

Προλάβετε τον καρκίνο από... την παιδική ηλικία!

Διανύουμε τον μήνα κατά του καρκίνου, καθώς δύο ημέρες του Φεβρουαρίου έχουν αφιερωθεί στην πρόληψη και καταπολέμηση του καρκίνου (4 Φεβρουαρίου) και του παιδικού καρκίνου ειδικότερα (15 Φεβρουαρίου). Με αφορμή τις συγκεκριμένες Παγκόσμιες Ημέρες, το Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ προσπαθεί να ευαισθητοποιήσει εκπαιδευτικούς, γονείς και παιδιά ως προς τη σημασία της πρόληψης του καρκίνου, από την παιδική, κιόλας, ηλικία. Είναι διαπιστωμένο ότι ο τρόπος ζωής σχετίζεται άμεσα με την υγεία μας, επηρεάζοντας ακόμα και την πιθανότητα για εμφάνιση καρκίνου σε βάθος χρόνου. Έτσι, οι συνήθειες που χαρακτηρίζουν τον τρόπο που ζούμε θεωρούνται ένας πολύ σημαντικός τροποποιήσιμος παράγοντας κινδύνου για την πρόληψη του καρκίνου.

Από τη μια, το σωματικό βάρος και οι συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας έχει εξακριβωθεί ότι επηρεάζουν την εμφάνιση αρκετών μορφών καρκίνου, όπως παχέος εντέρου, μαστών, χοληδόχου κύστης, νεφρών, ήπατος, πνευμόνων, στόματος, φάρυγγα, οισοφάγου, στομάχου, παγκρέατος, προστάτη και ενδομητρίου. Το αυξημένο λίπος σώματος, γνώρισμα της υπερβαρότητας και της παχυσαρκίας, σχετίζεται με την εμφάνιση καρκίνου σε αρκετά όργανα. Αντιθέτως, η καθημερινή σωματική δραστηριότητα, σε όλες τις μορφές της, και οι «ισορροπημένες» διατροφικές συνήθειες, που χαρακτηρίζονται από υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και προϊόντων ολικής άλεσης και χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος, αλλαντικών και αλατιού, προστατεύουν από πολλές μορφές καρκίνου.

Από την άλλη, τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να παραμείνουν με το υπερβάλλον βάρος μετά την ενηλικίωση, ενώ τα παιδιά που δεν αθλούνται είναι πιο πιθανό να γίνουν ενήλικες που κάνουν καθιστική ζωή. Εάν αναλογιστούμε πως και οι διατροφικές συνήθειες δεν μπορούν εύκολα να μεταβληθούν, γίνεται αντιληπτό ότι η απόκτηση και η διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους και σχετικών ισορροπημένων συνηθειών από την παιδική ηλικία, οι οποίες θα διατηρηθούν μακροπρόθεσμα, προσφέρει πολλαπλά οφέλη για τη υγεία και συμβάλλει στη μείωση της εμφάνισης πολλών μορφών καρκίνου στην ενήλικη ζωή.

Σε αυτό το πλαίσιο, το Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ αποστέλλει σε όλα τα σχολεία της επικράτειας ενημερωτικό υλικό σχετικό με τη σημασία της πρόληψης του καρκίνου, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους εκπαιδευτικούς και έχει ως στόχο την ενημέρωση γονέων και παιδιών. Μπορείτε να βρείτε το σχετικό ενημερωτικό υλικό στον σύνδεσμο παρακάτω:

http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Teachers/Teachers_Actions_Presentations.aspx

Υπενθυμίζεται ότι το ΕΥΖΗΝ (Εθνική δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων) είναι ένα πρόγραμμα του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου σε συνεργασία με τα Υπουργεία Παιδείας & Θρησκευμάτων και Πολιτισμού & Αθλητισμού. Κύριος στόχος του προγράμματος είναι η διασφάλιση της υγείας των παιδιών μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας. Το Πρόγραμμα με συγκεκριμένες ενέργειες παρεμβαίνει στην καθημερινότητα της ελληνικής οικογένειας, του σχολείου και του συνόλου της κοινωνίας, παρέχοντας, μεταξύ άλλων, διαρκή συμβουλευτική ενημέρωση σε θέματα διατροφής, ανάπτυξης και σωματικής δραστηριότητας. Μια από τις σημαντικότερες δράσεις του ΕΥΖΗΝ, αυτή της αξιολόγησης της σωματικής διάπλασης, της φυσικής κατάστασης και των συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας των μαθητών, διενεργείται στα σχολεία με την ευγενική χορηγία της ΟΠΑΠ Α.Ε. Άλλες δράσεις του ΕΥΖΗΝ, όπως προγράμματα ενημέρωσης και παρεμβάσεις σε επίπεδο σχολείων και Δήμων, χρηματοδοτούνται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.