

Otyłość jest jedną z chorób cywilizacyjnych, która w ostatnich latach dotyka coraz większą część społeczeństwa. Postęp cywilizacyjny i techniczny oraz coraz łatwiejszy dostęp do urządzeń elektronicznych niestety są czynnikiem sprzyjającym dynamicznemu rozwojowi otyłości. Szczególnie niepokojącym jest jednak fakt, że nadwaga i otyłość dotyka coraz młodszych członków społeczeństwa i młodzież.

Przyczyny występowania nadwagi i otyłości u dzieci:

- na pozór błahie błędy żywieniowe popełniane przez rodziców już we wczesnym niemowlęctwie ich dzieci np.: podawanie większej niż zalecana porcji mleka, podawanie dosładzanych produktów mlecznych, napojów np. herbatek;
- spożywanie przez dzieci wysokokalorycznych przekąsek, zwykle słodkich lub słonych, podjadanie między posiłkami, nieregularność samych posiłków, które powinny być przyjmowane co 3-4 godziny;
- spożywanie przez dzieci słodzonych napojów, w tym także gazowanych oraz wysoko przetworzonej żywności typu fast food;
- brak ruchu i aktywności fizycznej, która bardzo często zastępowana jest oglądaniem telewizji bądź korzystaniem z mobilnych urządzeń elektronicznych.

Otyłość u dzieci wiąże się z ryzykiem wystąpienia szeregu groźnych chorób takich jak:

- zaburzenia gospodarki lipidowej;
- zaburzenia gospodarki węglowodanowej z cukrzycą typu 2, insulinooporność;
- nadciśnienie tętnicze;
- stłuszczenie wątroby;
- zespół policystycznych jajników;
- bezdech senny;
- zaburzenia kostno-stawowe związane z przeciążeniem kości i mięśni;
- zaburzenia emocjonalne;
- większa predyspozycja do chorób nowotworowych w wieku dorosłym.

Dzieci z nadwagą i otyłością borykają się z szeregiem problemów nie tylko zdrowotnych, ale także społecznych i emocjonalnych, bardzo często mają bardzo niską samoocenę, stają się wycofane, wstydliwe, niechętnie uczestniczą w życiu społecznym rówieśników, nie angażują się w zabawy, brak im odwagi i śmiałości, z czasem narażone są także na wykluczenie społeczne.

Możemy nie dopuścić do wystąpienia nadwagi i otyłości u naszych pociech, potrzebna jest tylko modyfikacja naszego stylu życia i wprowadzenie kilku zmian, na początek niewielkich, polegających na zmianie sposobu żywienia oraz zwiększenia aktywności fizycznej całej rodziny.

Poza właściwym odżywianiem bardzo ważne jest zorganizowanie dziecku odpowiedniej aktywności fizycznej – najlepiej, gdy będą to wspólne

zajęcia

z rodzicami. Wskazane jest również ograniczenie czasu spędzanego przed telewizorem i komputerem.

Na początek warto wprowadzić drobne zmiany w codziennej aktywności, na przykład chodzić po schodach zamiast jeździć windą, przejść piechotą dystans do szkoły czy do przystanku tramwajowego zamiast podwozić dziecko samochodem, część czasu spędzanego przed komputerem lub telewizorem wykorzystać na spacer, jazdę na rowerze czy grę w piłkę.

Na podstawie: Otyłość u dzieci i młodzieży. Poradnik dla rodziców, wyd.
Instytut Matki i Dziecka Fundacja

Opracowała:

Izabela Brzeska