

Nadmierna masa ciała u dzieci to poważny i narastający lawinowo problem zdrowotny, nazywany coraz częściej epidemią naszych czasów. Statystyki wykazały otyłość aż u 10 % dzieci i nastolatków obu płci i w każdym przedziale wiekowym...

**Otyłość** to stan patologicznego zwiększenia ilości tkanki tłuszczowej, prowadzący do upośledzenia czynności organizmu człowieka i zwiększenia ryzyka chorobowości i śmiertelności. W otyłości u dzieci zwiększa się liczba komórek tłuszczowych oraz ich wielkość. Nadmierny przyrost liczby komórek tłuszczowych w okresie dzieciństwa może się przyczynić do rozwoju otyłości w wieku dorosłym, gdyż zwiększenie liczby komórek jest procesem nieodwracalnym. U dzieci do oceny stopnia nadmiaru masy ciała oblicza się współczynnik masy ciała (tzw. BMI), a następnie odnosi się go do siatek centylowych. Nadwagę stwierdza się przy BMI wynoszącym 90–97 centyli, a otyłość przy BMI powyżej 97 centyla, odniesionego do wieku i płci.

### *Jakie są przyczyny nadmiernej masy ciała u dzieci?*

Bezpośrednią przyczyną nadmiernej masy ciała u dzieci jest **nieprawidłowa dieta**, obfitująca w tłuste, smażone potrawy i "fast- foody", połączona z siedzącym trybem życia.

Zwykle nakłada się to na predyspozycję genetyczną (jest to częste, gdy otyłe są całe rodziny). Znaczenie mają także czynniki kulturowe, które przyczyniają się do wystąpienia otyłości u dzieci i młodzieży.

### **Niektóre popełniane błędy żywieniowe to:**

- zwyczaj spożywania w rodzinie obfitych , tłustych, słodkich posiłków,
- łatwo dostępny wysokokaloryczny pokarm, bogaty w tłuszcze zwierzęce i cukry proste (batoniki, chipsy, fast foody, cukierki, ciastka),
- niska edukacja odnośnie prawidłowego żywienia oraz wszechobecna reklama promująca żywność tuczącą , olbrzymie porcje,
- jedzenie staje się coraz częściej formą spędzania wolnego czasu co w połączeniu z siedzącym trybem życia sprzyja tyciu,
- nagradzanie dzieci słodyczami.

*Jakie mogą być konsekwencje nadwagi i otyłości u dzieci i dlaczego warto zwalczać nadmierne kilogramy?*

**Nadmierna masa ciała dziecka niesie za sobą ryzyko bardzo poważnych powikłań zdrowotnych, takich jak:**

- Choroby układu ruchu: skrzywienie kręgosłupa, koślawość kolan, płaskostopie
- Zaburzenia miesiączkowania u dziewcząt, a u chłopców zaburzenie dojrzewania płciowego i ginekomastie (powiększone piersi)
- Otyłość w wieku dorosłym

- Nadciśnienie – nadwaga wpływa na podwyższenie wartości ciśnienia rozkurczowego zarówno u chłopców jak i u dziewcząt
- Zaburzenia gospodarki węglowodanowej – cukrzyca typu drugiego występuje najczęściej w powiązaniu z otyłością. Ten typ cukrzycy do niedawna uważany był za występujący wyłącznie u dorosłych. Ostatnie doniesienie wskazuje na zwiększającą się na nią zachorowalność wśród dzieci i młodzieży.
- Zaburzenia gospodarki lipidowej – u większości otyłych dzieci stwierdza się istotnie niższe niż u dzieci szczupłych stężenie HDL-cholesterolu (tzw. „dobrego cholesterolu”).
- **Zaburzenia emocjonalne** – badania przeprowadzone wśród dzieci w wieku od 4 do 11 lat wykazały, że już u małych dzieci wytwarza się negatywny stosunek do otyłych rówieśników. Grube dziecko miało mniej przyjaciół, było posądzane o lenistwo, niższą inteligencję i skłonność do kłamstwa. Stawało się też obiektem złośliwych żartów. Podobne badania przeprowadzone wśród uczniów szkół średnich wskazywały na dalszy negatywny stosunek do otyłej młodzieży. Dziewczeta i chłopcy z nadmierną masą ciała byli niechętnie akceptowani przez rówieśników jako kandydaci na partnera zabaw i randek. Szczególnie negatywnie były oceniane przez swych ewentualnych partnerów życiowych otyłe dziewczeta. Psycholodzy alarmują, że starsze otyłe dziecko cierpi nie tylko z powodu zniekształconej sylwetki, ale też z powodu poczucia winy za swoją otyłość. Poza tym otyłość wpływa ujemnie na wysokość przyszłych zarobków młodych dziewcząt i kobiet.

## *Co więc można zrobić, aby uchronić swoje dziecko przed nadmiernymi kilogramami?*

**Zapobieganie otyłości** polega na niedopuszczeniu do powstawania dodatniego bilansu energetycznego, dlatego należy dbać o racjonalne odżywianie dziecka. Bardzo ważne jest przy tym zapewnienie odpowiednich wydatków energetycznych na ruch i wysiłek fizyczny.

### **Racjonalne odżywianie powinno uwzględniać:**

- podawanie dziecku 5 posiłków dziennie ( I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja)
- przestrzeganie stałych godzin spożywania posiłków
- przestrzeganie przewidzianej dla wieku i płci dziecka wartości energetycznej spożywanych posiłków
- zapewnienie odpowiednich ilości i proporcji składników pokarmowych
- podawanie dziecku dużej ilości warzyw i owoców – zwłaszcza świeżych, a więc dostarczanie niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu składników mineralnych i witamin

Drugi czynnik zapobiegający otyłości to **aktywność ruchowa**, która powinna być samodzielnie dozowana przez dziecko. Zdrowe dziecko samo podświadomie czuje, ile ruchu jest mu potrzebne. Obowiązki szkolne ograniczają mu jednak ilość wolnego czasu, w związku z tym jego potrzeba aktywności ruchowej nie jest zaspokojona w pełni.

Jest to często jedną z przyczyn początków otyłości i wad postawy. Dlatego tak ważne jest wykorzystanie wolnego czasu dziecka na zabawę i ruch. Rodzice powinni nie tylko zachęcać je do aktywności ruchowej, ale w miarę możliwości pomagać dziecku w jej realizacji.

Aby nie dopuścić do otyłości należy również pamiętać o okresowych (np.co 2 czy 3 miesiące) pomiarach masy ciała i wysokości dziecka. Porównanie aktualnej masy ciała z odpowiadającą dziecku normą pozwoli na wczesne wykrycie tendencji do nadwagi i szybsze zareagowanie. Dużo łatwiej jest zlikwidować nadwagę 10 czy 15%, niż nadwagę 30 czy 50%.

### ***Pomocne rady dla rodzica:***

1. Wyeliminuj jedzenie typu "fast-food" i siedzenie godzinami przed telewizorem.
2. Ogranicz tłuste i słodkie pożywienie. Po prostu go nie kupuj.
3. Dbaj o systematyczne posiłki, 4-5 dziennie.
4. Ucz dziecko zasad prawidłowego odżywiania dostosowując wiedzę do wieku dziecka.
5. Sam jedz prawidłowo-rodzice są ważnym wzorem dla dziecka, dziecko powinno jeść wspólnie z rodzicami podobne posiłki, nie może być na osobnej, drastycznej diecie.
6. Powoli zwiększ aktywność fizyczną dziecka, wybierając sporty, które lubi.
7. Towarzysz dziecku w trakcie posiłku i przy uprawianiu sportu.
8. Dbaj o to, by dietetyczne posiłki były ładne, kolorowe i smaczne.

9. Nie kupuj słodyczy "na drogę" do przedszkola.
10. Zawsze przygotowuj zdrowe, smaczne posiłki do szkoły, zamiast dawać pieniądze na jedzenie.
11. Rodzinne wypadki do restauracji zastąp spacerem, wyprawą na basen czy na rower.
12. Nie krytykuj wyglądu dziecka - przyczynisz się do nieakceptowania jego wyglądu i psychogennych zaburzeń odżywiania w przyszłości.

### **Drodzy Rodzice!**

U dzieci w wieku przedszkolnym zaczynają kształtować się nawyki żywieniowe, dlatego powinniśmy przestrzegać następujących zasad:

- całodienne wyżywienie powinno być rozłożone na 5 posiłków (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja) w miarę możliwości spożywanych co dzień o tej samej porze.
- potrawy powinny być podane w małych porcjach
- należy urozmaicać jadłospis, pamiętać o sposobie podania, aby uatrakcyjnić spożywanie posiłku
- nie wolno podawać słodyczy przed posiłkiem, ponieważ to zmniejsza apetyt i łaknienie
- należy stworzyć odpowiednią atmosferę przy stole, nie należy karcić dziecka, gdy je wolniej lub gdy czegoś nie zje

- PAMIĘTAJMY! Dziecko jest świetnym obserwatorem i doskonale widzi jak MY spożywamy posiłek i co jemy.

### *Co podawać dzieciom do picia?*

Pomimo atrakcyjności i nieograniczonego dostępu kolorowych napoi, najlepiej dawać dziecku do picia **wodę niegazowaną** o średnim stopniu mineralizacji. Małe dziecko, które posiada nawyk picia wody od najmłodszych lat, mniej chętnie sięgnie po słodkie napoje gazowane, których bąbelki powstałe z dwutlenku węgla podrażniają żołądek.

Obserwujemy także fakt podawania dzieciom zbyt dużych ilości soków, myśląc, że są zdrowe i dostarczają witamin. Nic bardziej mylnego. Zwracajmy uwagę na to, co producent podaje na etykiecie. Często zamiast 100% soku podajemy naszym dzieciom rozcieńczony i dosładzany napój owocowy. Niestety soki też są często dosładzane. 1 płaska łyżeczka cukru to około 6 gram, więc można łatwo obliczyć, że w 250 ml napoju jest od 4 – 5 łyżeczek cukru.

Dziecku w zupełności wystarcza 1 szklanka soku dziennie.

***Lepszym rozwiązaniem jest podawać dzieciom owoce!***