

Εισαγωγή

Η φυσική δραστηριότητα, ο αθλητισμός, η σωστή διατροφή αποτελούν προϋποθέσεις για μια καλή υγεία – φυσική και ψυχολογική -όχι μόνον στη διάρκεια της εφηβείας αλλά και στην μετέπειτα ενήλικη ζωή. Στο Τεύχος αυτό εξετάζονται οι συμπεριφορές και συνήθειες των εφήβων στα θέματα της διατροφής τους και της φυσικής άσκησης καθώς και η εικόνα που έχουν για το σώμα τους αφού αυτή επηρεάζει σημαντικά τη συμπεριφορά τους και συνδέεται με την ψυχολογική τους υγεία. Εξετάζεται επίσης ειδικότερα η παχυσαρκία ως συνέπεια συμπεριφορών που απειλούν την υγεία.

Τις τελευταίες δεκαετίες η παιδική παχυσαρκία παίρνει διαστάσεις επιδημίας και η αντιμετώπισή της αποτελεί μείζον ζήτημα δημόσιας υγείας τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς. Πλήθος μελετών συγκλίνουν στο ότι η παχυσαρκία έχει σοβαρές αρνητικές συνέπειες στη σωματική και στην ψυχοκοινωνική υγεία των παιδιών και των εφήβων^{1, 2}. Τα παχύσαρκα παιδιά είναι πιθανότερο να εξελιχθούν σε παχύσαρκους ενήλικες³ ενώ παράλληλα η παχυσαρκία στη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας φαίνεται να σχετίζεται με την κατάθλιψη, τη χαμηλή αυτοπεποίθηση, την αρνητική εικόνα για το σώμα και τη χαμηλότερη ποιότητα ζωής^{4, 5}. Επιπροσθέτως, είναι σημαντικό να επισημανθεί η παχυσαρκία διαφοροποιείται μεταξύ των δύο φύλων και των διαφορετικών ηλικιών καθώς αγόρια και κορίτσια φαίνεται ότι διαφέρουν σημαντικά στις διατροφικές τους συνήθειες, αλλά και στη συχνότητα με την οποία ασκούνται.

Παράλληλα η φυσική δραστηριότητα φαίνεται ότι αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για πολλά προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας καθώς σχετίζεται με την καλύτερη μυοσκελετική και καρδιοαναπνευστική λειτουργία του οργανισμού, καθώς επίσης και με μειωμένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης μεταξύ των εφήβων⁶. Επιπλέον, μελέτες έχουν δείξει ότι η φυσική δραστηριότητα σχετίζεται με βελτίωση της νοητικής λειτουργίας και της σχολικής επίδοσης στην παιδική και εφηβική ηλικία^{7, 8}.

Πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.141 μαθητών ηλικίας 11, 13 και 15 ετών ρωτήθηκαν το 2014 σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες, τη συχνότητα με την οποία ασκούνται, το βάρος τους και την εικόνα του σώματός τους. Τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσιάζονται ακολούθως για το σύνολο των μαθητών, ανά φύλο, ηλικία, και, όπου είναι δυνατόν, διαχρονικά. Σχολιάζονται μόνο οι στατιστικά σημαντικές διαφορές (επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,01$).

Διατροφικές συνήθειες των εφήβων

Λήψη πρωινού

Δύο στους 5 εφήβους (43,2%) λαμβάνουν πρωινό και τις 7 ημέρες της εβδομάδας, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια (45,6%) σε σχέση με τα κορίτσια (40,9%) και οι 11χρονοι (49,2%) συγκριτικά με τους 13χρονους (41,5%) και 15χρονους (39,0%). Διαχρονικά, το ποσοστό των εφήβων που λαμβάνουν πρωινό σε καθημερινή βάση αυξάνεται σημαντικά από 35,5% το 2006 σε 43,2% το 2014.

Τις ημέρες του σχολείου, λαμβάνουν πρωινό κάθε μέρα οι μισοί μαθητές (51,8%), σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια (54,5%) από ό,τι τα κορίτσια (49,0%) (Γράφημα 1). Οι 11χρονοι έφηβοι λαμβάνουν καθημερινά

¹ Ebbeling, C. B., Pawlak, D. B., & Ludwig, D. S. (2002). Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. *Lancet*, 360(9331): 473-482.

² Reilly, J. J. (2005). Descriptive epidemiology and health consequences of childhood obesity. *Best Practice & Research: Clinical Endocrinology & Metabolism*, 19: 327-341.

³ Guo, S. S., Huang, C., Maynard, L. M., Demerath, E., Towne, B., Chumlea, W. C., & Siervogel, R. M. (2000). Body mass index during childhood, adolescence and young adulthood in relation to adult overweight and adiposity: the Fels Longitudinal Study. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 24(12): 1628-1635.

⁴ Kim, O., & Kim, K. (2001). Body weight, self-esteem, and depression in Korean female adolescents. *Adolescence*, 36: 315-332.

⁵ Neumark-Sztainer, D., Croll, J., Story, M., Hannan, P. J., French, S. A., & Perry, C. (2002). Ethnic/racial differences in weight-related concerns and behaviors among adolescent girls and boys: findings from Project EAT. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5): 963-974.

⁶ Strong, W. B., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6): 732-737.

⁷ Martinez-Gomez, D., et al. (2011). Active Commuting to School and Cognitive Performance in Adolescents: The AVENA Study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 165(4): 300-305.

⁸ Sibley, B.A., & Ettnier, J.L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3): 243-256

πρωινό τις ημέρες του σχολείου σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό από τους 13χρονους και 15χρονους εφήβους (Γράφημα 1). Αντιθέτως, ένας στους 4 εφήβους (23,9%) αναφέρει ότι παραλείπει το πρωινό και τις 5 ημέρες του σχολείου, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα κορίτσια συγκριτικά με τα αγόρια (25,7% και 22,1%, αντίστοιχα) –δεν παρατηρείται σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών ηλικιών.

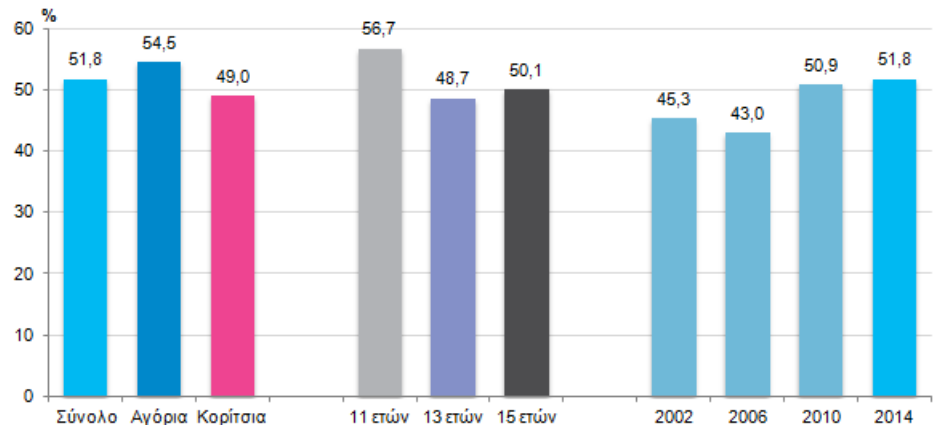
Το 2014 οι έφηβοι ρωτήθηκαν πόσο συχνά τρώνε πρωινό με τους γονείς τους (τη μητέρα τους ή/και τον πατέρα τους). Ποσοστό 17,5% ανέφεραν ότι τρώνε πρωινό με τους γονείς τους κάθε μέρα, σε ελαφρώς υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια (19,2%) συγκριτικά με τα κορίτσια (15,9%) και σημαντικά υψηλότερο οι μικρότεροι έφηβοι συγκριτικά με τους μεγαλύτερους (24,9% των 11χρονων, 16,6% των 13χρονων και 10,8% των 15χρονων). Ωστόσο, ένας στους 4 εφήβους ανέφερε ότι δεν τρώει ποτέ πρωινό μαζί με τη μητέρα ή τον πατέρα του (28,0%), σε παρόμοια ποσοστά αγόρια (27,8%) και κορίτσια (28,3%), με το ποσοστό αυτό να αυξάνεται σημαντικά με την αύξηση της ηλικίας (19,4%, 27,7% και 37,1% για τους 11-, 13- και 15χρονους, αντίστοιχα).

Ποιότητα διατροφής

Η ποιότητα διατροφής των εφήβων διερευνήθηκε ως προς την εβδομαδιαία κατανάλωση διαφορετικής διατροφικής ποιότητας τροφίμων. Συγκεκριμένα, οι μαθητές ρωτήθηκαν πόσες φορές την εβδομάδα τρώνε συνήθως φρούτα, λαχανικά, γλυκά/καραμέλες/σοκολάτες, και πόσες φορές καταναλώνουν αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη. Επιπλέον ρωτήθηκαν για τη συχνότητα κατανάλωσης καφέ και ενεργειακών ποτών.

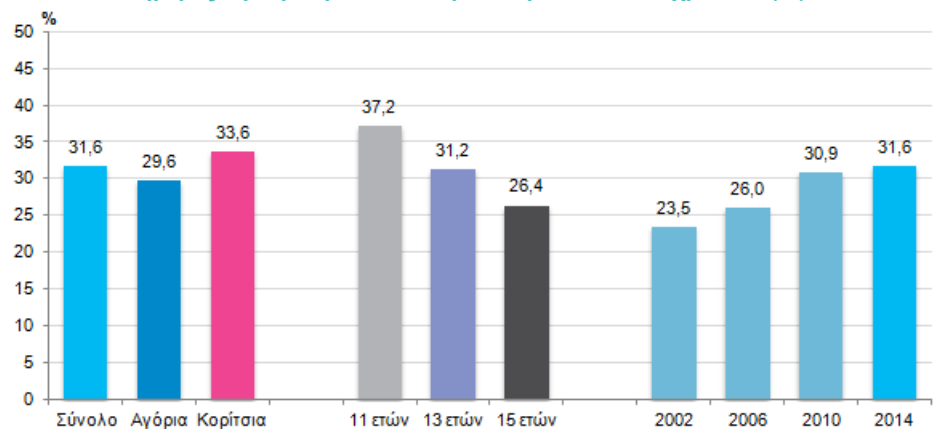
Σχεδόν ένας στους 3 εφήβους (31,6%) τρώει τόσο φρούτα όσο και λαχανικά τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα, σε υψηλότερο ποσοστό τα κορίτσια (33,6%) συγκριτικά με τα αγόρια (29,6%). Από την άλλη, παρόμοιο ποσοστό (32,7%) αναφέρει κατανάλωση γλυκών ή αναψυκτικών τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα, αγόρια και κορίτσια σε παρόμοια ποσοστά (33,1% και 32,1%, αντίστοιχα) (Γραφήματα 2 και 3). Μεγαλώνοντας οι έφηβοι κάνουν

Γράφημα 1. Έφηβοι που λαμβάνουν πρωινό όλες τις ημέρες του σχολείου, ανά φύλο, ηλικία και διαχρονικά (%).



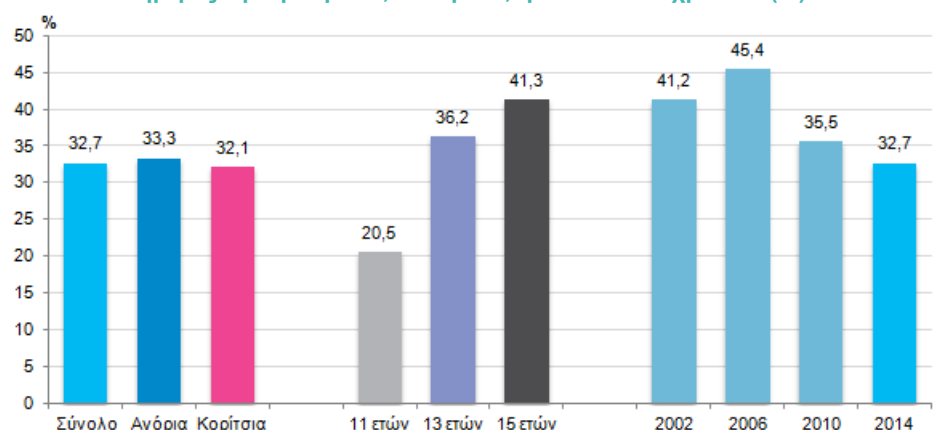
Πηγή: ΕΠΙΨΥ | Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO, 2014

Γράφημα 2. Έφηβοι που καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα, ανά φύλο, ηλικία και διαχρονικά (%).



Πηγή: ΕΠΙΨΥ | Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO, 2014

Γράφημα 3. Έφηβοι που καταναλώνουν γλυκά ή αναψυκτικά τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα, ανά φύλο, ηλικία και διαχρονικά (%).



Πηγή: ΕΠΙΨΥ | Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO, 2014

λιγότερο υγιεινές επιλογές στη διατροφή τους. Έτσι, αν και στην ηλικία των 11 ετών ποσοστό 37,2% των εφήβων αναφέρουν κατανάλωση φρούτων και λαχανικών τουλάχιστον 5 ημέρες εβδομαδιαία και ποσοστό 20,5% κατανάλωση γλυκών ή αναψυκτικών με την ίδια συχνότητα, στην ηλικία των 15 ετών η κατάσταση αντιστρέφεται: ποσοστό 26,4% καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά τουλάχιστον 5 μέρες την εβδομάδα και ποσοστό 41,3% γλυκά ή αναψυκτικά με την ίδια συχνότητα (Γραφήματα 2 και 3).

Ένα χαμηλό αλλά άξιο προσοχής ποσοστό των εφήβων (2,8%) αναφέρουν ότι τρώνε φρούτα και λαχανικά το πολύ μία φορά την εβδομάδα ενώ παράλληλα καταναλώνουν γλυκά ή αναψυκτικά τουλάχιστον 5 μέρες. Το αντίστοιχο ποσοστό δεν διαφέρει σημαντικά μεταξύ των δύο φύλων αλλά διπλασιάζεται από την ηλικία των 11 ετών (1,7%) στην ηλικία των 15 ετών (3,4%).

Διαχρονικά, η διατροφή των εφήβων βελτιώνεται μεταξύ 2006 και 2014, ενώ δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ 2010 και 2014. Πιο συγκεκριμένα, το ποσοστό εκείνων που καταναλώνουν τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα φρούτα και λαχανικά αυξάνεται από 26,0% το 2006 σε 31,6% το 2014, ενώ παράλληλα το αντίστοιχο ποσοστό για την κατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών μειώνεται από 45,4% το 2006 σε 32,7% το 2014 (Γραφήματα 2 και 3). Στην ίδια κατεύθυνση, το ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν ότι τρώνε φρούτα και λαχανικά το πολύ μία φορά την εβδομάδα και παράλληλα καταναλώνουν γλυκά ή αναψυκτικά τουλάχιστον 5 μέρες μειώνεται στο μισό (από 5,5% το 2006 σε 2,8% το 2014).

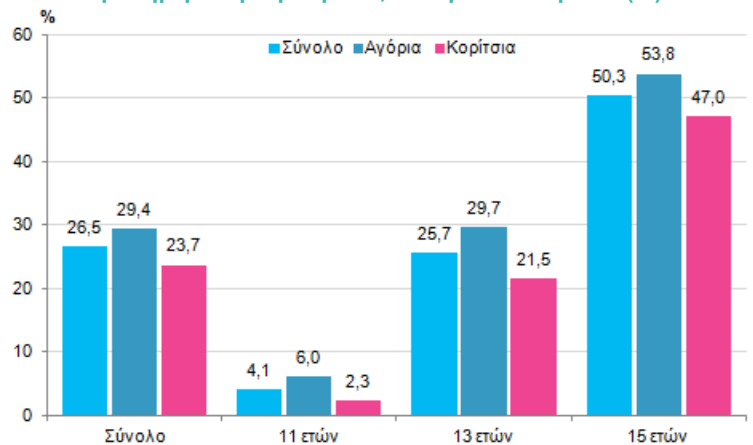
Κατανάλωση καφέ και ενεργειακών ποτών

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν το 2014, για το πόσο συχνά καταναλώνουν καφέ και ενεργειακά ποτά (αναψυκτικά ποτά που περιέχουν καφεΐνη, ταυρίνη και άλλα τονωτικά διεγερτικά συστατικά). Ένας στους 4 εφήβους (26,5%) αναφέρει ότι καταναλώνει καφέ τουλάχιστον μία ημέρα την εβδομάδα, σε σημαντικό υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια (29,4%) συγκριτικά με τα κορίτσια (23,7%). Ποσοστό 7,7% των εφήβων αναφέρουν ότι καταναλώνουν καφέ τουλάχιστον 5-6 ημέρες την εβδομάδα με το ποσοστό να εκτοξεύεται σε 16,3% μεταξύ των 15χρονων εφήβων.

Όσον αφορά τα ενεργειακά ποτά, ένας στους 9 εφήβους (11,5%) αναφέρει ότι τα καταναλώνει τουλάχιστον μία ημέρα την εβδομάδα, τα αγόρια σε σχεδόν τέτραπλάσιο ποσοστό (18,1%) από τα κορίτσια (4,9%). Ποσοστό 2,8% των εφήβων αναφέρουν κατανάλωση ενεργειακών ποτών τουλάχιστον 5-6 ημέρες την εβδομάδα.

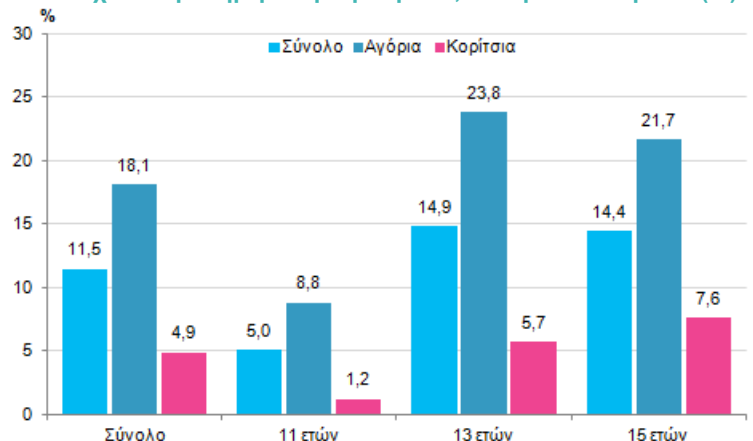
Οι 11χρονοι έφηβοι αναφέρουν ότι καταναλώνουν καφέ και ενεργειακά ποτά σε σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά συγκριτικά με τους μεγαλύτερους εφήβους. Ωστόσο, ενώ το ποσοστό που αναφέρουν κατανάλωση καφέ διπλασιάζεται από την ηλικία των 13 στην ηλικία των 15 ετών, η κατανάλωση ενεργειακών ποτών δεν διαφέρει των δύο ηλικιακών ομάδων (Γραφήματα 4 και 5).

Γράφημα 4. Έφηβοι που ανέφεραν κατανάλωση καφέ, τουλάχιστον μία ημέρα την εβδομάδα, ανά φύλο και ηλικία (%)



Πηγή: ΕΠΙΨΥ | Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO, 2014

Γράφημα 5. Έφηβοι που ανέφεραν κατανάλωση ενεργειακών ποτών, τουλάχιστον μία ημέρα την εβδομάδα, ανά φύλο και ηλικία (%)



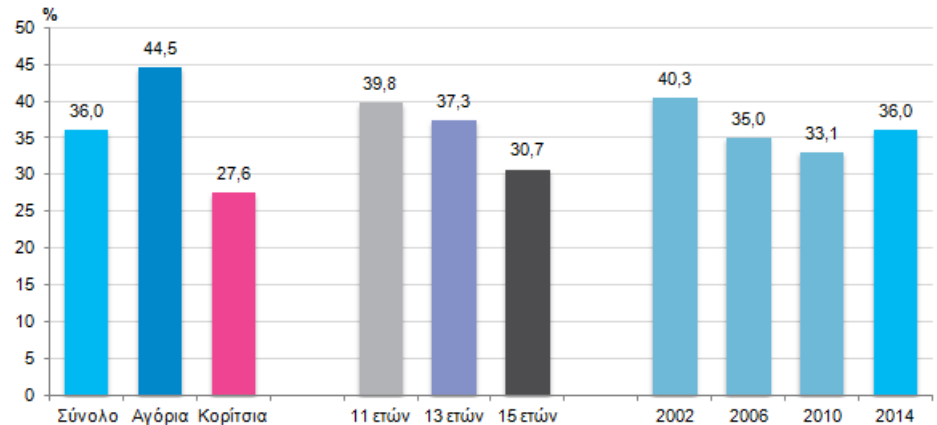
Πηγή: ΕΠΙΨΥ | Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO, 2014

Φυσική δραστηριότητα

Οι έφηβοι ρωτήθηκαν πόσο συχνά έκαναν την προηγούμενη εβδομάδα, από τη διεξαγωγή της έρευνας, 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, παιχνίδι με φίλους, διάφορα αθλήματα).

Ένας στους 3 εφήβους (36,0%) ανέφερε ότι έκανε κάποια φυσική δραστηριότητα (διάρκειας τουλάχιστον 60 λεπτών) τουλάχιστον 5 ημέρες την τελευταία εβδομάδα πριν από τη διεξαγωγή της έρευνας. Τα αγόρια έκαναν φυσική δραστηριότητα σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (44,5%) συγκριτικά με τα κορίτσια (27,6%) –η διαφορά των δύο φύλων ήταν σημαντική και στις τρεις ηλικιακές ομάδες. Το ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν συχνή φυσική δραστηριότητα μειώνεται σημαντικά με την ηλικία από 39,8% στην ηλικία των 11 ετών σε 37,3% στην ηλικία των 13 ετών και σε 30,7% στην ηλικία των 15 ετών (Γράφημα 6).

Γράφημα 6. Έφηβοι που έκαναν κάποια φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον 5 ημέρες την τελευταία εβδομάδα, πριν τη διεξαγωγή της έρευνας (%)



Πηγή: ΕΠΙΨΥ | Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO, 2014

Ένας στους 7 εφήβους (14,4%) ανέφερε ότι έκανε κάποια φυσική δραστηριότητα το πολύ μία ημέρα την τελευταία εβδομάδα πριν τη διεξαγωγή της έρευνας, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα κορίτσια (17,6%) από ό,τι τα αγόρια (11,2%) και οι μεγαλύτεροι σε σχέση με τους μικρότερους σε ηλικία εφήβους (22,0% οι 15χρονοι, 11,4% οι 13χρονοι και 10,4% οι 11χρονοι).

Διαχρονικά, από το 2002 στο 2010, το ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν ότι έκαναν φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα μειώνεται σημαντικά (από 40,3% σε 33,1%), ενώ από το 2010 στο 2014 παρουσιάζει αυξητική τάση (Γράφημα 6).

Σωματικό βάρος και εικόνα σώματος

Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

Ζητήθηκε από τους εφήβους να προσδιορίσουν το ύψος και το βάρος τους. Στη συνέχεια, υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), χρησιμοποιώντας τον τύπο $\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Βάρος} / \text{Ύψος}^2$ (Kg/m²), και οι έφηβοι κατηγοριοποιήθηκαν σε ελλιποβαρείς, υπέρβαρους, παχύσαρκους, και εκείνους με φυσιολογικό βάρος σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα⁹, λαμβάνοντας υπόψη το φύλο και την ηλικιακή τους κατηγορία (11,5, 12,5 και 13,5 ετών).

Από τον υπολογισμό του ΔΜΣ, ένας στους 12 εφήβους (8,1%) κατηγοριοποιείται στη χώρα μας ως ελλιποβαρής και δύο στους 10 (21,3%) ως υπέρβαροι/παχύσαρκοι, με έναν στους 5 υπέρβαρους να κατηγοριοποιείται ως παχύσαρκος (3,9% επί του συνόλου). Το ποσοστό των υπέρβαρων/παχύσαρκων αγοριών (25,2%) είναι σημαντικά υψηλότερο από εκείνο των κοριτσιών (17,5%), με τη διαφορά των δύο φύλων να γίνεται εντονότερη όσο αυξάνεται

⁹ Cole, T. J., & Lobstein, T. (2012). Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity. *Pediatric Obesity*, 7 (4): 284-294. doi: 10.1111/j.2047-6310.2012.00064.x

η ηλικία, ενώ δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές στο ποσοστό των υπέρβαρων/παχύσαρκων εφήβων μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων (24,0% για τους 11χρονους, 18,9% για τους 13χρονους και 21,4% για τους 15χρονους) (Γράφημα 7).

Διαχρονικά, από το 2002 στο 2014, αυξάνεται σημαντικά το ποσοστό των υπέρβαρων/παχύσαρκων εφήβων (Γράφημα 7) –ισχύει και για τα δύο φύλα και κυρίως για τις ηλικίες των 11 και 13 ετών. Κατά την ίδια χρονική περίοδο, το ποσοστό παχύσαρκων εφήβων διπλασιάζεται (από 2,0% το 2002 σε 3,9% το 2014).

Αυτοαντίληψη για το σωματικό βάρος

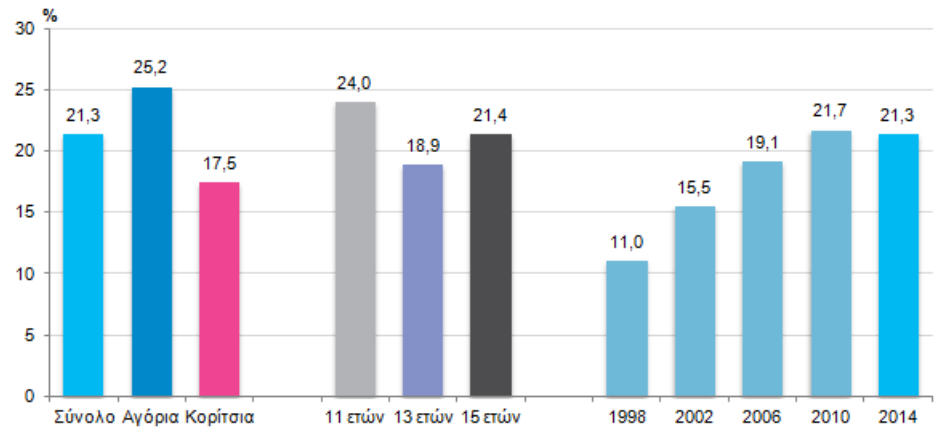
Ζητήθηκε από τους εφήβους να προσδιορίσουν την αντίληψη που έχουν για το σωματικό τους βάρος, κατά πόσο δηλαδή πιστεύουν ότι το σώμα τους είναι *παχύ*¹⁰, *κανονικό* ή *αδύνατο*¹¹. Περισσότεροι από τους μισούς εφήβους (54,9%) απάντησαν ότι θεωρούν το σώμα τους *κανονικό*, με παρόμοιο ποσοστό μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, ενώ *αδύνατο* το θεωρούν ποσοστό 20,4% των εφήβων, περισσότερο τα αγόρια (24,0%) από ό,τι τα κορίτσια (16,9%).

Σχεδόν ένα στα 3 κορίτσια (29,5%) και ένα στα 5 αγόρια (19,7%) θεωρούν ότι το σώμα τους είναι *παχύ*, με τη διαφορά μεταξύ των φύλων να παραμένει σημαντική και στις τρεις ηλικίες, ενώ οι μεγαλύτεροι σε ηλικία έφηβοι θεωρούν σε υψηλότερο ποσοστό ότι το σώμα τους είναι *παχύ* σε σχέση με τους μικρότερους (Γράφημα 8).

Διαχρονικά, ενώ το ποσοστό υπέρβαρων/παχύσαρκων εφήβων αυξάνεται (βλ. Γράφημα 7), το ποσοστό εφήβων που αξιολογούν το σώμα τους ως *παχύ* μειώνεται (Γράφημα 8), σημαντικά από το 2006 ως το 2014 –κυρίως στα αγόρια.

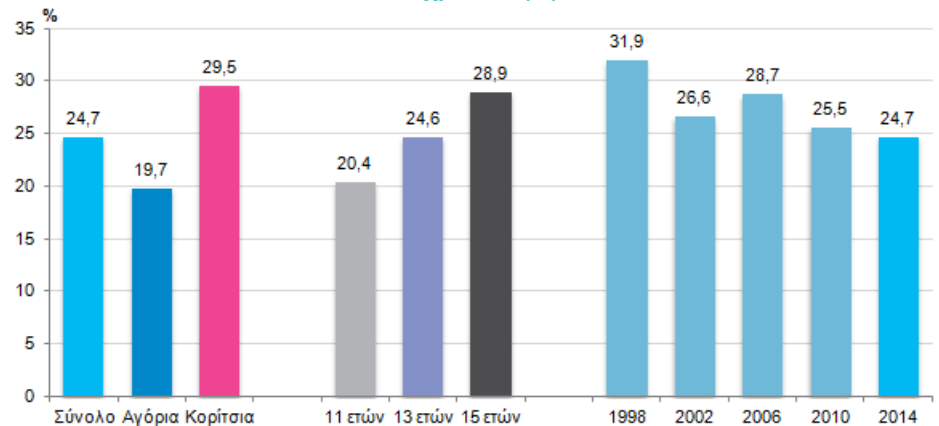
Από διασταυρώσεις μεταξύ του ΔΜΣ των εφήβων και της αυτοαντίληψής τους για το βάρος τους προκύπτει ότι τρεις στους 5 εφήβους (63,0%) έχουν επίγνωση του σωματικού τους βάρους –η εικόνα που έχουν για το σώμα τους αντιστοιχεί στον ΔΜΣ τους– σε παρόμοια ποσοστά αγόρια (61,4%) και κορίτσια (64,6%). Ωστόσο, ένας στους 9 μαθητές (11,1%) θεωρούν το σώμα τους *παχύ* ενώ σύμφωνα με το ΔΜΣ, το βάρος τους είναι φυσιολογικό ή χαμηλότερο του φυσιολογικού· το βάρος τους υπερεκτιμούν (ως *παχύ*) σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα κορίτσια (16,1%) συγκριτικά με τα αγόρια (6,0%). Αντίστροφα, ποσοστό 7,9% των εφήβων θεωρούν ότι το σώμα

Γράφημα 7. Έφηβοι που είναι υπέρβαροι/παχύσαρκοι, ανά φύλο, ηλικία και διαχρονικά (%)



Πηγή: ΕΠΙΨΥ | Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO, 2014

Γράφημα 8. Έφηβοι που θεωρούν το σώμα τους παχύ, ανά φύλο, ηλικία και διαχρονικά (%)



Πηγή: ΕΠΙΨΥ | Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO, 2014

¹⁰ Οι έφηβοι απάντησαν «Λίγο παχύ» ή «Πολύ παχύ».
¹¹ Οι έφηβοι απάντησαν «Λίγο αδύνατο» ή «Πολύ αδύνατο».

τους είναι κανονικό ή αδύνατο, ενώ σύμφωνα με το ΔΜΣ είναι υπέρβαροι/παχύσαρκοι, περισσότερο τα αγόρια (11,6%) από ό,τι τα κορίτσια (4,2%).

Ικανοποίηση από την εξωτερική εμφάνιση

Οι έφηβοι κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά για το πώς νιώθουν για το σώμα τους αυτή την περίοδο και συγκεκριμένα για το κατά πόσο *μισούν το σώμα τους, νιώθουν θυμό γι' αυτό, τους αρέσει η εμφάνισή τους παρά τις ατέλειές της και είναι ικανοποιημένοι και κατά πόσο απογοητευμένοι με την εξωτερική τους εμφάνιση*. Από τις απαντήσεις τους προέκυψε σκορ¹² από το 5 έως το 25 (όπου 25 είναι η καλύτερη δυνατή εικόνα που θα μπορούσε να έχει ο έφηβος για το σώμα του).

Τα αποτελέσματα δείχνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από την εξωτερική εμφάνιση στα αγόρια (μέσο σκορ 20,68) συγκριτικά με τα κορίτσια (19,22) και στους μεγαλύτερους συγκριτικά με τους μικρότερους εφήβους (μέσο σκορ 20,97 στους 11χρονους, 19,69 στους 13χρονους και 19,13 στους 15χρονους).

Η ικανοποίηση των εφήβων από την εξωτερική τους εμφάνιση φαίνεται ότι συνδέεται με το σωματικό τους βάρος. Από διασταυρώσεις προκύπτει ότι οι υπέρβαροι, βάσει ΔΜΣ, έφηβοι έχουν σημαντικά χαμηλότερο σκορ (μέσος όρος 18,16) στην ικανοποίηση από την εξωτερική εμφάνιση συγκριτικά με τους φυσιολογικού βάρους (μέσο σκορ 20,40) αλλά και ελλιποβαρείς εφήβους (μέσο σκορ 20,58). Η συσχέτιση αυτή ισχύει και στα δύο φύλα σε όλες τις ηλικίες, αλλά είναι εντονότερη στα κορίτσια, στα οποία η ικανοποίηση από την εξωτερική εμφάνιση είναι σημαντικά υψηλότερη για τα ελλιποβαρή (μέσο σκορ 20,48), συγκριτικά με εκείνα φυσιολογικού βάρους (μέσο σκορ 19,70) και ακόμα περισσότερο με τα υπέρβαρα κορίτσια (μέσο σκορ 16,54)

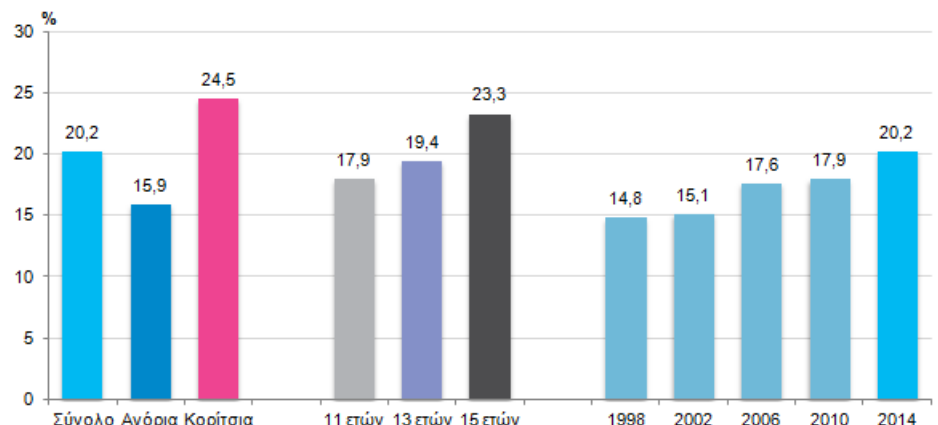
Δίαιτα

Στην ερώτηση σχετικά με το αν κάνουν δίαιτα (την περίοδο της έρευνας) ή αν προσπαθούν με κάποιον άλλο τρόπο να χάσουν κιλά, σχεδόν οι μισοί μαθητές (48,3%) απάντησαν ότι το βάρος τους είναι κανονικό και ότι δεν κάνουν κάτι για να το μεταβάλουν, σε υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια (53,7 %) από ό,τι τα κορίτσια (42,9%) και οι 11χρονοί (51,3%) συγκριτικά με τους 13χρονους (48,5%) και τους 15χρονους (44,8%).

Ένας στους 5 εφήβους (20,2%) απάντησε ότι κάνει δίαιτα αυτή την περίοδο, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα κορίτσια (24,5%) συγκριτικά με τα αγόρια (15,9%) και οι μεγαλύτεροι έφηβοι συγκριτικά με τους μικρότερους (Γράφημα 9). Ποσοστό 22,6% των εφήβων απάντησε πως δεν κάνει δίαιτα, αλλά θα ήθελε να χάσει βάρος, ενώ σχεδόν ένας στους 10 (9,0%) απάντησε ότι θα ήθελε να πάρει βάρος.

Διαχρονικά, το ποσοστό των εφήβων που κάνουν δίαιτα αυξάνεται συνεχώς (Γράφημα 9). Η αύξηση αυτή παρατηρείται εντονότερα στα αγόρια, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στα κορίτσια παραμένει σταθερό από το 2006 ως το 2014.

Γράφημα 9. Έφηβοι που ανέφεραν ότι κάνουν δίαιτα, ανά φύλο, ηλικία και διαχρονικά (%)



Πηγή: ΕΠΙΨΥ | Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO, 2014

¹² Orbach, I., & Mikulincer, M. (1998). Body investment scale: Construction and validation of a body experience scale. *Psychological Assessment*, 10(4): 415-25.

Συμπεράσματα

Από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι η διατροφή των εφήβων στη χώρα μας βελτιώνεται διαχρονικά, καθώς αυξάνεται το ποσοστό εκείνων που αναφέρουν ότι λαμβάνουν πρωινό καθημερινά και εκείνων που καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά ενώ παράλληλα μειώνεται το ποσοστό των εφήβων που καταναλώνουν γλυκά ή αναψυκτικά. Η ποιότητα της διατροφής των εφήβων είναι χειρότερη στις μεγαλύτερες εφηβικές ηλικίες συγκριτικά με τις μικρότερες. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι ενώ τα κορίτσια τρώνε σε υψηλότερο ποσοστό συγκριτικά με τα αγόρια φρούτα και λαχανικά, είναι εκείνα που παραλείπουν συχνότερα το πρωινό. Επιπροσθέτως, οι μισοί 15χρονοι καταναλώνουν καφέ τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα, ενώ ένας στους 6 καταναλώνει καφέ τουλάχιστον 5 ημέρες εβδομαδιαίως.

Όσον αφορά τη φυσική δραστηριότητα των εφήβων, μετά από σημαντική μείωση κατά την περίοδο 2002-2010, το 2014 παρουσιάζει αυξητική τάση με έναν στους 3 εφήβους να αναφέρουν ότι κάνουν κάποια φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα. Ωστόσο μια σημαντική μερίδα των εφήβων -κυρίως μεγαλύτερων σε ηλικία- αναφέρουν σωματική δραστηριότητα το πολύ μία φορά την εβδομάδα.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, το ποσοστό των υπέρβαρων/παχύσαρκων εφήβων 11, 13 και 15 ετών στη χώρα μας έχει αυξηθεί από το 2002 στο 2014, με αυτό των παχύσαρκων να έχει διπλασιαστεί. Τα αγόρια είναι υπέρβαρα σε υψηλότερο ποσοστό από ό,τι τα κορίτσια. Παράλληλα, ένας στους 4 εφήβους θεωρεί το σώμα του παχύ – κυρίως τα κορίτσια και οι μεγαλύτεροι έφηβοι- με το ποσοστό αυτό να μειώνεται διαχρονικά.

Αν και η πλειονότητα των εφήβων φαίνεται ότι έχουν επίγνωση του σωματικού τους βάρους, ένας στους 9 μαθητές, σε υψηλότερο ποσοστό τα κορίτσια συγκριτικά με τα αγόρια, θεωρούν το σώμα τους παχύ ενώ, σύμφωνα με το ΔΜΣ, το βάρος τους είναι φυσιολογικό ή χαμηλότερο του φυσιολογικού. Αντίστροφα, ποσοστό 7,9% των εφήβων, περισσότερο τα αγόρια από ό,τι τα κορίτσια, θεωρούν ότι το σώμα τους είναι κανονικό ή αδύνατο, ενώ είναι υπέρβαροι, βάσει ΔΜΣ.

Γενικότερα, τα αγόρια φαίνονται περισσότερο ικανοποιημένα, συγκριτικά με τα κορίτσια, από την εξωτερική τους εμφάνιση. Από διασταυρώσεις στα στοιχεία της έρευνας προκύπτει ότι η ικανοποίηση των εφήβων από την εξωτερική τους εμφάνιση συνδέεται με το σωματικό τους βάρος. Η σχέση αυτή ισχύει και στα δύο φύλα, αλλά είναι εντονότερη στα κορίτσια. Αξιοσημείωτο είναι ότι η ικανοποίηση από την εξωτερική εμφάνιση είναι σημαντικά υψηλότερη στα ελλιποβαρή κορίτσια συγκριτικά όχι μόνο με τα υπέρβαρα αλλά και με εκείνα με φυσιολογικό βάρος. Τέλος, ένα στα 4 κορίτσια και ένα στα 6 αγόρια αναφέρουν ότι κάνουν δίαιτα ή κάτι άλλο για να χάσουν κιλά, με το ποσοστό αυτό να αυξάνεται συνεχώς.

Αν και οι διατροφικές συνήθειες και η φυσική δραστηριότητα των εφήβων φαίνεται ότι βελτιώνονται στη χώρα μας, μια σημαντική μερίδα τους εξακολουθεί να τρέφεται ανθυγιεινά και να μην ασκείται. Παράλληλα, η κατανάλωση καφέ και ενεργειακών ποτών από την ηλικία των 11 ετών πρέπει να αποτελέσει πεδίο προβληματισμού για τους επαγγελματίες υγείας. Με το ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων εφήβων στη χώρα μας να εξακολουθεί να αυξάνεται, η πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας και η προώθηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής γίνεται επιτακτική.

Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών – HBSC/WHO

Η «Πανελλήνια 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 του Πανεπιστημίου Αθηνών, Α. Κοκκέβη.

Στην έρευνα του 2014 συμμετείχε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.141 μαθητών εφηβικής ηλικίας (ΣΤ΄ Δημοτικού, Β΄ Γυμνασίου και Α΄ Λυκείου) από 245 σχολικές μονάδες. Οι μαθητές απάντησαν σε ανώνυμο ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν μέσα στις τάξεις τους.

Η έρευνα υλοποιήθηκε χάρη στη μερική οικονομική ενίσχυση από τη UNICEF και στην εθελοντική συμβολή μελών και φοιτητών ΑΕΙ και ΤΕΙ της χώρας.

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

Για βιβλιογραφική αναφορά:

Κοκκέβη Α., Σταύρου Μ., Καναβού Ε., Φωτίου Α. Διατροφή, φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος των εφήβων. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Αθήνα, 2015.

Kokkevi, A., Stavrou, M., Kanavou, E., Fotiou, A. Eating behaviour, physical activity and body weight in adolescents. Series of Short Reports: Adolescents, Behaviours & Health. University Mental Health Research Institute. Athens, 2015

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