

ΠΟΥ: Οι έφηβοι δεν ασκούνται αρκετά με κίνδυνο για τη μελλοντική τους υγεία

22/Νοε/2019 10:47

Ημεγάλη πλειονότητα των εφήβων δεν ασκείται σωματικά όσο πρέπει. Το 81% των μαθητών 11 έως 17 ετών στον κόσμο δεν φθάνουν τη συνιστώμενη τουλάχιστον μία ώρα άσκησης μέτριας έως μεγάλης έντασης κάθε μέρα, σύμφωνα με μια νέα παγκόσμια μελέτη επιστημόνων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), την πρώτη του είδους της σε τέτοια διεθνή κλίμακα.

Η κατάσταση στην Ελλάδα, όσον αφορά το επίπεδο σωματικής άσκησης των εφήβων, είναι χειρότερη από το μέσο παγκόσμιο όρο και μάλιστα επιδεινώνεται διαχρονικά. Ενώ το 2001 η χώρα μας βρισκόταν -μεταξύ 146 χωρών- στην 59η θέση της παγκόσμιας κατάταξης με ποσοστό 83,6% ανεπαρκώς ασκούμενων μαθητών, το 2016 είχε πέσει στη 87η θέση με ποσοστό 84,5%.

Ημελέτη, που δημοσιεύθηκε στο ιατρικό περιοδικό "The Lancet Child and Adolescent Health" και περιέλαβε πληροφορίες μόνο για τους μαθητές και όχι για εφήβους εκτός σχολικού συστήματος, βρήκε ότι το ποσοστό των ανεπαρκώς ασκούμενων εφήβων και των δύο φύλων σταδιακά μειώνεται διεθνώς: ήταν 82,5% το 2001, υποχώρησε στο 81,6% το 2010 και μειώθηκε περαιτέρω στο 81% το 2016.

Σχεδόνσε όλες τις χώρες τα κορίτσια ασκούνται λιγότερο από τα αγόρια και η "ψαλίδα" τείνει να διευρυνθεί στις περισσότερες χώρες (στο 73%). Το 2016 ανεπαρκή σωματική άσκηση έκαναν το 77,6% το αγοριών και το 84,7% των κοριτσιών, ενώ το 2001 τα αντίστοιχα ποσοστά ήσαν 80,1% και 85,1%. Αντίθετα στην Ελλάδα, το ποσοστό των νέων που δεν ασκούνται όσο χρειάζεται, αυξάνεται με το πέρασμα του χρόνου, αντί να μειώνεται. Το 2016 στην Ελλάδα δεν ασκούνταν επαρκώς το 89,1% των κοριτσιών (θέση 104 στην παγκόσμια κατάταξη) και το 80% των αγοριών (θέση 76). Το 2001 στη χώρα μας δεν ασκούνταν επαρκώς το 88,3% των κοριτσιών (θέση 93 στη διεθνή κατάταξη) και το 79,2% των αγοριών (θέση 47), συνεπώς παρατηρείται μια μικρή αύξηση στα ποσοστά μεταξύ 2001-2016.

Οιερευνητές επισημαίνουν ότι η ανεπαρκής καθημερινή σωματική δραστηριότητα υποσκάπτει την τωρινή και τη μελλοντική υγεία των νέων και τονίζουν ότι το θέμα πρέπει να αντιμετωπισθεί πιο αποφασιστικά, ιδίως όσον αφορά τα κορίτσια. Η τακτική και επαρκής σωματική άσκηση ευνοεί την καρδιαγγειακή, πνευμονική και μυϊκή υγεία, καθώς επίσης τη νοητική κατάσταση, αλλά και την

ομαλή κοινωνικοποίηση, οφέλη που συνεχίζονται και μετά την εφηβεία.

Ησωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει, πέρα από την άσκηση σε σπορ και παιχνίδια, τις δουλειές του νοικοκυριού, το περπάτημα (π.χ. μέχρι το σχολείο), το ποδήλατο κ.α. Στόχος του ΠΟΥ είναι έως το 2030 να έχει μειωθεί κάτω από το 70% των ποσοστό των ανεπαρκώς ασκούμενων εφήβων και των δύο φύλων, κάτι που δεν φαίνεται εύκολο.

Οι χώρες με τους πιο...τεμπέληδες μαθητές είναι οι Φιλιππίνες (ποσοστό 93% στα αγόρια) και η Νότια Κορέα (94% στα κορίτσια), ενώ τα χαμηλότερα ποσοστά εμφανίζουν δύο χώρες-έκπληξη, το Μπαγκλαντές και η Ινδία, όπου μόνο το 63% και το 72% αντίστοιχα των αγοριών δεν γυμνάζονται αρκετά, κάτι που η μελέτη αποδίδει κυρίως στο ότι οι έφηβοι εκεί παίζουν πολλά σπορ όπως το...κρίκετ. Ψηλά στην παγκόσμια κατάταξη βρίσκονται και οι ΗΠΑ λόγω της συστηματικής σωματικής άσκησης που κάνουν οι μαθητές στα αμερικανικά σχολεία.

Η μελέτη δείχνει ότι η ψηφιακή επανάσταση που έχει κάνει τις οθόνες αναπόσπαστο εργαλείο της καθημερινότητας, έχει αντίκτυπο στη ζωή των εφήβων, ωθώντας τους να κάνουν περισσότερη καθιστική ζωή. Αυτό, σε συνδυασμό με το ότι κοιμούνται ολοένα λιγότερο, ενέχει κινδύνους για την υγεία τους.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)