

## Οι έγκυοι που «τρώνε για δύο» βλάπτουν το μωρό

**Ο**ι έγκυοι που «τρώνε για δύο» μπορεί να βλάπτουν τον δείκτη νοημοσύνης των μωρών τους και να τα θέτουν σε αυξημένο κίνδυνο προβλημάτων συμπεριφοράς, διατροφικών διαταραχών και ψυχικών νοσημάτων, όπως η σχιζοφρένεια, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Οι γιατροί ξέρουν εδώ και χρόνια πως οι παχύσαρκες έγκυοι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών, όπως οι θρομβώσεις και διαβήτη, αλλά δεν είναι καλά γνωστές οι πιθανές συνέπειες από την πολυφαγία της μητέρας κατά την εγκυμοσύνη ή/και την παχυσαρκία της.

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Μακ-Μάστερ, στο Οντάριο του Καναδά, αναζητήσαν στην ιατρική βιβλιογραφία τις σχετικές μελέτες επί του θέματος και εντόπισαν 12, τις οποίες και ανέλυσαν συνδυαστικά (αυτού του είδους η μελέτη λέγεται μετανάλυση).

Όπως διαπίστωσαν, οι παχύσαρκες έγκυοι ή/και όσες παίρνουν πολλά κιλά κατά την εγκυμοσύνη, μπορεί να βλάπτουν την ανάπτυξη των παιδιών τους.

Μία από τις μελέτες λ.χ. έδειξε πως τα μωρά παχύσαρκων εγκύων έχουν IQ χαμηλότερο κατά πέντε μονάδες σε σύγκριση με τα μωρά εγκύων με φυσιολογικό σωματικό βάρος.

Άλλες μελέτες έδειξαν πως τα παιδιά τρέχουν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν μεγαλώνοντας σύνδρομο ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητας, όταν η μητέρα τους ήταν έγκυος κατά την εγκυμοσύνη.

Επιπλέον, όσο περισσότερο παχαίνει η έγκυος, τόσο περισσότερο κινδυνεύει το μωρό της να παρουσιάσει αργότερα στη ζωή κάποια διατροφική διαταραχή, όπως η νευρογενής ανορεξία ή η βουλιμία – με τον κίνδυνο να αυξάνεται κατά 11% για κάθε πρόσθετο βαθμό στην κλίμακα του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) της μητέρας.

Οι επιστήμονες που πραγματοποίησαν την μετανάλυση, σημειώνουν στην επιθεώρηση «Obesity Review» όπου δημοσιεύθηκε πως αιτία αυτών των συσχετίσεων είναι ορμονικές και χημικές αλλαγές εξαιτίας του πρόσθετου βάρους της εγκύου.



## Ο οργανισμός δεν αντέχει πάνω από 40 ώρες δουλειάς

**Η** εργασία επί περισσότερες από 40 ώρες την εβδομάδα μπορεί να οδηγήσει τον οργανισμό στην εξάντληση, υποστηρίζουν Ισπανοί ερευνητές.

Όπως γράφουν στην επιθεώρηση «BMC Psychiatry», όσοι εργάζονται περισσότερο από 8 ώρες την ημέρα, πέντε ημέρες την εβδομάδα, διατρέχουν ιδιαίτερα αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν το επονομαζόμενο σύνδρομο επαγγελματικής εξάντλησης.

Το σύνδρομο αυτό κάνει τους εργαζόμενους να υποφέρουν από μακροχρόνια εξάντληση, μειωμένο ενδιαφέρον για την δουλειά τους και οξυθυμία.

Το χρόνιο εργασιακό στρες, σε συνδυασμό με την έλλειψη αναγνώρισης του έργου του εργαζόμενου από τους προϊστάμενους του, είναι δύο πολύ σημαντικοί παράγοντες στην εκδήλωση του συνδρόμου, ανακάλυψαν οι ερευνητές.

«Η συχνότητα του συνδρόμου αυξάνεται διαρκώς και θέτει σοβαρό πρόβλημα στην κοινωνία, εξαιτίας τόσο των άμεσων οικονομικών απωλειών στις επιχειρήσεις όσο και των προβλημάτων υγείας που μακροπρόθεσμα επιφέρει», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Τζέζους Μοντέρο-Μαρίν, από το Ίδρυμα Επιστημών Υγείας Αραγκόν, στην Ισπανία.

Αντίδοτο στο σύνδρομο αποτελούν οι στενές και ειλικρινείς οικογενειακές σχέσεις, σύμφωνα με την ίδια μελέτη.

«Η ύπαρξη ενός/μιας συντρόφου ή παιδιών, με τα οποία έχει ο εργαζόμενος ουσιαστική και όχι τυπική σχέση, μπορεί να δράσει ως προστατευτικός κλοιός, επειδή όταν ο εργαζόμενος τελειώνει τη δουλειά του, αφήνει πίσω του όσα τον ταλαιπωρούν και ασχολείται με ανθρώπους που τον γεμίζουν», εξήγησε ο δρ Μοντέρο-Μαρίν.



## 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

**1683 AM** λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

**“Κυπριακή Κοινότητα”**

με την Έλλη Κάρπος,

**“Greeks Today”**

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

**“Κέφι και μπάλλα”**

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

**“Κοινότητα και κοινοτικά”**

και μουσικά

**προγράμματα με εκφωνητές.**

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας “Ο Κόσμος”, “Λαϊκή Τράπεζα”, “Τράπεζα Κύπρου”, “Κυπριακή Κοινότητα NNO”,

“Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO”,

“Vicky Mar Fashions”, “Independent and General Advertising”, “Roselands Shopping Centre” και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

**τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155**

**και fax: (02) 9750 0517.**

**Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:**

**(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.**

**Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212**

**e-mail: conn01@optushome.com.au**

**web: GREEK RADIO 1683**