ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΖΗΝ

Παγκόσμια Ημέρα Νερού: Η σημασία της σωστής ενυδάτωσης για τα παιδιά

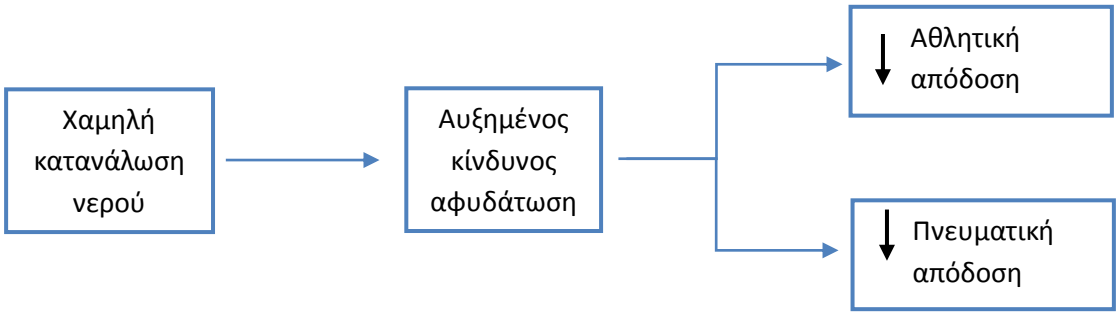
Η Παγκόσμια Ημέρα Νερού πλησιάζει (22 Μαρτίου) και αποτελεί ευκαιρία να υπογραμμίσουμε την αξία που έχει για ολόκληρο τον πλανήτη Γη το πολύτιμο αυτό υγρό. Κάθε διάσταση της ζωής μας είναι άμεσα συνυφασμένη με την ανάγκη για νερό και τη χρήση του: περιβάλλον, γεωργία, κτηνοτροφία, βιομηχανία, αστικοποίηση, υγεία, σε επίπεδο συλλογικό και εξατομικευμένο. Το νερό ισοδυναμεί ουσιαστικά με την ίδια τη ζωή. Για τον ανθρώπινο οργανισμό αποτελεί το πιο σημαντικό συστατικό, συμμετέχοντας σε πλήθος ζωτικών λειτουργιών, και καθιστώντας τη ζωή αδύνατη σε ολιγοήμερη έλλειψή του. Η επίτευξη, συνεπώς, της υδατικής ισορροπίας στο σώμα είναι εξαιρετικής σημασίας, όχι μόνο για τη διατήρηση της ζωής αλλά και την προαγωγή της υγείας.

Ειδικότερα τα παιδιά είναι πιο ευάλωτα στην αφυδάτωση από ό,τι οι ενήλικες, διότι έχουν μεγαλύτερο ποσοστό νερού στο σώμα τους. Για παράδειγμα, στα νεογέννητα βρέφη αυτό ανέρχεται στο 75% του συνολικού σωματικού τους βάρους, ενώ σε έναν υγιή ενήλικα το νερό αποτελεί κατά μέσο όρο το 50-70% του συνολικού του βάρους. Για αυτό η κάλυψη των αναγκών των παιδιών σε υγρά θα πρέπει να αποτελεί διατροφική προτεραιότητα καθόλη τη διάρκεια της ημέρας.

Η ποσότητα των υγρών που χρειάζεται ένα παιδί για να καλύψει τις ανάγκες του εξαρτάται από την ηλικία, το μέγεθος του σώματος, το επίπεδο της σωματικής του δραστηριότητας, αλλά και τις περιβαλλοντικές συνθήκες (ζέστη και υγρασία). ***Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA, 2010) προτείνεται η κατανάλωση του νερού στα παιδιά 2 ετών να ξεκινάει από τα 1,3 λίτρα την ημέρα, με προοδευτική αύξηση έως την ηλικία των 17 ετών, όπου συστήνονται τα 2,2 με 2,5 λίτρα νερού ημερησίως.***

Πλήθος μελετών αποδεικνύουν ότι το επίπεδο υδάτωσης και η κατανάλωση νερού έχουν άμεση επίδραση στα παιδιά, ειδικά σε σχέση με τη σωματική δραστηριότητα

και την πνευματική λειτουργία (βλ. σχήμα).



Σχήμα. Οι συνέπειες της χαμηλής κατανάλωσης νερού περνούν από την αφυδάτωση

Είναι πια αδιαμφισβήτητο ότι διατηρώντας επαρκή ενυδάτωση, τόσο πριν όσο κατά τη διάρκεια αλλά και το τέλος της άσκησης, βελτιστοποιείται η απόδοση, ακόμα και των αθλητών υψηλού επιπέδου! Επιπλέον, έχει βρεθεί ότι η καλή ενυδάτωση βοηθάει στη συγκέντρωση και στην εγρήγορση, χαρακτηριστικά τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο σχεδόν στο σύνολο των αθλημάτων. Ειδικότερα κατά την άσκηση υπό ζεστές περιβαλλοντικές συνθήκες, όπου ο κίνδυνος αφυδάτωσης είναι μεγαλύτερος, η διατήρηση ενός ενυδατωμένου προφίλ είναι κρίσιμη ούτως ώστε να αποφευχθούν σοβαρότερες θερμικές διαταραχές, όπως είναι οι θερμικές κράμπες, η θερμική εξάντληση/υπερθερμία και άλλα.

Όμως, πέρα από την καλά εμπεριστατωμένη επίδραση στην άσκηση, νεότερα δεδομένα αναδεικνύουν και μία ακόμη άκρως ενδιαφέρουσα πτυχή της επίδρασης της κατανάλωσης νερού, η οποία αφορά την πνευματική λειτουργία. Έχει αποδειχτεί, λοιπόν, ότι ακόμη και η ήπιου βαθμού υπο-υδάτωση (μείον 1 με 2% του σωματικού βάρους) έχει αρνητικό αντίκτυπο σε διάφορες νοητικές λειτουργίες. Για παράδειγμα, επηρεάζει την προσοχή, τη συγκέντρωση και τη μνήμη, ενώ σε ακόμα μεγαλύτερο βαθμό αφυδάτωσης παρατηρούνται πονοκέφαλοι, ευερεθιστότητα και κακή διάθεση. ***Δυστυχώς, είναι καταγεγραμμένο ότι άνω του 70% των παιδιών στο σχολείο δεν πίνουν τακτικά νερό*** (για διάφορους λόγους, οι οποίοι συνοπτικά περιγράφονται σε σχετικό άρθρο της ομάδας ΕΥΖΗΝ) ***και ότι περίπου το 75% των παιδιών πηγαίνει στο σχολείο χωρίς να έχει πιει καθόλου νερό***. Κατά συνέπεια, οι επιπτώσεις στη σχολική απόδοση αναμένεται να είναι σημαντικές. Τα

αποτελέσματα πρόσφατης μελέτης, η οποία πραγματοποιήθηκε σε 58 παιδιά ηλικίας 7-9 ετών, ενισχύουν τα προαναφερθέντα. Σύμφωνα με τα ευρήματά της, τα παιδιά που πριν από ένα τεστ οπτικής προσοχής και μνήμης είχαν καταναλώσει 400 ml νερού επιπρόσθετα, σημείωσαν σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα στο τεστ, σε σχέση με όσα δεν είχαν καταναλώσει αυτή την επιπλέον ποσότητα. Παρόλα αυτά, χρειάζονται περισσότερες μελέτες για να αποδειχτεί κατηγορηματικά ότι η αυξημένη πρόσληψη νερού βελτιώνει την πνευματική λειτουργία στα παιδιά.

Συμπερασματικά, η σπουδαιότητα της επαρκούς υδάτωσης είναι προφανής: η επαρκής πρόσληψη νερού και η διατήρηση της υδατικής ισορροπίας στα παιδιά είναι ένα πολύ σημαντικό ζήτημα, τόσο κατά τη σωματική δραστηριότητα όσο και για την υποστήριξη της πνευματικής τους λειτουργίας.

Πηγή: ΕΥΖΗΝ

Το ΕΥΖΗΝ είναι ένα πρόγραμμα του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου σε συνεργασία με το Υπουργείο Πολιτισμού, Παιδείας & Θρησκευμάτων. Κύριος στόχος του προγράμματος είναι η διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών, μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας.
Το πρόγραμμα Αξιολόγησης, που αποτελεί μια από τις σημαντικότερες δράσεις του ΕΥΖΗΝ, διενεργείται στα σχολεία με την ευγενική χορηγία της ΟΠΑΠ Α.Ε. Οι υπόλοιπες δράσεις του προγράμματος χρηματοδοτούνται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και τη Nestlé Ελλάς.

Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ
Ιστότοπος: http://eyzin.minedu.gov.gr/
E-mail: media@eyzhn.edu.gr
Facebook
Newsletter