



## 24 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

# ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Η παχυσαρκία έχει αναγνωρισθεί παγκοσμίως ως μία από τις πιο επικίνδυνες και σοβαρές ασθένειες του 21ου αιώνα, η οποία έχει πλέον αποκτήσει διαστάσεις επιδημίας, καθώς ένας στους δύο Ευρωπαίους είναι υπέρβαρος, ενώ σχεδόν ένας στους τρεις είναι παχύσαρκος.

Η παχυσαρκία αποτελεί αναμφισβήτητα την πιο σημαντική διατροφική πάθηση στις ανεπτυγμένες χώρες και μπορεί να επηρεάσει τόσο την ποιότητα όσο και τη διάρκεια της ζωής των πασχόντων, καθώς είναι πλέον επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι σχετίζεται στενά με μια σειρά από σοβαρά προβλήματα υγείας, που μπορούν να οδηγήσουν ακόμα και στο θάνατο.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, παγκοσμίως περίπου 1,6 δισεκατομμύριο άνθρωποι άνω των 15 ετών είναι υπέρβαροι και τουλάχιστον 400 εκατομμύρια είναι παχύσαρκοι, ενώ ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι τουλάχιστον 20 εκατομμύρια παιδιά εκτιμάται ότι είναι υπέρβαρα.



Η παχυσαρκία χαρακτηρίστηκε το 1948 ως χρόνια νόσος από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο οποίος όρισε την 24η Οκτωβρίου ως Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας.

Δυστυχώς, η νοσογόνος παχυσαρκία πλήττει άμεσα και τη χώρα μας, καθώς 22,5% του πληθυσμού (18,2% των γυναικών και 26% των ανδρών) είναι παχύσαρκοι και 35,2% (30% των γυναικών και περισσότερο από το 40% των ανδρών) είναι υπέρβαροι, ενώ επιπλέον η Ελλάδα θεωρείται από τις χώρες της Ευρώπης με τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας.

Πηγή: <http://www.worldhealthdays.gr/paxisarkia/pagosmia-imer-a-kata-tis-paxisarkias>

### Εκπαιδευτικό υλικό:

- [ΕΥΖΗΝ: Εθνική Δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων](#): Δείτε και κατεβάστε [εδώ](#) την παρουσίαση "Τρέφομαι Ισορροπημένα! Κινούμαι Τακτικά! Αναπτύσσομαι Σωστά!", για μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου, καθώς και το [συνοδευτικό υλικό](#) με οδηγίες προς τους εκπαιδευτικούς για τη διεξαγωγή της παρουσίασης στο σχολείο.
- ΕΥΖΗΝ: Εθνική Δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων: [Εφηβικές Ανησυχίες](#).
- Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης: [Πρόληψη της Εφηβικής Παχυσαρκίας σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου](#).
- ΕΠΙΨΥ: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής: [Η Παχυσαρκία στους εφήβους](#).
- Ευ Δια.. Τροφήν: [Εθνικός Διατροφικός Οδηγός](#).

