

Υπάρχουν αρκετοί αρμόδιοι οργανισμοί που έχουν δημοσιεύσει μια σειρά από προτάσεις παρέμβασης. Μερικές από αυτές είναι πολύ γενικές και μερικές πιο συγκεκριμένες. Συχνά, οι στρατηγικές παρέμβασης απευθύνονται στην παιδική παχυσαρκία. Υποστηρίζουν ότι παράγοντες όπως οι διατροφικές συνήθειες, και τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας συχνά υιοθετούνται κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής, οπότε η πρόληψη θα πρέπει να πραγματοποιηθεί σε αυτή την ηλικιακή ομάδα.

Ο Βρετανικός Ιατρικός Σύλλογος δημοσίευσε έκθεση σχετικά με την παιδική παχυσαρκία που πραγματεύεται διάφορους τρόπους για την αντιμετώπιση του προβλήματος της παιδικής παχυσαρκίας ( BMA, 2005 ). Η έκθεση καταλήγει στο συμπέρασμα:

*"Ο Βρετανικός Ιατρικός Σύλλογος συμφωνεί με την Διεθνή Ομάδα Εργασίας για την Παχυσαρκία (International Obesity Task Force), προκειμένου να σταματήσει η επιδημία της παχυσαρκίας. Οι παρεμβάσεις σε επίπεδο οικογένειας ή το σχολείο θα πρέπει να συνοδεύονται από αλλαγές στο κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο, έτσι ώστε τα οφέλη να μπορούν να διατηρηθούν και να ενισχυθούν. Οι στρατηγικές πρόληψης απαιτούν μια συντονισμένη προσπάθεια μεταξύ της ιατρικής κοινότητας, των διαχειριστών της υγείας, εκπαιδευτικών, των γονέων, των παραγωγών τροφίμων, εμπόρων λιανικής πώλησης και της εστίασης, των διαφημιστών και των μέσων ενημέρωσης, της ψυχαγωγίας και των αθλητικών οργανισμών, των αστικών σχεδιασμών, πολεοδομιών, πολιτικών και νομοθετών ».*

Ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει την υγιεινή διατροφή και την ενεργητική ζωή είναι ζωτικής σημασίας. Το επίκεντρο των εν λόγω στρατηγικών θα πρέπει να είναι το να καταστεί ευκολότερο για το κοινό να κάνουν υγιεινές επιλογές. Οι στρατηγικές αυτές απαιτούν χρηματοδότηση για την υλοποίηση, αλλά θα πρέπει τελικά να οδηγήσουν σε μείωση του δημόσιου κόστους από την παχυσαρκία».

### Η στρατηγική του ΠΟΥ ( Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας )

σχετικά με τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και την υγεία παρέχει στα κράτη-μέλη μια σειρά από επιλογές πολιτικών για την αντιμετώπιση του προβλήματος της ανθυγιεινής διατροφής και της έλλειψης σωματικής άσκησης. Αναφέρει ότι η αποτελεσματική διαχείριση του βάρους για τα άτομα και τις ομάδες που διατρέχουν κίνδυνο ανάπτυξης παχυσαρκίας περιλαμβάνει μια σειρά από μακροπρόθεσμες στρατηγικές. Αυτές περιλαμβάνουν την πρόληψη, την διατήρηση του βάρους, την διαχείριση του κύκλου συννοσηρότητας και απώλεια βάρους. Τα βασικά στοιχεία της στρατηγικής περιλαμβάνουν:

-Την δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος βασισμένο στις ανάγκες του πληθυσμού μέσω δημόσιων πολιτικών που να:

- · Προωθούν την διαθεσιμότητα και την προσβασιμότητα των υγιεινών τροφίμων και
- · Να παρέχουν ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα.

Προώθηση της υγιεινής συμπεριφοράς που να ενθαρρύνει τα άτομα να χάσουν βάρος :

- · Με την αντικατάσταση των κορεσμένων ζωικών λιπαρών με ακόρεστα φυτικά έλαια
- · Κατανάλωση περισσότερων φρούτων, λαχανικών, ξηρών καρπών και δημητριακών ολικής αλέσεως
- · Τήρηση καθημερινής άσκησης μέτριας έντασης για τουλάχιστον 30 λεπτά.

## Στρατηγικές αντιμετώπισης της παχυσαρκίας

Συντάχθηκε από τον/την Μανώλη Βακάκη BSc, MSc, PhD

Κυριακή, 20 Φεβρουάριος 2011 12:26 - Τελευταία Ενημέρωση Σάββατο, 09 Απρίλιος 2011 17:31

---

- · Μείωση κατανάλωσης λιπαρών και ζαχαρούχων τροφίμων στη διατροφή.
- · Ανάπτυξη κλινικών προγραμμάτων και κατάρτιση προσωπικού για την διασφάλιση της αποτελεσματικής στήριξης των ασθενών στην προσπάθειά τους να χάσουν βάρος.

Πηγή: <http://www.euphix.org>