

Έκθεση του Π.Ο.Υ. υπογραμμίζει την επικράτηση των ανθυγιεινών προτύπων διατροφής, του υψηλού επιπολασμού της υπερβαρίας και της παχυσαρκίας, αλλά και των χαμηλών επιπέδων φυσικής δραστηριότητας στους εφήβους—ιδιαίτερα εκείνων από οικογένειες χαμηλότερου οικονομικού επιπέδου

Τα νεότερα ευρήματα διακρατικής έρευνας με τίτλο «Έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των έφηβων-μαθητών» αναδεικνύουν το πρόβλημα της ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας, των ανθυγιεινών προτύπων διατροφής και την άνοδο της παχυσαρκίας στους εφήβους, διεθνώς και στη χώρα μας.

Αθήνα, Πέμπτη 23 Μαΐου 2024 – Νέα έκθεση του Ευρωπαϊκού Γραφείου του Π.Ο.Υ. παρουσιάζει την κατάσταση για την ποιότητα της διατροφής, την παχυσαρκία και τη φυσική δραστηριότητα στους εφήβους διεθνώς (και στην Ελλάδα) και αναδεικνύει τον διαφοροποιημένο ρόλο της οικονομικής κατάστασης της οικογένειας στην υιοθέτηση ανθυγιεινού τρόπου ζωής, με περισσότερο ευάλωτους τους εφήβους από τις λιγότερο εύπορες οικογένειες. Βασισμένη σε δεδομένα από 44 χώρες που συμμετείχαν στην πιο πρόσφατη (2022) έρευνα του διακρατικού προγράμματος Health Behaviour in School-aged Children, HBSC (η Ελλάδα συμμετέχει μέσω του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακριβείας «ΚΩΣΤΑΣ ΣΤΕΦΑΝΗΣ»-ΕΠΙΨΥ), η έκθεση καταδεικνύει την επικράτηση των ανθυγιεινών διατροφικών συνθηκών, του υψηλού επιπολασμού της υπερβαρίας και της παχυσαρκίας, αλλά και των χαμηλών επιπέδων φυσικής δραστηριότητας και άσκησης στους εφήβους—παραγόντων που έχουν συνδεθεί με τον κίνδυνο ανάπτυξης μεταβολικού συνδρόμου, καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη και καρκίνου.

Τα κύρια ευρήματα με μια ματιά

Απουσία επαρκούς φυσικής δραστηριότητας και αδράνεια (καθιστική ζωή)

Διεθνώς μόνο το 20% των εφήβων πληρούν τις συστάσεις του Π.Ο.Υ για τουλάχιστον 60 λεπτά καθημερινής μέτριας-έως-έντονης φυσικής δραστηριότητας (25% στα αγόρια και 15% στα κορίτσια). Στην Ελλάδα, το ποσοστό είναι σημαντικά χαμηλότερο (14%, 18% στα αγόρια και 10% στα κορίτσια), με τη χώρα μας κατατάσσεται 40^η μεταξύ των 43 χωρών με δεδομένα σε αυτόν το δείκτη. Το ποσοστό επαρκούς φυσικής δραστηριότητας τείνει μάλιστα να μειώνεται όσο οι έφηβοι μεταβαίνουν ηλικιακά από τα 11 (ΣΤ Δημοτικού, 16%) στα 13 (Β Γυμνασίου, 13%) ή τα 15 (Α Λυκείου), με μόνο το 12% των 15χρονων να πληρούν τη σύσταση (16% διεθνώς). Περίπου το 30% των εφήβων ηλικίας 11, 13 και 15 στην Ελλάδα θεωρούνται σωματικά ανενεργοί (αναφέρουν μέτρια-έως-έντονη φυσική δραστηριότητα διάρκειας $\geq 60'$ το πολύ 2 ημέρες την εβδομάδα), με το ποσοστό αυτό να αυξάνεται σημαντικά με την ηλικία. Είναι δε αξιοσημείωτο ότι η αναλογία των σωματικά ανενεργών εφήβων είναι στη χώρα μας μεγαλύτερη εκείνης των περισσότερων χωρών που συμμετέχουν στην έρευνα (24%), ενώ -όπως συμβαίνει και αλλού στον κόσμο- είναι επιπλέον σημαντικά μεγαλύτερη και μεταξύ των εφήβων που ζουν σε οικογένειες από αναλογικά χαμηλότερο οικονομικό επίπεδο. Είναι επίσης αξιοσημείωτο ότι, το ποσοστό των εφήβων στην Ελλάδα που ταξινομούνται ως σωματικά ανενεργοί είναι σημαντικά αυξημένο σήμερα (30%) συγκριτικά με το 2018 (24%), ιδιαίτερα στα κορίτσια—ενδεικτικό σημαντικών μεταβολών στον τρόπο με τον οποίο μια σημαντική μερίδα των εφήβων πλέον μετακινείται ή αξιοποιεί τον ελεύθερό τους χρόνο.

Ελλιπής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και υψηλή κατανάλωση αναψυκτικών

Από την έρευνα προκύπτει ότι μόνο το 38% των εφήβων διεθνώς καταναλώνουν φρούτα ή/και λαχανικά καθημερινά, με το αντίστοιχο ποσοστό να είναι σημαντικά χαμηλότερο (30%) στη χώρα μας (4η χαμηλότερη θέση στη σχετική κατάταξη). Το χαμηλό αυτό ποσοστό είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό εάν ληφθεί υπόψη η τεκμηριωμένη σχέση μεταξύ της επαρκούς κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών και του μειωμένου κινδύνου χρόνιων ασθενειών. Επιπλέον, μόνο οι δύο στους 5 (41%) εφήβους στην Ελλάδα ξεκινούν το πρωί για το σχολείο έχοντας φάει πρωινό- ποσοστό και πάλι χαμηλότερο συγκριτικά με το διεθνή μέσο όρο (51%). Μάλιστα, όπως συμβαίνει και διεθνώς, το ποσοστό των εφήβων στην Ελλάδα που τρώνε πρωινό τις καθημερινές έχει μειωθεί σημαντικά το 2022 συγκριτικά με το 2018 (48%), εγείροντας ανησυχίες σχετικά με τις πιθανές επιπτώσεις στα επίπεδα ενέργειας και συγκέντρωσης αλλά και την ποιότητα της διατροφής των εφήβων, γενικότερα. Στα ενθαρρυντικά είναι ότι σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά εφήβων στη χώρα μας αναφέρουν ότι καταναλώνουν καθημερινά γλυκά, σοκολάτες, κλπ. (18% έναντι 25% διεθνώς) ή αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη (6% έναντι 15% διεθνώς), στοιχείο που ενδεχομένως δείχνει ευαισθητοποίηση σχετικά με τις επιβλαβείς επιπτώσεις της υπερβολικής κατανάλωσης ζάχαρης στην υγεία, ανεξαρτήτως κοινωνικοοικονομικού επιπέδου (αντίθετα, διεθνώς, τα δύο ποσοστά διαφέρουν μεταξύ των κοινωνικοοικονομικών επιπέδων).

Η Ελλάδα μεταξύ των χωρών με τα υψηλότερα ποσοστά υπερβαρίας/παχυσαρκίας

Στην Ελλάδα, το 28% των εφήβων ηλικίας 11, 13 και 15 ταξινομούνται βάσει δείκτη μάζας σώματος¹ ως υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, ποσοστό σημαντικά υψηλότερο από το διεθνές (22%), και έχουν την 7^η υψηλότερη θέση στην σχετική κατάταξη για όλες τις ηλικίες μαζί, και τη 2^η υψηλότερη στους 15χονους. Μάλιστα, όπως συμβαίνει και διεθνώς, το παραπάνω ποσοστό έχει αυξηθεί σημαντικά (κυρίως στα αγόρια) μετά το 2018 (25%), σηματοδοτώντας μια αναδυόμενη πρόκληση για τη δημόσια υγεία που προσκαλεί σε άμεση αντίδραση. Στον αντίποδα, το 4% των εφήβων στη χώρα μας (5% διεθνώς) φαίνεται να είναι ελλειποβαρείς. Αν και αφορά μια μικρή μερίδα εφήβων, ως κατάσταση δεν θα πρέπει να υποτιμηθεί, καθώς ενδέχεται να παραπέμπει σε διατροφικές στερήσεις ή άλλα υποκείμενα θέματα ψυχοσωματικής κυρίως υγείας. Αξιοσημείωτο είναι ότι περισσότεροι από ένας στους 4 (28%) εφήβους στη χώρα μας (29% διεθνώς) αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως «παχύ», με το ποσοστό αυτό να είναι σημαντικά υψηλότερο στα κορίτσια (33%, έναντι 22% στα αγόρια -όμοια τάση και διεθνώς). Η αρνητική εικόνα σώματος -αυξημένη συγκριτικά με το 2018, τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς- δυνάμει συμβάλλει σε προβλήματα ψυχικής υγείας, διατροφικές διαταραχές και συμπεριφορές υψηλού κινδύνου για τον έλεγχο του βάρους.

Οι προεκτάσεις είναι σημαντικές σε επίπεδο εφήβου, οικογένειας αλλά και δημόσιας υγείας

Όπως επισημαίνει η Ομοτ. Καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και Επιστημ. Υπεύθυνη του ελληνικού σκέλους της έρευνας στο ΕΠΙΨΥ, Άννα Κοκκέβη, «...συμπεριφορές όπως η απουσία επαρκούς φυσικής δραστηριότητας και η αδράνεια, η ελλιπής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και η υψηλή κατανάλωση αναψυκτικών συνδράμουν σημαντικά στην παρατηρούμενη άνοδο της υπερβαρίας και της παχυσαρκίας στους εφήβους, διεθνώς αλλά και στη χώρα μας. Τα παραπάνω -είτε από μόνα τους, είτε σε συνδυασμό-, επιδρούν ακολούθως αρνητικά στη σωματική και τη ψυχοκοινωνική υγεία του/της εφήβου, με τις συνέπειες, μάλιστα, να εκτείνονται και να επηρεάζουν την οικογένεια, τη σχολική εμπειρία αλλά και τα συστήματα υγείας, γενικότερα.»

Ανάγκη για άμεσες ενέργειες

«Η συστηματική σωματική δραστηριότητα, οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες και η διατήρηση ενός υγιούς βάρους αποτελούν βασικά συστατικά ενός υγιεινού τρόπου ζωής», σύμφωνα με τον Hans Henri P. Kluge, Περιφερειακό Διευθυντή του Ευρωπαϊκού Γραφείου του Π.Ο.Υ., ο οποίος επίσης διατείνεται ότι «**Τα ευρήματα της έρευνας αναδεικνύουν την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις που θα κατευθύνουν τους εφήβους,**

¹ Οι έφηβοι δήλωσαν το βάρος και το ύψος τους.

ταυτόχρονα, προς την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών και την αποφυγή συνηθειών που θέτουν την υγεία και την ευεξία τους σε κίνδυνο, είτε τώρα είτε ως ενήλικες, στο μέλλον».

Το Ευρωπαϊκό Γραφείο του Π.Ο.Υ. καλεί σε άμεσες ενέργειες για την αντιμετώπιση των παραπάνω τάσεων. Μέσω της ερευνητικής του αναφοράς προτείνει ολοκληρωμένες στρατηγικές που επικεντρώνονται στα εξής:

- **Ρύθμιση της διαφήμισης των τροφίμων**, μέσω -για παράδειγμα- της εφαρμογής αυστηρότερων κανονισμών στην προώθηση και την εμπορία ανθυγιεινών τροφίμων και αναψυκτικών σε παιδιά και εφήβους.
- **Προαγωγή υγιεινών προτύπων διατροφής**, μέσω -για παράδειγμα- της διευκόλυνσης της πρόσβασης σε προϊόντα τα οποία είναι οικονομικά και ταυτόχρονα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και μέσω της εφαρμογής πολιτικών που αποτρέπουν την κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων και αναψυκτικών.
- **Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας**, μέσω -για παράδειγμα- της δημιουργίας δημόσιων χώρων που είναι εύκολα προσβάσιμοι, ασφαλείς και φιλικόι στο παιχνίδι και τη φυσική δραστηριότητα, καθώς και μέσω της ανάληψης πρωτοβουλιών που μπορούν να κινητοποιήσουν τους εφήβους στο να ασκούνται συστηματικά.
- **Υιοθέτηση ενός υγιεινότερου τρόπου ζωής από τους εφήβους**, μέσω της εφαρμογής τεκμηριωμένα αποτελεσματικών παρεμβάσεων, ιδιαίτερα για εκείνους που προέρχονται από κοινωνικοοικονομικά μειονεκτούντα περιβάλλοντα. Τέτοιες παρεμβάσεις θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν σχολικά προγράμματα που προάγουν την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, πρωτοβουλίες στην κοινότητα με στόχο τη διευκόλυνση της πρόσβασης σε οικονομικά προσιτές αθλητικές εγκαταστάσεις, καθώς και εκστρατείες δημόσιας υγείας που στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της υιοθέτησης ενός τρόπου ζωής που έχει ως επίκεντρο την υγιεινή διατροφή και την άσκηση.

Ο Δρ Martin Weber, επικεφαλής της ομάδας για την Ποιότητα της Φροντίδας και Διευθυντής του Προγράμματος για την Υγεία Παιδιών και Εφήβων στο Ευρωπαϊκό Γραφείο του Π.Ο.Υ., τονίζει τη σημασία μιας πολύπλευρης προσέγγισης, δηλώνοντας ότι «**Η αντιμετώπιση του περίπλοκου ζητήματος της υγείας των εφήβων απαιτεί έναν συνδυασμό παρεμβάσεων σε επίπεδο ατόμου, οικογένειας, κοινότητας αλλά και σε επίπεδο πολιτικής. Πρέπει να δημιουργήσουμε περιβάλλοντα που θα ενθαρρύνουν την υιοθέτηση υγιεινών επιλογών και θα ενδυναμώνουν τους νέους στο να πάρουν στα χέρια τους τον έλεγχο της υγείας τους**».

Διεθνώς, άλλα και στην Ελλάδα, η υγεία και η ευεξία των εφήβων βρίσκονται σε μια κρίσιμη καμπή. Με στοχευμένες παρεμβάσεις και συντονισμένα μέτρα πολιτικής, η κατάσταση μπορεί να ανατραπεί. Σύμφωνα με τον επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας HBSC-Greece στο ΕΠΙΨΥ, Τάσο Φωτίου, «**Τα δεδομένα της έρευνας είναι πολύτιμα καθώς αφορούν το σύνολο των εφήβων στη χώρα. Θα μπορούσαν -μεταξύ άλλων- να αποτελέσουν σημαντικό υλικό στο πλαίσιο της πρόσφατα αναληφθείσας Εθνικής Δράσης κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας καθώς και στα χέρια των επαγγελματιών προαγωγής της υγείας και των εκπαιδευτικών που ήδη δουλεύουν προς την ευαισθητοποίηση, τη βελτίωση της διατροφικής γνώσης και συμπεριφοράς, και προς την κινητοποίηση για περισσότερη φυσική δραστηριότητα και σωματική άσκηση στο μαθητικό πληθυσμό**».

Σημείωση προς τους δημοσιογράφους

Η ερευνητική αναφορά του Π.Ο.Υ., με τίτλο «A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada» αντλεί τα δεδομένα της από τη διακρατική Έρευνα για τις Συμπεριφορές που Συνδέονται με την Υγεία των Έφηβων-μαθητών (γνωστή διεθνώς ως Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2021/2022, η οποία καταγράφει βασικούς δείκτες του τρόπου ζωής περίπου 280.000 αγοριών και κοριτσιών στην Ευρώπη, την Κεντρική Ασία και τον Καναδά.

Η έκθεση θα δημοσιευθεί στη 01:00 π.μ. ώρα Ελλάδας της Πέμπτης 23 Μαΐου στο σύνδεσμο <https://iris.who.int/handle/10665/376772> μέχρι τότε, μπορεί να διαβαστεί διαδικτυακά: [Volume 4 full report \(Confidential\).pdf](#)

Λεπτομερή εθνικά δεδομένα για την Ελλάδα και πρόσθετες πληροφορίες θα δημοσιευθούν από το ΕΠΙΨΥ στις αρχές Ιουλίου 2024.

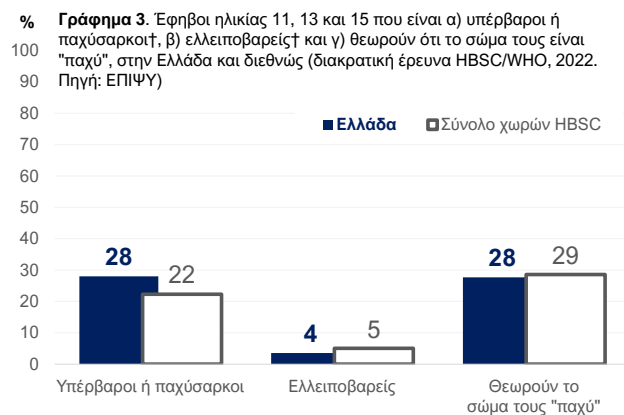
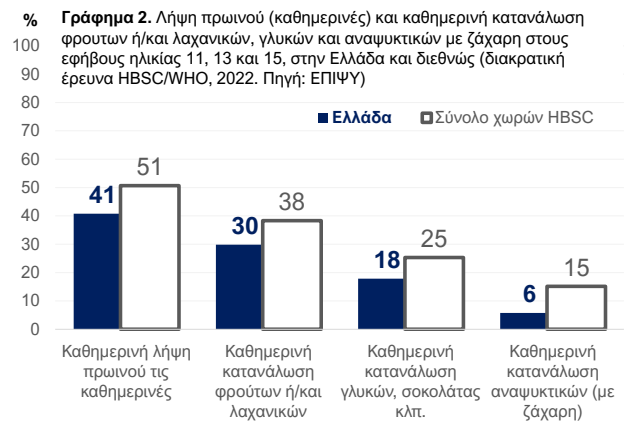
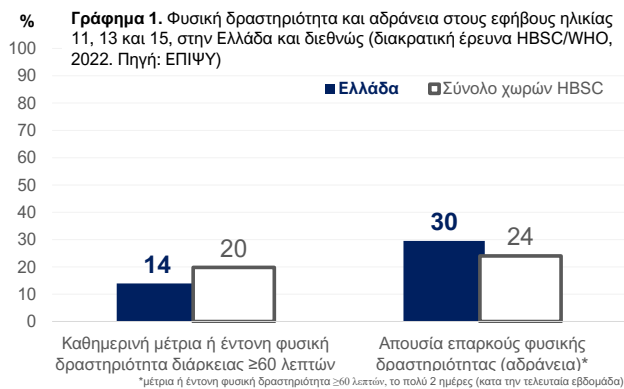
Επικοινωνία:

- Τάσος Φωτίου, Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακριβείας «ΚΩΣΤΑΣ ΣΤΕΦΑΝΗΣ», Email: erevna.hbsec@epipsi.gr, T: 2106170014
- Joseph Hancock, Ερευνητικός Υπεύθυνος Επικοινωνίας, Health Behaviour in School-aged Children, joseph.hancock@hbsec.org

Η ταυτότητα της έρευνας στην Ελλάδα

Η Πανελλήνια έρευνα του ΕΠΙΨΥ για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των έφηβων-μαθητών εκπονείται από το 1998 ανά 4ετία ως το εθνικό σκέλος του διεθνούς ερευνητικού προγράμματος Health Behaviour in School-aged Children (www.hbsec.org), το οποίο τελεί υπό την αιγίδα του Π.Ο.Υ. Στην έρευνα του 2022 συμμετείχε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 6.250 μαθητών της ΣΤ΄ Δημοτικού, της Β΄ Γυμνασίου και της Α΄ Λυκείου. Οι μαθητές με γονική συναίνεση συμπλήρωσαν ανώνυμο ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο στο σχολείο. Η έρευνα χρηματοδοτήθηκε μερικώς από το Υπουργείο Υγείας. Το ΕΠΙΨΥ ευχαριστεί—το Υπουργείο Υγείας, το ΥΠΑΙΘ, το ΙΕΠ, τις διοικήσεις και τους/τις εκπαιδευτικούς των σχολείων για τη συνεργασία, καθώς και τους/τις μαθητές/ριες για τη συμμετοχή τους στην έρευνα.

Γραφήματα Δελτίου Τύπου



† Βάσει δείκτη μάζας σώματος, με τους ίδιους εφήβους να αναφέρουν το βάρος και το ύψος τους.