



POLICY BRIEF

ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΥΓΙΕΣ ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Καινοτόμες Πολιτικές με Σύγχρονη Επιστημονική Θεμελίωση: Παρεμβάσεις στην Πρώιμη Ζωή με Τεράστια Οφέλη για τη Νοητική, Συναισθηματική και Σωματική Ανάπτυξη

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Υπάρχει μια αδιαμφισβήτητη διεθνής συναίνεση και βαθιά επιστημονική τεκμηρίωση ότι η περιγεννητική περίοδος και οι πρώτες 1.500 ημέρες της ζωής —από τη σύλληψη έως την ηλικία των τεσσάρων ετών— αποτελούν το θεμέλιο της ανθρώπινης ανάπτυξης. **Οι παρεμβάσεις στην πρώιμη παιδική ηλικία θωρακίζουν τη σωματική υγεία, μεγιστοποιούν τη νοητική και συναισθηματική νοημοσύνη και οικοδομούν την ψυχική ανθεκτικότητα.**

Η υγεία και η ανάπτυξη ενός παιδιού δεν καθορίζονται μόνο από τα γονίδιά του, αλλά από καθετί με το οποίο έρχεται σε επαφή από τη σύλληψη έως τα πρώτα χρόνια της ζωής του. Αυτό το σύνολο εκθέσεων (εκθεσίωμα) περιλαμβάνει το φυσικό περιβάλλον, τη διατροφή και τις χημικές ουσίες γύρω του, αλλά κυρίως τους **κοινωνικούς προσδιοριστές της υγείας**¹, όπως η οικονομική κατάσταση της οικογένειας, οι συνθήκες στέγασης, καθώς και η πρόσβαση του ίδιου του παιδιού σε ποιοτικές υπηρεσίες υγείας, φροντίδας και προσχολικής εκπαίδευσης.

Το εκθεσίωμα πρώιμης ζωής δεν αποτελεί απλό άθροισμα μεμονωμένων εκθέσεων, αλλά συγκροτείται από εξωτερικούς παράγοντες (περιβάλλον, διατροφή, χημικές ουσίες, κοινωνικό πλαίσιο) και από την εσωτερική του αποτύπωση στον οργανισμό. Σε κρίσιμα αναπτυξιακά στάδια, χαμηλές, σωρευτικές χημικές εκθέσεις αφήνουν δυσανάλογο, μακροχρόνιο αποτύπωμα, επηρεάζοντας καθοριστικά τη διά βίου υγεία.

Αυτοί οι κοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες δεν είναι ίδιοι για όλους, δημιουργώντας βαθιές ανισότητες από την αφετηρία της ζωής. Τα παιδιά από πιο ευάλωτα υπόβαθρα εκτίθενται δυσανάλογα σε **συνθήκες χρόνιου στρες**. Το στρες αυτό στερεί από τον οργανισμό την υγιή του ισορροπία, αφήνει ανεξίτηλα βιολογικά σημάδια στο DNA και επηρεάζει αρνητικά τη διαμόρφωση του εγκεφάλου και τη συμπεριφορά του παιδιού.

Καθώς τα πρώτα στάδια της ζωής αποτελούν παράθυρα αυξημένης ευαλωτότητας, αυτή η συνεχής εσωτερική καταπόνηση προκαλεί χρόνιες φλεγμονές και εξασθενεί το αμυντικό σύστημα. Το πρώιμο στρες προκαλεί μόνιμες νευροενδοκρινικές και

¹ Institute of Health Equity (2026) Give every child the best start in life



επιγενετικές αλλαγές, επηρεάζοντας τη δια βίου υγεία. Το γεγονός αυτό αυξάνει κατακόρυφα την πιθανότητα να εκδηλωθούν σοβαρά προβλήματα υγείας στην ενήλικη ζωή, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης, το άσθμα και η κατάθλιψη. Η έγκαιρη ανίχνευση αυτών των βιολογικών μονοπατιών επιτρέπει στοχευμένες, πολυεπιστημονικές παρεμβάσεις για την προστασία των ευάλωτων παιδιών.

Όταν οι υποστηρικτικές πολιτικές είναι καθολικά προσβάσιμες, διασφαλίζουν την κοινωνική και περιβαλλοντική δικαιοσύνη, ώστε κανένα παιδί να μη μένει πίσω λόγω των συνθηκών διαβίωσής του.

Τα ολοκληρωμένα εθνικά σχέδια δράσης μπορούν να σπάσουν αποτελεσματικά αυτόν τον κύκλο της βιολογικής και κοινωνικής ανισότητας, καθώς η επένδυση στα πρώτα έτη της ζωής περιορίζει τα χρόνια νοσήματα, ενισχύει τις εκπαιδευτικές επιδόσεις, αυξάνει την παραγωγικότητα και μειώνει το μακροπρόθεσμο δημοσιονομικό βάρος.

Σήμερα, διεθνείς οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η UNICEF² δίνουν **πρωτεύουσα σημασία στον σχεδιασμό τέτοιων εθνικών στρατηγικών**, θέτοντας στο επίκεντρο την προάσπιση των δικαιωμάτων των παιδιών και τη θωράκισή τους από περιβαλλοντικούς και ψυχοκοινωνικούς κινδύνους. Ήδη, αρκετές χώρες κινούνται αποφασιστικά προς αυτή την κατεύθυνση, υιοθετώντας ολοκληρωμένα σχέδια για την πρώιμη παιδική ηλικία.

Η επιτυχής υλοποίηση μιας τέτοιας εθνικής στρατηγικής απαιτεί ισχυρή πολιτική βούληση και συντονισμένη συνεργασία πολλών υπουργείων και της τοπικής αυτοδιοίκησης, μέσα από μηχανισμούς διατομεακής διακυβέρνησης (whole-of-government and whole-of-society approach) και την ενεργό συμμετοχή της κοινωνίας των πολιτών.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΙ ΑΞΟΝΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

Η ολιστική πρώιμη ανάπτυξη απαιτεί τη μετάβαση από αποσπασματικές παρεμβάσεις σε ένα σύγχρονο, ενιαίο μοντέλο. Βάσει των διεθνών συστάσεων, υποδεικνύονται οι ακόλουθοι στρατηγικοί άξονες πολιτικής δράσης:

1. **Οικονομική Ασφάλεια και Ενίσχυση του Οικογενειακού Εισοδήματος:**
Στοχευμένα κοινωνικά επιδόματα και προγράμματα οικονομικής ενίσχυσης για τη μείωση της παιδικής φτώχειας, περιορίζοντας άμεσα το γονικό άγχος και τους κοινωνικούς κινδύνους που πυροδοτούν το χρόνιο στρες.
2. **Διασφάλιση Ποιοτικής Στέγασης και Ασφαλούς Διαβίωσης:** Πολιτικές προσιτής κατοικίας, αντιμετώπισης της υγρασίας και βελτίωσης της ποιότητας

² WHO and UNICEF, (2025), “A healthy start for a healthy life: a strategy for child and adolescent health and well-being in the WHO European Region 2026–2030”



του εσωτερικού αέρα, καθώς η κακή στέγαση αποτελεί ισχυρό αναπτυξιακό στρεσογόνο παράγοντα.

3. **Ολιστική Υποστήριξη, Ενδυνάμωση και Συστηματική Κατ' Οίκον Φροντίδα των Γονέων:** Επέκταση γονικών αδειών, σχολές γονέων και συστηματικές κατ' οίκον επισκέψεις από επαγγελματίες υγείας για την ενίσχυση των γονικών δεξιοτήτων, τη μείωση του οικογενειακού στρες και την καλλιέργεια περιβαλλοντικής εγγραμματοσύνης (Environmental Health Literacy).
4. **Αναβάθμιση της Γειτονιάς, του Φυσικού και Κοινωνικού Περιβάλλοντος:** Δημιουργία ασφαλών δημόσιων χώρων (Πόλεις Φιλικές στα Παιδιά), πράσινων υποδομών, καθαρού αέρα και δραστική μείωση της περιβαλλοντικής ρύπανσης και του θορύβου που επιτείνουν τη βιολογική επιβάρυνση.
Η διασφάλιση περιβάλλοντος χωρίς τοξικά (toxic-free) στους βρεφονηπιακούς σταθμούς, τα νηπιαγωγεία και τα δημοτικά σχολεία είναι κρίσιμη, καθώς τα παιδιά εκτίθενται δυσανάλογα σε ρύπους (σκόνη, VOCs, PFAS, βαρέα μέταλλα). Απαιτείται συστηματικός έλεγχος υλικών, επαρκής αερισμός, «πράσινο» καθαρισμός και εφαρμογή κριτηρίων «Ασφάλειας και Βιωσιμότητας εκ Σχεδιασμού» στις προμήθειες των δομών για την προστασία της υγείας τους.
5. **Προγεννητική και Περιγεννητική Φροντίδα:** Καθολικός προγεννητικός έλεγχος, ιατρική του τρόπου ζωής, περιορισμός της έκθεσης της εγκύου σε χημικές ουσίες και έγκαιρη ανίχνευση του προγεννητικού στρες και της επιλόχειας κατάθλιψης.
6. **Αναπτυξιακό Screening, Έγκαιρη Διάγνωση και Πρώιμη Παρέμβαση:** Συστηματικός έλεγχος της ανάπτυξης σε σταθερά ορόσημα και άμεση πρόσβαση σε διεπιστημονικές ομάδες υποστήριξης για την αναχαίτιση νευροαναπτυξιακών, ανοσολογικών ή βιολογικών διαταραχών.
7. **Διατροφική Επάρκεια και Σωματική Δραστηριότητα:** Καθολική διατροφική συμβουλευτική και στοχευμένα προγράμματα επισιτιστικής ασφάλειας για τον περιορισμό των αναπτυξιακών ελλείψεων και την προστασία του εντερικού μικροβιώματος.
8. **Προσχολική Εκπαίδευση και Φροντίδα:** Καθολική πρόσβαση σε ποιοτικούς βρεφονηπιακούς σταθμούς με αυστηρά περιβαλλοντικά πρότυπα ποιότητας (αέρας, ασφάλεια), και προγράμματα που να δίνουν έμφαση στην καλλιέργεια ενσυναίσθησης, τη διαχείριση συναισθημάτων και την αποδοχή της διαφορετικότητας.



9. **Μείωση Ανισοτήτων (Αναλογική Καθολικότητα):** Παροχή υπηρεσιών για όλους, αλλά με κλιμακούμενη και πιο έντονη υποστήριξη προς τις πιο ευάλωτες κοινωνικές ομάδες που πλήττονται δυσανάλογα από το εκθεσίωμα και το συσσωρευμένο στρες.

Όλοι οι παραπάνω άξονες συνιστούν αναπόσπαστα μέρη ενός ενιαίου και δυναμικού συστήματος, όπου η αποτελεσματικότητα της κάθε δράσης εξαρτάται απόλυτα από την παράλληλη συνύπαρξη των υπολοίπων.

ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΘΝΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ

Με βάση τους παραπάνω στρατηγικούς άξονες, προτείνεται η ανάπτυξη ενός εθνικού σχεδίου για τη διασφάλιση ενός υγιούς ξεκινήματος στη ζωή για όλα τα παιδιά, το οποίο θα βασίζεται στους ακόλουθους 5 βασικούς τομείς:

1. **Ενίσχυση της Υγείας και Ανάπτυξης κατά την Πρώιμη Παιδική Ηλικία**
Δράσεις: Καθολική προγεννητική/μεταγεννητική φροντίδα, ενίσχυση της πρωτοβάθμιας περίθαλψης, κατ' οίκον επισκέψεις, εμβολιασμοί, συστηματικός αναπτυξιακός έλεγχος σε τακτές ημερομηνίες, προστασία από χημικούς/βιολογικούς κινδύνους, υποστήριξη της ψυχικής υγείας παιδιού και οικογένειας, σχολές γονέων, δημιουργία κέντρων πρώιμης παρέμβασης.
2. **Επένδυση σε Υψηλής Ποιότητας Προσχολική Εκπαίδευση και Φροντίδα**
Δράσεις: Καθολική και προσιτή πρόσβαση σε δομές, δημόσιες επενδύσεις, αναβάθμιση της κατάρτισης των παιδαγωγών, δημιουργία προγραμμάτων δραστηριοτήτων για παιδιά νηπιακής ηλικίας, πρώιμη αναγνώριση μαθησιακών δυσκολιών και αναπτυξιακών προβλημάτων και διασφάλιση ασφαλών υποδομών και προστασίας από το περιβαλλοντικό στρες.
Καθιέρωση εθνικού προτύπου για «υγιή και τοξικό-ελεύθερα» σχολεία, με στόχο την προστασία από το περιβαλλοντικό στρες. Περιλαμβάνει υποχρεωτικό έλεγχο αέρα και σκόνης, πιστοποίηση ασφαλών υλικών και στοχευμένη βιοπαρακολούθηση παιδιών για την επαλήθευση της μείωσης των εκθέσεων.
3. **Μείωση της Παιδικής Φτώχειας και της Οικονομικής Ανισότητας**
Δράσεις: Επέκταση παιδικών επιδομάτων, πολιτικές αξιοπρεπούς κατώτατου μισθού, γονική άδεια με αποδοχές και για τους δύο γονείς, προσιτή και υγιεινή στέγαση. Προτεραιότητα σε: φτωχές οικογένειες, αγροτικές περιοχές, νησιά, Ρομά, πρόσφυγες.
4. **Δημιουργία Υγιών και Ανθεκτικών Περιβαλλόντων για τα Παιδιά**
Δράσεις: Πρόσβαση σε πράσινους χώρους, μείωση έκθεσης σε ενδοκρινικούς διαταράκτες (PFAS, BPA, μόλυβδος), υγιής αστικός σχεδιασμός φιλικός στις



ανάγκες των παιδιών και θωράκιση των παιδικών δομών απέναντι στην κλιματική αλλαγή.

Η μείωση της έκθεσης πρέπει να στοχεύει στη συνολική και σωρευτική επιβάρυνση από μείγματα ουσιών, και όχι σε μεμονωμένους ρύπους, ώστε να αντανακλά την πραγματική συνθήκη έκθεσης των παιδιών.

5. Ενίσχυση των Συστημάτων Υποστήριξης της Κοινότητας και της Οικογένειας

Δράσεις: Ολοκληρωμένα κέντρα υποστήριξης οικογένειας, προγράμματα εκπαίδευσης γονέων για τους περιβαλλοντικούς κινδύνους και τη διαχείριση του τοξικού στρες στο σπίτι και ενίσχυση τοπικών κοινοτικών δικτύων.

ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Η ανάπτυξη και υλοποίηση μιας ολοκληρωμένης στρατηγικής θα πρέπει να βασιστεί στη συνεργασία των τομέων της υγείας, της εκπαίδευσης, της κοινωνικής προστασίας, της στέγασης, του περιβάλλοντος, του αστικού σχεδιασμού, των οικονομικών και της τοπικής αυτοδιοίκησης, ενσωματώνοντας την αρχή «Η Υγεία σε όλες τις Πολιτικές» (Health in All Policies).

Προϋπόθεση για να γίνει αυτό πραγματικότητα αποτελεί η βελτίωση των δεδομένων, της παρακολούθησης και του συντονισμού πολιτικής, με στόχο τη διασφάλιση τεκμηριωμένης λήψης αποφάσεων και λογοδοσίας. Προς αυτή την κατεύθυνση, απαιτείται η θέσπιση εθνικών δεικτών παιδικής ευημερίας, η ενίσχυση του διατομεακού συντονισμού πολιτικής, η επένδυση σε διαχρονικές έρευνες για την παιδική ανάπτυξη, καθώς και η συστηματική παρακολούθηση των αποτελεσμάτων ισότητας στην υγεία ανά περιφέρεια και κοινωνική ομάδα.

Ιδιαίτερη αξία έχει η ένταξη δεικτών εκθεσιώματος και βιοπαρακολούθησης στο εθνικό σύστημα δεικτών παιδικής ευημερίας, με αξιοποίηση ευρωπαϊκών πρωτοβουλιών (όπως το PARC και το Ευρωπαϊκό Δίκτυο για το Ανθρώπινο Εκθεσίωμα και την Υγεία). Στόχος είναι η χάραξη πολιτικής βασισμένη στη μετρήσιμη μείωση της έκθεσης των παιδιών σε τοξικές ουσίες.

ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟΥ

Προς την κατεύθυνση αυτή, το Παρατηρητήριο για τις Πολιτικές και την Οργάνωση της Δημόσιας Υγείας του Ιδρύματος Μποδοσάκη είναι έτοιμο να συμβάλει στη χάραξη μιας εθνικής στρατηγικής, ανταποκρινόμενο σε μια αντίστοιχη πρωτοβουλία της Πολιτείας. Στο πλαίσιο αυτό, το Παρατηρητήριο θα υιοθετήσει μια προσέγγιση ευρείας διεπιστημονικής και διατομεακής συνεργασίας, με τη συστηματική συμμετοχή της επιστημονικής κοινότητας και της Κοινωνίας των Πολιτών.