

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η εφηβεία είναι η χρονική περίοδος που το άτομο βιώνει τις μεγαλύτερες αλλαγές, τόσο σε σωματικό όσο και σε πνευματικό επίπεδο. Εξάλλου, ο ρυθμός ανάπτυξης του σώματος είναι τόσο μεγάλος και γρήγορος όσο και κατά τη διάρκεια της βρεφικής ηλικίας. Στα χρόνια της εφηβείας, το σώμα αλλάζει δραματικά, μιας και το παιδί «μεταμορφώνεται» σε ενήλικα μέσα σε μερικά μόλις χρόνια.

Η εφηβεία είναι μία φάση του κύκλου της ζωής που έχει προβληματίσει όχι μόνο τους γονείς αλλά και τους επαγγελματίες υγείας.

Οι διατροφικές απαιτήσεις των εφήβων επηρεάζονται αρχικά από τη φυσιολογική εξέλιξη αλλά και από την ταυτόχρονη απότομη αύξηση της ανάπτυξης. Η εφηβεία είναι μία κυρίως αναβολική περίοδος, με αύξηση του ύψους και του βάρους, και αλλαγές στη σύσταση του σώματος, οι οποίες καταλήγουν σε αύξηση της μυϊκής μάζας, σε αλλαγές στην ποσότητα και στην κατανομή του λίπους και στη μεγέθυνση των κυριότερων οργανικών συστημάτων.

Επίσης, είναι μία μοναδική περίοδος διαμόρφωσης των φυσιολογικών, ψυχοκοινωνικών και γνωστικών επιπέδων, τα οποία επηρεάζουν και τις διατροφικές επιλογές του εφήβου.

Η διατροφική του φροντίδα πρέπει να περιλαμβάνει την απότομη ανάπτυξη, την ωρίμανση και τις ψυχοκοινωνικές αλλαγές εξατομικευμένα. Σχετικά με την ανάπτυξη θα πρέπει να δοθεί έμφαση σε τρία σημεία: στην ένταση της απότομης εφηβικής ανάπτυξης, στη διάρκεια και στις διαφορές που παρουσιάζονται ανάμεσα στα δύο φύλα όσον αφορά την έναρξή της.

Ένα έφηβο κορίτσι βιώνει την πιο απότομη αύξηση της ταχύτητας ανάπτυξης μεταξύ 10 – 13 χρόνων και ένα έφηβο αγόρι 2 χρόνια μετά, δηλαδή από τα 12 –15 του χρόνια. Με αυτή την περίοδο, συνήθως τελειώνει και η περίοδος της απότομης ανάπτυξης και για το ύψος αλλά και για το βάρος.

Η περίοδος αυτή προσδίδει περίπου το 15% του τελικού ενήλικου ύψους και το 50% του τελικού ενήλικου βάρους. Επειδή οι διατροφικές απαιτήσεις σχετίζονται άμεσα με την απότομη αύξηση της σωματικής μάζας, είναι απολύτως λογικό το γεγονός ότι οι μεγαλύτερες διατροφικές απαιτήσεις εμφανίζονται κατά το τελευταίο έτος της μέγιστης ανάπτυξης.

Τα άτομα, τα οποία έρχονται σε καθημερινή επαφή με τους έφηβους αθλούμενους και ασχολούνται με την εκπαίδευσή τους θα πρέπει να είναι ευαισθητοποιημένα σχετικά με το πώς σκέφτονται οι έφηβοι, ώστε να είναι δραστικοί στην προαγωγή της σωστής διατροφής και καλής υγείας.

Κατά την περίοδο αυτή, της ανάπτυξης και της ωρίμανσης, οι έφηβοι αθλητές μπορεί να γνωρίζουν μόνο τα βασικά όσον αφορά τις απαιτήσεις του αθλήματός τους, αλλά παράλληλα είναι τρομερά ανυπόμονοι να πετύχουν. Έτσι στηρίζονται στις λιγοστές εμπειρίες τους και σε πληροφορίες από διάφορες πηγές, μερικές των οποίων μπορεί να καθοδηγούνται από άλλα συμφρόντα.

Συχνά οι έφηβοι επιστρατεύουν οτιδήποτε χρειάζεται ώστε να επιτύχουν τους στόχους τους, χωρίς να τους απασχολούν οι συνέπειες. Ο κοινός στόχος κατά γενική ομολογία των έφηβων αθλητών είναι να γίνουν 'μεγαλύτεροι, γρηγορότεροι και πιο δυνατοί' και για τις έφηβες λεπτότερες και γρηγορότερες'.

Για αυτούς τους λόγους, το να μάθει στον 'εύπλαστο' έφηβο τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του και την αθλητική του απόδοση είναι πάρα πολύ σημαντικό.

Έρευνες έδειξαν ότι αν και οι καθηγητές και οι προπονητές είναι η πρωταρχική πηγή διατροφικών πληροφοριών για τους έφηβους, η γνώση αυτών σχετικά με διατροφικά θέματα είναι κάτω της μέσης. Η συνεχής εκπαίδευση αυτών συνιστάται και προσπαθείται παγκοσμίως.

Τι όμως απασχολεί τον έφηβο;

Ένα από τα πιο σημαντικά θέματα που απασχολεί τον έφηβο είναι η εμφάνισή του. Συχνά παρατηρείται σύγχυση και υιοθέτηση λανθασμένων αντιλήψεων σχετικά με θέματα που αφορούν την εμφάνιση, όπως το βάρος, το σώμα και η σύσταση σώματος.

Επιπροσθέτως, ορισμένα αθλήματα προσθέτουν λανθασμένες αντιλήψεις (π.χ. η γυμναστική, ο χορός κ.α.) με το να επιβραβεύουν τον αθλητή για την εμφάνισή του.

Ας εξετάσουμε λοιπόν ένα-ένα τα θέματα αυτά:

Σωματικό Βάρος

Ας δούμε λοιπόν πρώτα το θέμα του βάρους.

Η εφηβεία είναι μία περίοδος απότομης έως και απρόβλεπτης ανάπτυξης. Για να έχει μία άποψη ο έφηβος σχετικά με το κανονικό βάρος, υπάρχουν πίνακες που το καθορίζουν ανάλογα με το ύψος, το φύλο και τις διακυμάνσεις που εμφανίζονται σε κάθε στάδιο της εφηβείας.

Κατά τις αγωνιστικές περιόδους, οι έφηβοι αθλητές και κυρίως αυτοί που ασχολούνται με αθλήματα κατάταξης ανάλογα με το βάρος και με αθλήματα εμφάνισης, μπορεί να προσπαθήσουν να μειώσουν το βάρος τους. Σε έρευνες που έγιναν σε έφηβους αθλητές και αθλήτριες βρέθηκε ότι οι γνώσεις τους σε θέματα διατροφής είναι καλύτερες από τις επιλογές τους σε τρόφιμα κατά την περίοδο διαίτας.

Σε τέτοιες περιπτώσεις ο κίνδυνος για επιπτώσεις στην υγεία είναι εμφανής. Η χρήση ήπιων καθαρτικών και θέρμανσης, μπορεί να οδηγήσει στην υψηλή απώλεια ηλεκτρολυτών και υγρών.

Μόνο η ελάχιστη μείωση του συνολικού βάρους από 1%-3% λόγω απώλειας υγρών μπορεί να βοηθήσει την αθλητική απόδοση. Από την άλλη πλευρά, η αδυναμία, η αφυδάτωση, οι καρδιακές δυσλειτουργίες, η μειωμένη αθλητική απόδοση και ο αυξημένος χρόνος αποκατάστασης από τραυματισμούς είναι τα πιο συχνά συμπτώματα.

Έφηβοι που χρησιμοποιούν τέτοιες πρακτικές σε ζεστά και υγρά κλίματα, όπως το δικό μας, έχουν αυξημένο κίνδυνο για καρδιακή προσβολή. Ακόμα οι πρακτικές αυτές όταν συνδυάζονται με άλλες εφηβικές συνήθειες, όπως το να μένουν ξύπνιοι μέχρι αργά το βράδυ και να τρώνε στο 'πόδι' κουράζουν και αδυνατούν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Οι έφηβοι λοιπόν, θα πρέπει να γνωρίζουν τις συνέπειες που σχετίζονται με τη χρήση τέτοιων πρακτικών απώλειας βάρους. Επίσης, πολύ σημαντικό είναι ο καθορισμός λογικών στόχων. Οι έφηβοι που θέτουν στόχους, χωρίς κάποια επίβλεψη, είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν κάποια από τις τακτικές που αναφέραμε.

Υποδείξεις για τη δημιουργία ενός καλού σχεδίου είναι οι εξής :

- Να προτιμούνται οι ανοιχτές, αλλά ιδιωτικές συζητήσεις για θέματα που αφορούν το βάρος με άτομα που ο έφηβος αναγνωρίζει ως φίλους και υποστηρικτές του (γονείς, προπονητές, φίλους του).
- Να θέτονται ρεαλιστικοί στόχοι-βάρη, οι οποίοι να μπορούν να επιτευχθούν σε 2-3 μήνες.
- Να εκπαιδεύονται στους κανόνες υγιεινής διατροφής και στο πώς θα λαμβάνουν τα απαιτούμενα θρεπτικά συστατικά.
- Να μαθαίνουν πώς να χάσουν βάρος αργά (0,5-1 kg / εβδομάδα), εφόσον είναι απαραίτητο.
- Να χρησιμοποιούν τύπους άσκησης που να προάγουν την καύση θερμίδων, εφόσον είναι απαραίτητο, λίγους μήνες πριν την αγωνιστική περίοδο.
- Να μάθουν να είναι ρεαλιστές όσον αφορά την διατήρηση και την απώλεια βάρους σε αυτή την περίοδο της ζωής τους.

Το Σώμα

Δεύτερο θέμα στο οποίο θα σταθούμε είναι η εμφάνιση του σώματος. Το ενδιαφέρον για το πώς είναι η εμφάνιση των εφήβων συχνά είναι υπερβολικό, ενώ η προσπάθεια για απώλεια βάρους συχνά γίνεται έμμονη ιδέα. Λόγω αυτών, η εμφάνιση διατροφικών διαταραχών, όπως η νευρική ανορεξία και η βουλιμία, στους εφήβους είναι περίπου 1%-5%.

Έφηβες αθλήτριες σε ποσοστό 1%-39% εμφανίζουν διατροφικές διαταραχές ή διαταραχές στο βάρος.

Σύμφωνα με μία έρευνα, το 34% των εφήβων θεωρεί τον εαυτό του υπέρβαρο και το 40% προσπαθεί να χάσει βάρος. Έτσι, σε συνδυασμό με το άγχος του ανταγωνισμού και την ψυχολογική πίεση για να φθάσει σε κάποιο συγκεκριμένο βάρος, η εμφάνιση της νευρικής ανορεξίας και βουλιμίας στους εφήβους αθλητές είναι απολύτως δικαιολογημένη.

Οι διατροφικές αυτές διαταραχές μπορεί να δημιουργήσουν χρόνια κόπωση, καθυστέρηση της ανάπτυξης, υπογλυκαιμία, ευπάθεια σε ιώσεις και αυξημένο κίνδυνο οστεοπόρωσης.

Για τους λόγους αυτούς, έφηβοι αθλητές και όχι μόνο, που υποπευόμαστε ότι πάσχουν από κάποια διατροφική διαταραχή, θα πρέπει να λαμβάνουν διατροφική και ψυχολογική βοήθεια.

Σύσταση Σώματος

Τελευταίο θέμα, σχετικό με τη φυσική εμφάνιση είναι η σύσταση σώματος.

Οι έφηβοι αθλητές θα πρέπει να γνωρίζουν τις τυπικές τιμές της μυϊκής και λιπώδους μάζας, της διαφοροποίησης της σύστασης σώματος για το συγκεκριμένο άθλημα με το οποίο ασχολούνται ανάλογα με την ανάπτυξη, την απώλεια βάρους και το φύλο, ώστε η αντίληψή τους να γίνει πιο ρεαλιστική, δίνοντας έμφαση στις διατροφικές τους ανάγκες.

Κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας υπάρχουν πολύ μικρές διαφορές μεταξύ της μυϊκής και λιπώδους μάζας. Κατά την εφηβική ηλικία όμως, τα κορίτσια παίρνουν 15 εκ. σε ύψος και 16 κιλά σε βάρος, ενώ τα αγόρια 20 εκ. και 22 κιλά αντίστοιχα.

Τα κορίτσια τείνουν να αποκτήσουν λίπος και μύες, ενώ τα αγόρια να αποκτήσουν μύες και να χάσουν λίπος. Εξηγώντας αυτές τις αλλαγές μπορούμε να καθοδηγήσουμε τους έφηβους προς πιο ρεαλιστικές αντιλήψεις. Επίσης, είναι θεμιτό όταν συζητάμε με τους εφήβους για το σώμα να εστιάζουμε στη μυϊκή μάζα και στο πώς να την αυξήσουμε όχι για την λιπώδη μάζα και στο πώς να τη μειώσουμε.

Οι βασικές συστάσεις της Ένωσης Ελλήνων Διαιτολόγων για την ηλικία αυτή είναι :

1. Να μην παραλείπονται κύρια γεύματα
2. Το πρωινό είναι από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας
3. Να μην καταναλώνονται μεταξύ των γευμάτων πρόχειρες τροφές. Οι πρόχειρες τροφές περιέχουν αρκετό λίπος, αλάτι και κενές θερμίδες. Γι αυτό πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο.
4. Λιγότερα λίπη και ζάχαρη
5. Κατανάλωση περισσότερων τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες
6. Άφθονα φρούτα και λαχανικά
7. Κατανάλωση ποικιλίας τροφών καθημερινά
8. Διατήρηση κανονικού σωματικού βάρους
9. Αργό μάσημα
10. Άφθονο νερό
11. Να αποφεύγονται τα οينوπνευματώδη ποτά
12. Να αποφεύγεται η υπερκατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών
13. Να αποφεύγεται το πολύ αλάτι
14. Άσκηση καθημερινά

Ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα κατά την εφηβεία αποτελεί το θεμέλιο λίθο ενός γενικότερα ισορροπημένου τρόπου ζωής που εξασφαλίζει υγεία, καλαισθησία, ευχαρίστηση, καλές ανθρώπινες σχέσεις και μακροζωία.

Οι έφηβοι:

- *Δεν ακολουθούν πρόγραμμα στη διατροφή τους*
- *Συνήθως δεν τρώνε πρωινό*
- *Καταναλώνουν ενδιάμεσα γεύματα αμφιβόλου διατροφικής αξίας (snacks)*
- *Τρώνε συχνά εκτός σπιτιού «πρόχειρα γεύματα» (fast-food). Τα γεύματα αυτά είναι πολυθερμιδικά, πλούσια σε κορεσμένα λίπη και αλάτι, με μειωμένη περιεκτικότητα σε ασβέστιο, βιταμίνες και φυτικές ίνες.*
- *Μπορεί να ακολουθήσουν «επικίνδυνες» δίαιτες (κορίτσια) ή να χρησιμοποιήσουν επικίνδυνα συμπληρώματα (αγόρια)*

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- *Αμφισβήτηση του τρόπου ζωής των ενηλίκων*
- *Αναζήτηση ανεξαρτησίας*
- *Υπερβολική ενασχόληση με την εικόνα σώματος*
- *Έντονη δραστηριότητα εκτός σπιτιού*
- *Πίεση συνομηλίκων , «παρέας»*
- *Πίεση προτύπων ΜΜΕ*

Η διατροφή στην εφηβική ηλικία πρέπει να καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες του εφήβου, που προκύπτουν από τον εξαιρετικά γρήγορο ρυθμό ανάπτυξης, την αύξηση των οστών, του μυϊκού ιστού, του όγκου του αίματος, της εμμηνορρυσίας. Οι απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά διαφοροποιούνται ανάμεσα στα δύο φύλα, κι αυτό οφείλεται κυρίως στις ιδιαίτερες για κάθε φύλο αλλαγές που παρατηρούνται στο μέγεθος και τη σύσταση του σώματος, και οι οποίες αντικατοπτρίζονται στις συστάσεις των Διεθνών Οργανισμών όσον αφορά στις απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά. Η εφηβεία αποτελεί μία από τις τρεις περιόδους που θεωρούνται κρίσιμες για την ανάπτυξη της παχυσαρκίας. Οι άλλες δύο είναι η εμβρυϊκή καθώς και η ηλικία των 4 – 6 ετών. Η εφηβεία δεν αποτελεί μόνο περίοδο αυξημένου κινδύνου για την ανάπτυξη παχυσαρκίας στα κορίτσια, αλλά και περίοδο όπου η κατανομή του λίπους στο σώμα αλλάζει, γεγονός που επηρεάζει κι αυτό με τη σειρά του τους κινδύνους που σχετίζονται με την παχυσαρκία. Η συχνότητα εμφάνισής της σε νεαρά άτομα σε όλο τον κόσμο αυξάνεται σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Οι επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην εφηβεία θα πρέπει να χωρισθούν σε βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες και με αυτόν τον τρόπο να εκτιμηθούν. Στις βραχυπρόθεσμες περιλαμβάνονται: διάφορα ορθοπεδικά και αναπνευστικά προβλήματα (αν και δεν έχουν υψηλή συχνότητα εμφάνισης αυξημένος κίνδυνος καρδιαγγειακών νόσων για τους εφήβους, ψυχολογικά προβλήματα, όπως διαταραχές της εικόνας του εαυτού τους, χαμηλή αυτοεκτίμηση, συναισθήματα απόρριψης λόγω διακρίσεων, κ.ά. Τα ψυχολογικά αυτά προβλήματα μαζί με τις κοινωνικές και οικονομικές συνέπειες που έχει η παχυσαρκία, ιδιαίτερα στους εφήβους μεγαλύτερης ηλικίας, αποτελούν και τις πιο άμεσες επιπτώσεις της στους εφήβους. Όσον αφορά στις μακροπρόθεσμες συνέπειες, αυτές αναφέρονται κυρίως στον κίνδυνο να διατηρηθεί η παχυσαρκία και κατά την ενήλικη ζωή, με όλες τις αρνητικές συνέπειες που αυτό συνεπάγεται.

Η επιμέλεια είναι από τους μαθητές της Β' τάξης:

Στουρνάρα Ελένη

Θανέλλα Παρασκευή

Σφοντούρη Παναγιώτα

Παπαδανέλλη Ειρήνη