

Το 36% των εφήβων παίζει τυχερά παιχνίδια

Αποκαλυπτική έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής ■ Βρίσκουν εύκολα κάνναβη και αλκοόλ

ΤΗΣ ΜΑΡΘΑΣ ΚΑΪΤΑΝΙΑΗ

ΟΙ ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

ΠΑΙΖΟΥΝ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

(κουλοχέρηδες, στοιχήματα, ζάρια κ.ά.)



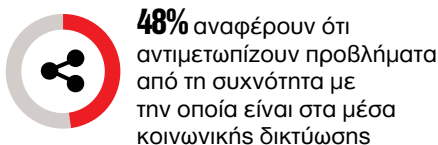
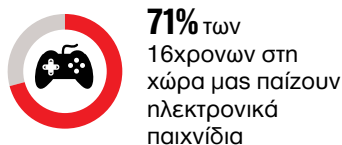
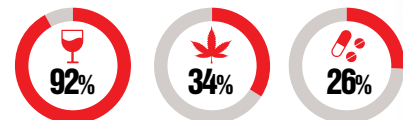
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΟΙ 16ΧΡΟΝΟΙ

ΘΕΩΡΟΥΝ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ

ΑΡΚΕΤΑ Ή ΠΟΛΥ

ΕΥΚΟΛΟ ΝΑ ΒΡΟΥΝ

Αλκοόλ Κάνναβη Ηρεμιστικό ή υπνωτικό φάρμακο



Πηγή: ESPAD, ΕΠΙΨΥ

Κακές συνήθειες υιοθετούν ολοένα και περισσότεροι έφηβοι στη χώρα μας, βάζοντας την υγεία τους υποθήκη για το μέλλον. Μάλιστα, εκτός από το τσιγάρο, το αλκοόλ αλλά και τη μανιώδη πλέον ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σε μείζον πρόβλημα εξελίσσεται και το πάθος τους για τα τυχερά παιχνίδια.

Αρκεί κανείς να αναλογιστεί ότι το 36% των μαθητών της Α' Λυκείου έχουν στοιχηματίσει χρήματα σε τυχερά παιχνίδια εντός του 2024, όταν ο μέσος όρος των λοιπών 36 χωρών που συμμετείχαν στην ίδια έρευνα δεν ξεπερνούσε το 23%. Παρ' όλα αυτά, τις πρώτες θέσεις στην αρνητική αυτή λίστα καταλαμβάνουν η Ιταλία (45%) και η Ισλανδία (41%). Ισως όμως το πιο ανησυχητικό στοιχείο, δεδομένου ότι οι ερευνητές εμβάθυναν στο κρίσιμο αυτό πεδίο, είναι ότι το 7% των εφήβων – βάσει ειδικής κλίμακας – είναι πιθανά ήδη εθισμένο στον τζόγο.

Με μπουνιά στο στομάχι ισοδυναμούν και οι απαντήσεις των εφήβων στη χώρα μας σχετικά με το πόσο εύκολο είναι να βρουν απαγορευμένες ουσίες ή αλκοόλ. Είναι ενδεικτικό ότι το 13% των 16χρονων αναφέρει χρήση κάποιας παράνομης ουσίας (έστω και μία φορά) με την κάνναβη να βρίσκεται πρώτη στη λίστα, καθώς οι μαθητές Λυκείου παραδέχονται σε ποσοστό 34% ότι είναι κάθε άλλο παρά δύσκολο να έχουν πρόσβαση σε αυτή. Σημειώνεται, δε, ότι ο ευρωπαϊκός μέσος όρος δεν ξεπερνά το 26%.

Εντούτοις, αυτό που μπορούν να προμηθευτούν ανεμπόδιστα όπως προκύπτει από την ίδια έρευνα είναι το αλκοόλ (αυτό δήλωσε το 92% των συμμετεχόντων). Δεν είναι άλλωστε τυχαίο πως μόνο στην Αθήνα εκτιμάται πως κάθε χρόνο 200 περιστατικά μέθης κα-

ταγράφονται στις εφημερίες των νοσοκομείων Παίδων.

Κάννισμα

Σημαντικά αυξημένο όμως, εμφανίζεται το 2024 και το ποσοστό των 16χρονων στην Ελλάδα που αναφέρουν ότι έχουν καπνίσει συμβατικό αλλά κυρίως ηλεκτρονικό/ναρε τσιγάρο, συγκριτικά με το 2019 (από 43% σε 54%). Όπως μάλιστα σχολιάζει η Άννα Κοκκέβη, ομότ. καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και επικεφαλής της έρευνας ESPAD στο ΕΠΙΨΥ, «η σημαντική άνοδος στη χρήση ηλεκτρονικών/ναρε τσιγάρων από τους εφήβους σχετίζεται και στη χώρα μας άμεσα με την επιθετική εμπορική προώθησή τους ως «ασφα-

200 περιστατικά μέθης καταγράφονται κάθε χρόνο στην Αθήνα στις εφημερίες των νοσοκομείων Παίδων

λέστερη» εναλλακτική, κάτι που ενισχύει την πρόθεση για πειραματισμό ενώ υποτιμά τους ψυχολογικούς και σωματικούς κινδύνους».

Σημειώνεται ότι η ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) υλοποιείται ανά τετραετία σε περισσότερες από 35 χώρες της Ευρώπης, σε συνεργασία με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για Ναρκωτικά (EUDA). Το ελληνικό σκέλος της έρευνας (το 2024 συμμετείχαν 6.810 μαθητές) υλοποιείται από το ΕΠΙΨΥ, με την υποστήριξη του Εθνικού Κέντρου Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά, το αλκοόλ και άλλες εξαρτητικές συμπεριφορές (ΕΚΤΕΠΝ).

Σε υγιείς ενηλίκους εξελίσσονται τα παιδιά που αθλούνται

ΓΝΩΜΗ



ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ Π. ΧΡΟΥΣΟΥ

Η τακτική σωματική δραστηριότητα και η ανάπτυξη μυϊκής μάζας κατά την παιδική και εφηβική ηλικία έχουν βαθιά επίδραση στη μακροπρόθεσμη ψυχική και σωματική υγεία. Η έλλειψη άσκησης νωρίς στη ζωή συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο άγχους, κατάθλιψης, παχυσαρκίας, μεταβολικού συνδρόμου, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, καρδιαγγειακών παθήσεων, και συνολικά μεγαλύτερη θνησιμότητα στην ενήλικη ζωή. Αντίθετα, παιδιά και έφηβοι που ασκούνται συχνά – ιδιαίτερα σε δραστηριότητες που ενισχύουν τη μυϊκή δύναμη – τείνουν να αναπτύξουν πιο υγιές μεταβολικό προφίλ και να διατηρούν αυτά τα οφέλη κατά την ενήλικη ζωή.

Ένα από τα βασικά μακροπρόθεσμα οφέλη της μυϊκής αύξησης και ενδυνάμωσης σε νεαρή ηλικία είναι η αύξηση του βασικού μεταβολικού ρυθμού. Ο μυϊκός ιστός είναι μεταβολικά ενεργός: τα άτομα με μεγαλύτερη άλιπη μυϊκή μάζα καίνε περισσότερες θερμίδες σε κατάσταση ηρεμίας σε σύγκριση με εκείνα με λιγότερους μύες. Με απλά λόγια, η μυϊκή ενίσχυση μέσω της άσκησης στην παιδική και εφηβική ηλικία μπορεί να «ενισχύσει» τον βασικό μεταβολισμό στην ενήλικη ζωή, βοηθώντας τον οργανισμό να καταναλώνει περισσότερη ενέργεια ακόμα και όταν είναι σε αδράνεια. Αυτός ο αυξημένος ρυθμός διευκολύνει τη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους, καθώς η μεγαλύτερη μυϊκή μάζα συνεπάγεται αυξημένες ενεργειακές ανάγκες για τη διατήρηση των βασικών λειτουργιών του σώματος.

Η άσκηση κατά την παιδική ηλικία συμβάλλει επίσης στη βελτίωση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη, ένα όφελος που μπορεί να διατηρηθεί και στην ενήλικη ζωή. Μια προοπτική μελέτη διάρκειας 20 ετών διαπίστωσε ότι τα παιδιά με υψηλότερη καρδιοαναπνευστική ικανότητα και μυϊκή δύναμη παρουσίαζαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα ινσουλίνης νηστείας και μικρότερη αντίσταση στην ινσουλίνη στην ενήλικη ζωή. Μάλιστα, η φυσική κατάσταση στην παιδική ηλικία, και αερόβια και μυϊκή, συνδέθηκε αντίστροφα με δείκτες αντίστασης στην ινσουλίνη και με καλύτερη λειτουργία των β-κυττάρων του παγκρέατος που παράγουν ινσουλίνη, ανεξαρτήτως άλλων παραγόντων. Αυτό δείχνει ότι η φυσική δραστηριότητα νωρίς στη ζωή «ρυθμίζει» τον μεταβολισμό της γλυκόζης με διαρκή τρόπο. Η βελτιωμένη ευαισθησία στην ινσουλίνη δεν προλαμβάνει μόνο τον διαβήτη αλλά συνδέεται και με καλύτερα επίπεδα ενέργειας και μεταβολικής ευρυθμίας στην καθημερινότητα. Αυτό σημαίνει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που είναι και παραμένουν σωματικά δραστήριοι έχουν πολύ μικρότερες πιθανότητες να αναπτύξουν χρόνιες παθήσεις στην ενήλικη ζωή. Η έρευνα καταδεικνύει σαφώς τον πολύ σημαντικό προληπτικό ρόλο της πρώιμης άσκησης.

Οι νέοι που αποκτούν δυνατούς μυς και καλή καρδιοαναπνευστική κατάσταση έχουν επίσης δυνατότερα οστά, υψηλότερη σωματική απόδοση και μειωμένο κίνδυνο σωματικής αδυναμίας ή τραυματισμών λόγω ηλικίας. Εξίσου σημαντικά είναι τα ψυχικά και γνωστικά οφέλη της

άσκησης σε νεαρή ηλικία, τα οποία κυμαίνονται από χαμηλότερα ποσοστά άγχους και κατάθλιψης έως βελτιωμένη γνωστική λειτουργία στη μέση ηλικία και ενδεχομένως μειωμένο κίνδυνο άνοιας. Αυτά τα μακροπρόθεσμα οφέλη απορρέουν τόσο από άμεσες φυσιολογικές αλλαγές – όπως πιο ισχυρό μεταβολικό και μυοσκελετικό σύστημα – όσο και από τη συνέχιση υγιών συνθηκών στη μετέπειτα ζωή. Με το να «χτίζουν δύναμη» από μικρή ηλικία, τα άτομα αποκτούν προστατευτικά πλεονεκτήματα που τα βοηθούν να παραμείνουν υγιή, δραστήρια και ψυχικά ισορροπημένα έως και την τρίτη ηλικία. Το μήνυμα είναι ξεκάθαρο: τα ενεργά παιδιά εξελίσσονται σε πιο υγιείς ενηλίκους, σε σχεδόν κάθε διάσταση της υγείας.

Τα παραπάνω ευρήματα ενισχύουν τις δημόσιες συστάσεις υγείας να ενσωματωθούν τόσο αερόβιες ασκήσεις όσο και ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης στις καθημερινές συνήθειες των παιδιών και των εφήβων. Η καλλιέργεια της αγάπης για την κίνηση και άσκηση στη νέα γενιά, συνεπώς, δεν αφορά μόνο την άμεση φυσική κατάσταση – αλλά την εξασφάλιση ενός μέλλοντος με λιγότερες χρόνιες παθήσεις, καλύτερη ποιότητα ζωής και έναν δυνατότερο, πιο ευτυχισμένο πληθυσμό. Οι μύες και οι συνήθειες που αναπτύσσουν τα παιδιά σήμερα μπορούν πραγματικά να διαφυλάξουν το αύριο τους.

Ο Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ακαδημαϊκός - ομότιμος καθηγητής Ιατρικής, ΕΚΠΑ