

Η σχέση μεταξύ σχολικής απόδοσης και παχυσαρκίας

2011-09-30 10:37:23

Η σχολική επίδοση μπορεί να επηρεαστεί από πολλούς παράγοντες. Η διατροφή και το σωματικό βάρος μπορεί να παίξουν σημαντικό ρόλο στους βαθμούς που φέρνει το «αγγελούδι» σας στο σπίτι.

Ήδη, **η αξία του πρωινού** όσον αφορά την εγρήγορση και την πνευματική ικανότητα, είναι καλά αναγνωρισμένη. Όλες οι έρευνες δείχνουν ότι **τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό πριν φύγουν από το σπίτι, έχουν καλύτερες δεξιότητες και ικανότητες στο σχολείο.**

Το **πρωινό είναι ό,τι είναι τα καύσιμα για τα αυτοκίνητα**. Φανταστείτε ότι όση ώρα κοιμάστε η «μηχανή» δουλεύει χωρίς καύσιμα, οπότε χρησιμοποιεί τις αποθήκες. Μετά όμως από 10 ώρες, οι αποθήκες ενέργειας εξαντλούνται, με αποτέλεσμα εάν δεν φάτε το πρωί, να θέσετε τον οργανισμό σας σε κατάσταση εκτάκτου ανάγκης.

Η διατροφική κατάσταση επηρεάζει την πνευματική λειτουργία. Σε έρευνα μεταξύ 2519 παιδιών ηλικίας 8 – 16 ετών, το αυξημένο βάρος βρέθηκε να σχετίζεται με μειωμένη πνευματική λειτουργία ανεξάρτητα από άλλους παράγοντες.

Άλλος ένας παράγοντας που εμπλέκεται στην παχυσαρκία, αλλά και στη μειωμένη απόδοση στο σχολείο, είναι **οι ώρες που τα παιδιά βλέπουν τηλεόραση**. Οι πολλές ώρες, φαίνεται να παρασέρνουν σε **συχνό τσιμπολόγημα ειδικά ανθυγιεινώ ν τροφώ ν**, λόγω και των διαφημίσεων, αλλά και σε μειωμένη φυσική δραστηριότητα. Μια από τις πολλές έρευνες που πραγματεύονται το παραπάνω θέμα, μάς λέει χαρακτηριστικά ότι όσο πιο πολύ τηλεόραση βλέπουν τα νήπια, τόσο μεγαλώνει η πιθανότητα να εξελιχθούν σε παχύσαρκα παιδιά και «κακούς» μαθητές.

Άλλο ένα στοιχείο που έχει προκύψει από έρευνες που ασχολούνται με το συγκεκριμένο θέμα, είναι οι μέρες απουσίας από το σχολείο. Φαίνεται ότι **τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα παιδιά κρατάνε τα πρωτεία στις απουσίες.**

Τα ερωτήματα που προκύπτουν είναι:

1. Τα παχύσαρκα παιδιά απουσιάζουν περισσότερο, επειδή αδυνατούν να συμμετέχουν στις φυσικές δραστηριότητες του σχολείου;
2. Είναι αιτία της απουσίας οι καταστάσεις που προκαλούνται από το αυξημένο βάρος, όπως το άσθμα και η αποφρακτική άπνοια ύπνου;
3. Προτιμούν να απουσιάσουν, ώστε να μη δεχτούν σχόλια για το βάρος τους ή επειδή ντρέπονται να συμμετέχουν σε δραστηριότητες, καθώς το βάρος τους δεν τους επιτρέπει να τα καταφέρουν, όπως οι συμμαθητές τους με φυσιολογικό βάρος;

Μερικές φορές, οι απαντήσεις σε ένα πρόβλημα βρίσκονται σε ασυνήθιστα μέρη. Για έναν αδύναμο μαθητή, θα σκεφτόταν κανείς ότι χρειάζεται πιο πολύ ώρα μελέτης για να βελτιώσει τους βαθμούς του. Όμως φαίνεται, ότι η καθημερινή φυσική δραστηριότητα και το υγιές σωματικό βάρος, μπορούν να βελτιώσουν την πνευματική λειτουργία και τους βαθμούς στο σχολείο.

Συνοψίζοντας, αναφέρουμε 3 απλές, αλλά θαυματοργές συμβουλές προς τους γονείς :

1. Φροντίστε να καταναλώνει πρωινό κάθε μέρα

2. Δώστε του την ευκαιρία για καθημερινή άσκηση
3. Μειώστε (έως και εκμηδενίστε) τις ώρες που βλέπει τηλεόραση.

Γράφει η **Κατερίνα Φαντούση**, Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγο

Πηγή: medNutrition.gr

