

OTYŁOŚĆ U DZIECI I MŁODZIEŻY

Otyłość jest najpowszechniej występującym problemem zdrowotnym wieku dziecięcego. Najnowsze badania dotyczące sytuacji epidemiologicznej otyłości wśród dzieci dowodzą, że cierpi na nią około 16% dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. W Polsce w ciągu ostatnich 20 lat trzykrotnie wzrosła liczba dzieci z nadwagą. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała, że jest to obecnie poważniejszy problem niż nałóg palenia tytoniu.

Z badań prowadzonych przez Centrum Zdrowia Dziecka wynika, że w wieku przedszkolnym częściej otyłe są dziewczynki, a wieku szkolnym chłopcy. Nadwagę ma co ósma trzylatka i co jedenasty trzylatek. Jednak dzieci uczęszczające do przedszkola częściej są szczuplejsze niż te pozostające pod opieką babć i mam. Przekarmiane przez najbliższych maluchy otrzymują 16 razy więcej cukru i 14 razy więcej białka niż potrzebują. Wraz z wiekiem liczba otyłych dzieci rośnie. Wśród sześciolatków już co piąta dziewczynka i co siódmy chłopiec są za grubi. W wieku szkolnym chłopcy przeganiają dziewczyny i to oni częściej są otyli. Nastolatki zaczynają dbać o swój wygląd i wszystkie - wzorem top modelek - chcą być szczupłe. Wśród młodzieży w wieku 13-15 lat co piąty uczeń i co siódma uczennica przekraczają dopuszczalne normy wagi. Niestety, dzieci z nadwagą przybywa w naszym kraju tak szybko, że możemy mówić już o epidemii. Doganiamy rekordzistów - USA i Niemcy.

Otyłość możemy podzielić na prostą – pierwotną i wtórną.

Otyłość prosta (samoistna) jest to nadmiar tkanki tłuszczowej w organizmie wynikający z długotrwałego przekarmienia, czyli nadmiernej podaży energii. U podstaw tego schorzenia leży zaburzenia równowagi pomiędzy energią dostarczaną wraz z pokarmem a wydatkowaną przez organizm dziecka, co skutkuje nadmiernym rozwojem tkanki tłuszczowej i przyrostem masy ciała. Otyłości prostej nie towarzyszą inne objawy chorobowe. Często uwarunkowana jest genetycznie. W populacji wieku rozwojowego otyłość prosta jest najczęstszą postacią tego schorzenia i stanowi ponad 90% przypadków.

Otyłość wtórna (patologiczna) stanowi 10% przypadków otyłości w wieku rozwojowym. Powstaje w wyniku uszkodzenia układów regulujących pobieranie oraz wydatkowanie energii. Jest nadmiarem tkanki tłuszczowej występującym u dzieci i młodzieży ze schorzeniami ośrodkowego układu nerwowego, układu endokrynologicznego, wadami rozwojowymi czy zaburzeniami metabolicznymi lub jest skutkiem przewlekłego leczenia.

Kiedy rozpoznajemy nadwagę i otyłość?

U dzieci i młodzieży zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie zależy od płci i wieku. Do oceny nadmiaru masy ciała w tej grupie stosuje się standaryzowane tabele tzw. siatki centylowe oraz wskaźnik masy ciała BMI (Body Mass Index).

$$BMI = \frac{\text{masa (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$$

Wartość wskaźnika BMI odnosi się do siatek centylowych. Nadwagę rozpoznaje się, gdy wartość BMI znajduje się między 90 a 97 centylem, natomiast otyłość - gdy przekracza 97 centyl.

Wzrost ilości komórek tłuszczowych w organizmie jest procesem nieodwracalnym. Dlatego też nadmierny ich przyrost w okresie dzieciństwa może prowadzić do rozwoju otyłości w wieku dorosłym.

Otyłość u dzieci i młodzieży zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób:

- choroby układu sercowo-naczyniowego – skłonność do nadkrzepliwości krwi, nadciśnienie tętnicze, a w wieku dojrzałym – miażdżyca, choroba niedokrwienna serca i zawał serca, udar mózgu,
- choroby układu oddechowego – astma oskrzelowa, bezdechy w czasie snu, ograniczona tolerancja wysiłku,
- schorzenia układu endokrynologicznego – przedwczesne dojrzewanie, cukrzyca, hypogonadyzm, zespół torbielowatych jajników,
- stłuszczenie wątroby,
- kamica żółciowa,
- refluks żołądkowo- przełykowy,
- nowotwory przewodu pokarmowego (przełyku, żołądka, jelita grubego),
- wady postawy, płaskostopie, koślawość kolan,
- zaburzenia emocjonalne i konsekwencje psychospołeczne.

Najczęstsze błędy żywieniowe i nieprawidłowe nawyki sprzyjające otyłości:

- 1) Mała aktywność fizyczna i siedzący tryb życia. Niezwykle niepokojący jest fakt, że wśród dzieci i młodzieży stale zmniejsza się częstość uprawiania jakiegokolwiek aktywności ruchowej, a wzrasta ilość czasu spędzanego przed telewizorem czy komputerem.
- 2) Dieta tzw. zachodnia, wysokoenergetyczna, bogato tłuszczowa, zawierająca duże ilości cukrów i o niskiej zawartości warzyw i gruboziarnistych produktów zbożowych. Specjaliści alarmują, że wśród społeczeństwa istnieje tendencja do przejadania się oraz

sięgania po produkty gotowe do spożycia i żywność typu „fast food”, które w wielu rodzinach stanowią podstawę żywienia.

- 3) Nieregularność posiłków – niestety coraz częściej obserwuje się tendencję do spożywania jedynie dwóch lub trzech obfitych posiłków w ciągu dnia, a w międzyczasie sięgania o przekąski, źródła tzw. „pustych kalorii”- wysokokaloryczne, a przy tym nie posiadające większej wartości odżywczej i niezaspokajające łaknienia.
- 4) Nieprawidłowy sposób przyrządzania potraw- najbardziej lubianą i rozpowszechnioną techniką kulinarną jest smażenie w głębokim tłuszczu.
- 5) Nieświadome spożywanie kalorii- nadmiar kalorii w diecie jest często spowodowany nieświadomością i niewiedzą rodziców o wartości energetycznej potraw i produktów spożywczych. Często bagatelizowany jest udział napojów (szczególnie słodzonych, gazowanych, napojów, nektarów i soków owocowych) czy przekąsek, które mogą być źródłem nadmiaru kalorii.

Zasady prawidłowego żywienia:

- posiłki należy spożywać regularnie, nie częściej niż co 3 godziny, najlepiej 5 razy dziennie. Zadbaj o to, by dziecko codziennie zjadło śniadanie, a ostatni posiłek spożywany był na 3 godziny przed snem,
- codzienny jadłospis powinien być urozmaicony i zawierać żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego z różnych grup,
- codziennie podawaj dziecku warzywa i owoce. Pokarmy te dostarczają organizmowi błonnika pokarmowego, witamin, składników mineralnych i antyoksydantów,
- codziennie, najlepiej 2-3 razy na dobę, podawaj dziecku mleko i przetwory mleczne, będące źródłem pełnowartościowego białka i wapnia. Mleko krowie niemodyfikowane można podać dziecku nie wcześniej niż po ukończeniu 3 roku życia,
- do przygotowywania potraw używaj chude gatunki mięsa – drób bez skóry, cielęcina, jagnięcina, królik. 1-2 razy w tygodniu podawaj dziecku rybę (najlepiej morską). W pozostałe dni, kiedy nie podajesz mięsa dania uzupełnij nasionami strączkowymi – groch, fasola, soczewica,
- ogranicz podaż cukru i słodczy. Podawaj dziecku zdrowe przekąski: warzywa, owoce, jogurty,
- posiłków przeznaczonych dla dzieci dodatkowo nie dosalaj,
- do przyrządzania potraw tłuszcz pochodzenia zwierzęcego zastępuj roślinnym – olejami, oliwą z oliwek,
- potrawy gotuj na parze, piecz w pergaminie lub w folii, albo duś bez użycia tłuszczu. Unikaj smażenia.

- postaraj się o to, by twoje dziecko spędzało czas wolny na świeżym powietrzu. Zadbaj o to, by było aktywne ruchowo przez co najmniej pół godziny dziennie. Zachęcaj je do uprawiania sportu.

- zwróć uwagę na odpowiednią ilość oraz rodzaj spożywanych płynów.

Nadwaga i otyłość u dzieci wywierają negatywny wpływ na ich samopoczucie. Dzieci otyłe są często dyskryminowane i krytykowane – i to nie tylko przez swoich kolegów i koleżanki, ale także przez dorosłych. Znacznej otyłości często towarzyszą stany depresyjne i niska samoocena. Takie zaburzenia psychologiczne mogą mieć trwały charakter.