικός αριθμός κοριτσιών εκτιμούν λαθεμένα το σώματός τους ως υπέρβαρο, ενώ σύμφωνα με το δείκτη μάζας σώματος το βάρος τους είναι κανονικό ή ακόμα και χαμηλότερο από το κανονικό για την ηλικία και το φύλο τους. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν και με μία πρόσφατη έρευνα σε ελληνικό πληθυσμό ηλικίας 13-18 ετών.²⁵ Επίσης, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι περισσότερα κορίτσια από ό,τι αγόρια προσπαθούν να αδυνατίσουν με δίαιτα και όσο μεγαλώνουν το ποσοστό αυτό αυξάνεται σημαντικά. Με δεδομένο μάλιστα ότι στην παρούσα έρευνα διαπιστώνεται σημαντική αύξηση διαχρονικά στον αριθμό των εφήβων που προσπαθούν να χάσουν βάρος με δίαιτα ή με άλλες μεθόδους είναι σημαντικό να σχεδιαστούν παρεμβάσεις προαγωγής υγιεινών συνηθειών διατροφής, απώλειας βάρους και πρόληψης των διατροφικών διαταραχών, κυρίως στα κορίτσια στην εφηβεία.

Τέλος, οι προληπτικές παρεμβάσεις είναι σημαντικό να εστιάζουν στο συνδυασμό σωματικής άσκησης και υγιεινής διατροφής, στις οποίες δίνεται έμφαση στην τακτική λήψη του πρωινού γεύματος και τακτικών μικρών γευμάτων.^{26,27} Τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων που υλοποιούνται προς αυτό το σκοπό στο σχολείο μεγιστοποιούνται εφόσον συνοδεύονται από κατάλληλη ενημέρωση των γονιών για θέματα διατροφής.²⁸

Βιβλιογραφία

- World Health Organization (2004). Global strategy on diet, physical activity, and health. Geneva: World Health Organization.
- Swinburn B.A., Sacks G., Hall K.D., McPherson K., Finegood D.T., Moodie M.L., Gortmaker S.L. (2011). The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. *Lancet*, 378: 804-814.
- Pearson N., Atkin A. J., Biddle S.J.H., Gorely T., Edwardson C. (2009). Patterns of adolescent physical activity and dietary behaviours. *Int J Behav Nutr Phys Activ*, 6:45-51.
- Collison K.S., Zaidi M.Z., Subhani S.N., Al-Rubeaan K., Shoukri M., Al-Mohanna F.A. (2010). Sugar-sweetened carbonated beverage consumption correlates with BMI, waist circumference, and poor dietary choices in school children. *BMC Public Health*, 10: 234-246.
- Van Duyn M.A., Pivonka E. (2000). Overview of the health benefits of fruit and vegetable consumption for the dietetics professional: selected literature. *J Am Diet Assoc*, 100:1511-1521.
- Williams P. (2007). Breakfast and the diets of Australian children and adolescents: an analysis of data from the 1995 National Nutrition Survey. *Intern J of Food Sciences & Nutrition*, 58(3): 201-216.
- Wesnes K.A., Pincock C., Richardson D., Helm G., Hails S. (2003). Breakfast reduces declines in attention and memory over the morning in schoolchildren. *Appetite*, 41: 329-331.
- Rampersaud G.C., Pereira M.A., Girard B.L., Adams J., Metz J.D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc*, 105(5): 743-760.
- Tylavsky F.A., Holliday K., Danish R., Womack C., Norwood J., Carbone L. (2004). Fruit and vegetable intakes are an independent predictor of bone size in early pubertal children *Am J Clin Nutr*, 79:311-317.
- Sothorn M.S., Loftin M., Suskind R.M., Udall J.N., Blecker U. (1999). The health benefits of physical activity in children and adolescents: implications for chronic disease prevention. *Eur J Pediatr*, 158: 271-274.
- Bauer K.W., Larson N.I., Nelson M.C., Story M. & Neumark-Sztainer D. (2009). Fast food intake among adolescents: secular and longitudinal trends from 1999 to 2004. *Prev Med*, 48: 284-287.
- Larson N.I., Neumark-Sztainer D., Hannan P. J., Story M. (2007). Trends in adolescent fruit and vegetable consumption, 1999-2004-project EAT. *Am J of Prev Med*, 48: 284-287.
- Keski-Rahkonen A., Kaprio J., Rissanen A., Virkkunen & Rose R. J. (2003). Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *Eur J Clinical Nutr*, 57:842-853.
- Neumark-Sztainer D., Story M., Toporoff E., Himes J.H., Resnick M.D., Blum R.W.M. (1997). Covariations of eating behaviours with other health-related behaviours among adolescents. *J Adolesc Health*, 20:450-458.
- Cole T.J., Bellizzi M.C., Flegal K.M., Dietz W.H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*, 320:1240-1243.
- Mei Z., Grummer-Strawn L.M., Pietrobelli A., Goulding A., Goran M.I., Dietz W.H. (2002). Validity of body mass index compared with other body-composition screening indexes for the assessment of body fatness in children and adolescents. *Am J Clin Nutr*, 75:978-985.
- Timlin M.T., Pereira M.A., Story M., Neumark-Sztainer D. (2008). Breakfast Eating and Weight Change in a 5-Year Prospective Analysis of Adolescents: Project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics*, 121(3):e638- e645.
- Pearson N. et al. (2009). Patterns of adolescent physical activity and dietary behaviours. *Int J Behav Nutr Phys Activ*, 6: 45-51.
- Niemeier H. M., Raynor H.A., Lloyd-Richardson E.E., Rogers M.L., Wing R.R. (2006). Fast Food Consumption and Breakfast Skipping: Predictors of Weight Gain from Adolescence to Adulthood in a Nationally Representative Sample. *J Adolesc Health*, 39 (6): 842-849.
- Farajian P. et al. (2011). Very high childhood obesity prevalence and low adherence rates to the Mediterranean diet in Greek children: The GRECO study. *Atherosclerosis*, 217(2): 525-530.
- Granner M.L., Sargent R.G., Calderon K.S., Hussey J.R., Evans A.E., Watkins K.W. (2004). Factors of Fruit and Vegetable Intake by Race, Gender, and Age among Young Adolescents. *J Nutr Educ Behav*, 36(4): 173-180.
- Glynn L., Emmett P., Rogers I., the ALSPAC Study Team. (2005). Food and nutrient intakes of a population sample of 7-year-old children in the south-west of England in 1999/2000—what difference does gender make? *J Hum Nutr Diet*, 18:7-19.
- Kapantais E., Chala E., Kaklamanou D., Lanaras L., Kaklamanou M., Tzotzas T. (2003). Breakfast skipping and its relation to BMI

- and health-compromising behaviours among Greek adolescents. *Publ Health Nutr*, 14(1): 101-108.
24. Keski-Rahkonen A., Kaprio J., Rissanen A., Virkkunen M., Rose R.J. (2003). Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *Eur J of Clin Nutr*, 57: 842-853.
 25. Bilali A, Galanis P., Velonakis E., Katostaras T. (2010). Factors Associated with Abnormal Eating Attitudes among Greek Adolescents. *J Nutr Educ Behav*, 42(5): 292-298.
 26. Field A.E., Haines J., Rosner B., Willett W.C. (2010). Weight-control behaviors and subsequent weight change among adolescents and young adult females. *Am J Clin Nutr*, 91:147-153.
 27. Kontogianni M.D. et al. (2010). Associations between lifestyle patterns and body mass index in a sample of Greek children and adolescents. *J Am Diet Assoc*, 110(2): 215-221.
 28. Zabinski M.F., Daly T., Norman G.J., Calfas J.W.R.J., Sallis J.F., Patrick K. (2006). Psychosocial Correlates of Fruit, Vegetable, and Dietary Fat Intake among Adolescent Boys and Girls. *J Am Diet Assoc*, 106:814-821.

Έρευνα HBSC/WHO για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών

Η «Έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών» διεξάγεται στο πλαίσιο του διεθνούς προγράμματος «Health Behaviour in School-Aged Children» (HBSC, www.hbsc.org) υπό την αιγίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Η έρευνα επαναλαμβάνεται ανά τετραετία σε περισσότερες από 40 χώρες παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες για τον τρόπο ζωής των εφήβων και τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους. Οι πληροφορίες αυτές κατευθύνουν τις πολιτικές πρόληψης των κρατών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Στη χώρα μας το πρόγραμμα πραγματοποιείται από το ΕΠΙΨΥ από το 1998 με την επιστημονική ευθύνη της Ομοτ. Καθηγήτριας Α. Κοκκέβη.

Στην έρευνα του 2010 συμμετείχε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.944 μαθητών εφηβικής ηλικίας (ΣΤ' Δημοτικού, Β' Γυμνασίου και Α' Λυκείου) από 306 σχολικές μονάδες. Οι μαθητές απάντησαν σε ανώνυμο ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν μέσα στις τάξεις τους.

Το ΕΠΙΨΥ ευχαριστεί τους εθελοντές φοιτητές και φοιτήτριες για τη βοήθειά τους, καθώς και τα Κέντρα Πρόληψης Κοζάνης, Ρεθύμνου και Ηρακλείου Κρήτης για τη συμβολή τους στην κατάρτιση του εθνικού δείγματος.

Η διεξαγωγή της έρευνας το 2010 πραγματοποιήθηκε με τη μερική οικονομική υποστήριξη του Υπουργείου Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης & Θρησκευμάτων και μη κερδοσκοπικών ιδρυμάτων.

Τα ευρήματα παρουσιάζονται συνοπτικά στα ακόλουθα θεματικά τεύχη:

1. Εξαρτησιογόνες ουσίες στην εφηβεία
2. Η οικογένεια των εφήβων
3. Διατροφή, φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος στους εφήβους
4. Η ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων
5. Οι έφηβοι και το σχολείο
6. Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων
7. Χρήση Η/Υ και ίντερνετ από τους εφήβους
8. Φιλικές σχέσεις και επικοινωνία στους εφήβους
9. Έφηβοι και βία
10. Η παχυσαρκία στους εφήβους
11. Έφηβοι στην Ελλάδα και στις άλλες ευρωπαϊκές χώρες: Διακρατικές διαφορές

Ηλεκτρονική πρόσβαση των ευρημάτων της έρευνας στην ιστοσελίδα: www.epipsi.gr

Για βιβλιογραφική αναφορά

Κοκκέβη Α., Φωτίου Α., Ξανθάκη Μ., Σταύρου Μ., Καναβού Ε. *Διατροφή, φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος στους εφήβους*. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Αθήνα, 2011.

Πληροφορίες

Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής
Τ.Θ. 66517 | Παπάγου | Αθήνα
Τηλ.: 210.61.70.014
Φαξ: 210.65.37.273
URL: www.epipsi.gr