

Απλές συμβουλές για τη διαχείριση βάρους σε άτομα με σύνδρομο Down

Του Stuart Mills

(Το άρθρο αυτό δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Journal του Down's Syndrome Association, τεύχος 131 (2015).

Μετάφραση: Παπαχρήστου Χ. Άννα

Για πολλά χρόνια επικρατούσε ο μύθος πως τα άτομα με σύνδρομο Down αναπόφευκτα με το πέρασμα του χρόνου έβαζαν πολλά κιλά.

Ίσως η άποψη αυτή να ήταν απόρροια του γεγονότος πως οι άνθρωποι αυτοί έμεναν σε ιδρύματα. Σίγουρα υπάρχουν πολλοί άνθρωποι με σύνδρομο Down που αψηφούν αυτό το στερεότυπο κάνοντας μια ζωή ενεργητική και υγιή. Η παχυσαρκία δεν είναι αναπόφευκτη για τα άτομα με σύνδρομο Down.

Έχει υποστηριχθεί πως υπάρχουν πολλοί παράγοντες, τους οποίους οι άνθρωποι με σύνδρομο Down πρέπει να αντιμετωπίσουν και οι οποίοι δεν είναι παρόντες στον υπόλοιπο πληθυσμό (κάποιοι από τους παράγοντες αυτούς είναι για παράδειγμα ο χαμηλότερος μεταβολικός ρυθμός, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας ως αποτέλεσμα του χαμηλότερου μυϊκού τόνου και η καθυστέρηση στην ανάπτυξη και την κατάσταση των ορμονών, όπως είναι ο υποθυρεοειδισμός).

Δεν πιστεύουμε πως υπάρχουν ειδικές προσεγγίσεις ή παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση της πρόσληψης βάρους στα άτομα με σύνδρομο Down. Υποψιαζόμαστε πως, όπως με τους υπόλοιπους από εμάς, η πρόληψη είναι πιο εύκολη από τη θεραπεία.

Είναι ευκολότερο να θέσουμε τα θεμέλια για την υιοθέτηση ενός μακρόχρονου υγιούς τρόπου ζωής ήδη από τα πρώτα χρόνια της εκπαίδευσης και να δημιουργήσουμε υγιείς ρουτίνες, από το να αναγκαστούμε να αντιμετωπίσουμε θέματα βάρους στη μετέπειτα ζωή.

Ένα από τα θέματα που ανακύπτει συχνά στη γραμμή βοήθειας που έχουμε είναι η αύξηση βάρους όταν οι ενήλικες φεύγουν από το σπίτι και πάνε να ζήσουν σε δομές

αυτόνομης διαβίωσης. Δεν υπάρχουν γρήγορες λύσεις για τις καταστάσεις αυτές. Ωστόσο, εάν βοηθάμε παιδιά με σύνδρομο Down να αντιληφθούν την αξία ενός υγιούς τρόπου ζωής, να απολαμβάνουν υγιεινές τροφές και να ασκούνται ήδη από μικρή ηλικία μπορούμε να δημιουργήσουμε σταθερές ρουτίνες, οι οποίες θα είναι παρούσες καθόλη τη διάρκεια της ζωής. Με τον τρόπο αυτό είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν ένα υγιεινό διαιτολόγιο και έναν αντίστοιχο τρόπο ζωής σαν νέοι ενήλικες, όταν φύγουν από το σπίτι.

«Είναι ευκολότερο να προσπαθήσει να μην αυξήσει το βάρος της από το να προσπαθήσει να χάσει τα κιλά που έβαλε. Η κόρη μου θα μπορούσε να τρώει διαρκώς εάν της το επιτρέπαμε: φαίνεται σαν να μην έχει ένα διακόπτη που να της λέει πότε έχει φάει πολύ. Την κρατάω σε εγρήγορση, κολυμπάει τουλάχιστον δυο φορές την εβδομάδα και περνάει πολύ από τον ελεύθερο χρόνο της στο τραμπολίνο. Αλλά προφανώς όλοι σαν οικογένεια προσπαθούμε να φάμε με μέτρο, ενώ καθόμαστε να καταναλώσουμε ένα σπιτικό γεύμα γύρω από το τραπέζι».

«Πολύ άσκηση και μικρά γεύματα – το ίδιο δηλαδή που κάνουμε και οι υπόλοιποι».

Μια κοινή παρεξήγηση είναι πως η διαχείριση βάρους σχετίζεται με τη δίαιτα και την προσπάθεια να χάσουμε βάρος, ενώ σχετίζεται περισσότερο με το να ελέγχουμε αυτά που τρώμε, την ώρα που τα τρώμε και το επίπεδο δραστηριότητάς μας. Όπως και με το καθετί το να εστιάζουμε στις θετικές συμπεριφορές από το να τιμωρούμε τις λανθασμένες είναι ο καλύτερος τρόπος για να το επιτύχουμε. Κανείς από εμάς δεν ανταποκρίνεται καλά όταν του λέει κάποιος πόσα λάθη κάνει! Τι πρέπει να γίνει σε σχέση με το τι δεν πρέπει είναι η προσέγγιση που έχει τις περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας.

Από πολύ μικρή ηλικία όλα τα παιδιά ωφελούνται από το να έχουν υγιεινές εναλλακτικές: αφήστε τα να νιώθουν πως έχουν κάποιο έλεγχο.

Όλοι μας νιώθουμε την ανάγκη για ένα σνακ κάποιες φορές: δώστε στο παιδί σας την επιλογή ενός φρούτου ή ενός κέικ ρυζιού. Κάποιοι γονείς βρίσκουν χρήσιμα τα οπτικά βοηθήματα, που διαχωρίζουν τις υγιεινές από τις μη υγιεινές τροφές (για

παράδειγμα οι τροφές που ανήκουν στην ίδια ομάδα μπαίνουν σε ένα φανάρι που ρυθμίζει την κίνηση). Ορισμένοι ενήλικες είναι πολύ καλοί στο παιχνίδι και ξέρουν πότε κατανάλωσαν πολλές «κόκκινες» ή ανθυγιεινές τροφές και προσκολλούνται στο πλάνο διατροφής τους σαν αποτέλεσμα της εκπαίδευσής τους στις «κόκκινες» και «πράσινες» τροφές.

Τα παιδιά πρέπει να έχουν επιλογές και σε άλλα θέματα της ζωής τους. Ένα από τα θέματα που συχνά ακούμε είναι πως οι άνθρωποι που φεύγουν από το σπίτι τους τρώνε διαρκώς ανθυγιεινές τροφές και ψωνίζουν πράγματα ανεξέλεγκτα, επειδή είναι η πρώτη φορά που έχουν στη ζωή τους επιλογή και εκμεταλλεύονται την νεοαποκτηθείσα ελευθερία.

Καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά σας, εμπλέξτε τα στο σχεδιασμό των γευμάτων, στην αγορά των πραγμάτων για την παρασκευή του γεύματος και στην προετοιμασία του. Είναι προφανές, αλλά το παιδί σας θα μάθει από εσάς, οπότε προσπαθήστε να αποτελέσετε πρότυπο συμπεριφοράς σε θέματα φαγητού, προκειμένου να υιοθετήσει τις υγιεινές συμπεριφορές που θέλετε (είναι ευκολότερο να το λέμε παρά να το κάνουμε κάποιες φορές όταν η σοκολάτα στο ντουλάπι έχει το όνομά μας επάνω της).

Βοηθήστε το παιδί σας να καταλάβει πότε έχει γεμίσει το στομάχι του και δείξτε του ποια είναι η σωστή ποσότητα φαγητού που πρέπει να έχει η μερίδα (για παράδειγμα μια κούπα με δημητριακά για πρωινό), μιας και αυτές θα είναι σωστές δεξιότητες, τις οποίες θα πρέπει το παιδί να υιοθετήσει. Αγοράστε μικρότερα πιάτα και μπολ για να εξασφαλιστεί πως οι ποσότητες φαγητού θα είναι και οι κατάλληλες. Ο καθορισμός σταθερών γευμάτων, όπου όλη η οικογένεια θα τρώει μαζί, μπορεί να ενισχύσει τα μαθήματα υγιεινής διατροφής, που θέλετε να δώσετε στο παιδί σας.

Άσκηση – πολλοί την λατρεύουν ή κάνει ορισμένους από εμάς να βαρυγκωμάμε! Η ιδέα του να πάμε σε ένα γυμναστήριο μπορεί να κάνει κάποιους από μας να πάρουν τα βουνά. Τα καλά νέα είναι πως δεν χρειάζεται να μοιάζει σαν φυσική άσκηση με την τυπική έννοια. Περισσότερο σημαντική είναι η έννοια της

δραστηριότητας και όχι το που θα γίνει αυτό. Δημιουργικές κοινωνικές δραστηριότητες μπορούν να παρέχουν τα ίδια οφέλη με την άσκηση χωρίς να νιώθει κάποιος πως εξαντλήθηκε. Οι τακτικοί οικογενειακοί περίπατοι με φίλους κατά τη διάρκεια της εβδομάδας μπορούν πραγματικά να βοηθήσουν. Κοινωνικές δραστηριότητες, όπως ο χορός ή οι θεατρικές ομάδες μπορούν να αποτελέσουν καλό κίνητρο για τα άτομα με σύνδρομο Down. Dnd με ασκήσεις και ειδικότερα εκείνα στα οποία συμμετέχει κάποιος αγαπημένος ηθοποιός ή κάποια τηλεοπτική προσωπικότητα είναι πράγματα που ενισχύουν την απόφαση των ανθρώπων με Down να συμμετάσχουν.

«Ο αδερφός μου ήταν πάντα αδύνατος, γιατί πάντα γυμναζόταν και πιστεύω πως αυτό είναι το κλειδί. Πρέπει να βρείτε μια δραστηριότητα που αγαπούν και να την κάνετε».

«Ο γιος μου πήγε στα Special Olympics. Παρακολουθεί μια σειρά από δραστηριότητες μια φορά την εβδομάδα. Ενόργανη, γκολφ, μπάσκετ, ποδόσφαιρο και χορός. Είναι πράγματα που όχι μόνο τον βοηθούν να διατηρήσει ένα σταθερό βάρος, αλλά ενισχύουν και την κοινωνικότητά του».

Να είστε προετοιμασμένοι πως όταν το παιδί σας φύγει από το σπίτι και πάει να ζήσει σε ένα πιο αυτόνομο περιβάλλον, θα πάρει βάρος. Δεν υπάρχουν γρήγορες και εύκολες λύσεις για τις καταστάσεις αυτές. Εκείνο που φαίνεται να δουλεύει καλά είναι να υιοθετείτε σε σταθερή βάση μικρές αλλαγές στον τρόπο ζωής στο πέρασμα του χρόνου και όχι μεγάλους μη ρεαλιστικούς στόχους και αλλαγές.

Οι γονείς αναφέρουν πως η ύπαρξη ενός συνομηλίκου ο οποίος θα παίζει το ρόλο του καθοδηγητή, τα ινστιτούτα παρακολούθησης βάρους, το ημερολόγιο διατροφής και τα οπτικά διαγράμματα με στόχους είναι εργαλεία που μπορούν να αποδειχθούν χρήσιμα για τη διαχείριση βάρους. Υπάρχουν περισσότερες πληροφορίες στη διαχείριση του βάρους, όταν τα άτομα φεύγουν από το σπίτι τους στη σελίδα <http://www.downs-syndrome.org.uk/for-families-and-carers/social-care-support/supported-living>.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

- The Down Syndrome Nutrition Handbook – A guide to promoting healthy lifestyles by Joan Guthrie Medlen (Woodbine House, 2006)
- The guide to good health for teens and adults with Down Syndrome by Brian Chicoine & Dennis McGuire (Woodbine House, 2010).
- Diet, weight and exercise (easy read) – available from Down's Syndrome Scotland (www.dsscotland.org.uk)