

Αυτό είναι το «κλειδί» για να χάσει βάρος το παιδί σας!

Η απώλεια βάρους του γονιού προς τα φυσιολογικά όρια είναι παράγοντας-κλειδί για την επιτυχία στην απώλεια βάρους του παιδιού, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη.

Σύμφωνα με τη νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε στην **ηλεκτρονική έκδοση του περιοδικού Obesity**, η αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας είναι πιο αποδοτική σε ένα πρόγραμμα που εμπλέκει όλη την οικογένεια.



Οι ειδικοί που πραγματοποίησαν την έρευνα τονίζουν ότι ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσουν οι γονείς το παχύσαρκο [παιδί](#) τους να χάσει βάρος είναι να χάσουν βάρος οι ίδιοι. Αυτό προέκυψε μέσα από τη μελέτη, όπου αποδείχτηκε ότι η απώλεια βάρους των γονιών ήταν ο πιο καθοριστικός παράγοντας για την απώλεια βάρους του παιδιού.

Αυτό είναι απόλυτα κατανοητό αν σκεφτεί κανείς ότι οι γονείς αποτελούν για τα παιδιά πρότυπα προς μίμηση και η επιρροή τους είναι εξαιρετικά μεγάλη. Με τις δικές τους διατροφικές συνήθειες και τη συμπεριφορά, οι γονείς διδάσκουν τον τρόπο ζωής στα παιδιά τους και γι' αυτό όταν το παράδειγμά τους αφορά υγιεινές συνήθειες στη [διατροφή](#) και τη φυσική άσκηση, η θετική επίδρασή τους σε ένα παιδί σε πρόγραμμα απώλειας βάρους είναι πολύ σημαντική.

Μάλιστα, σε παλαιότερη μελέτη, είχε αποδειχτεί ότι προγράμματα απώλειας βάρους που αφορούσαν μόνο τους γονείς είχαν το ίδιο καλά αποτελέσματα στην απώλεια βάρους του παιδιού και στην αύξηση της φυσικής του δραστηριότητας, σε σχέση με προγράμματα που αφορούσαν και γονείς και παιδιά.