

Alarmująco rośnie częstość występowania otyłości na całym świecie. Szacuje się, że około 1/3 populacji dziecięcej ma nadmierną masę ciała. Od kilku lat, opierając się na danych epidemiologicznych pochodzących z krajów wysoko rozwiniętych, mówi się o „epidemii otyłości”.

Niepokojące jest również to, że otyłość diagnozuje się u coraz to młodszych osób. Bez wątplenia otyłość okresu dzieciństwa jest problemem naszych czasów i jednym z największych wyzwań zdrowia publicznego XXI wieku, wpływających ujemnie nie tylko na zdrowie, ale i obniżających jakość życia. Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży może mieć podłoże genetyczne, jednak przede wszystkim wynika z niewłaściwego sposobu odżywiania się, nadmiernej podaży energii w codziennej diecie, a także ograniczaniu aktywności ruchowej.

Jakie są konsekwencje nadmiernej masy ciała?

- zaburzenia metabolizmu glukozy, która może przejawiać się jako insulinooporność, nieprawidłowa tolerancja glukozy, cukrzyca typu II
- nadciśnienie tętnicze
- stłuszczenie wątroby
- zespół bezdechu śródśennego, astma oskrzelowa
- kolana koślawe, choroba Blounta, złuszczenie nasady kości udowej
- rozstępy, nadmierne pocenie się, grzybica fałdów skórnych
- otyłe dzieci rosną i pokwitają szybciej niż ich rówieśnicy o prawidłowej masie ciała
- u dojrzewających dziewcząt z nadmierną masą ciała częściej niż u szczupłych występują zaburzenia miesiączkowania, hipersutyzm lub nawet niepłodność
- zaburzenia gospodarki wapniowo-fosforanowej w postaci wtórnej nadczynności przytarczyc

Poza somatycznymi powikłaniami nadmiernej masy ciała, zwraca się uwagę na jej poważne konsekwencje natury socjalnej i psychologicznej:

- występuje brak akceptacji własnego ciała
- dzieci otyłe nierzadko stają się obiektem złośliwych żartów
- posądzane są częściej o kłamstwa, niższą inteligencję i lenistwo
- są niechętnie akceptowani jako partnerzy do zabaw
- znacznie częściej cechują się ostrzejszą samokrytyką i niską samooceną
- u otyłej młodzieży zaobserwowano także obniżoną chęć kształcenia się i osiągnięcia zawodowych sukcesów

Chcesz zapobiec wystąpieniu nadwagi i otyłości u swojego dziecka? Poniżej przedstawiam najczęstsze czynniki, wpływające na wzrost masy ciała:

- niewłaściwe nawyki żywieniowe rodziców: posiłki jedzone „w biegu”, niewłaściwa liczba posiłków w ciągu dnia
- niespożywanie wspólnych posiłków w gronie rodzinnym
- zmuszanie do jedzenia, rezygnacja z potraw, które dziecko wcześniej odmówiło
- łatwy dostęp do dań typu fast food, słodczy i napojów słodzonych
- dieta uboga w warzywa i owoce
- niski poziom aktywności fizycznej
- zbyt długi czas spędzany przed komputerem, TV – zwiększone narażenie na działanie reklamy
- zbyt krótki czas snu

Regularna aktywność fizyczna u dzieci jest jednym z głównych zaleceń mających na celu profilaktykę lub zmniejszenie częstości występowania otyłości u dzieci.

Gawlik A., Zachurzok-Buczyńska A., Małecka-Tendera E., Powikłania otyłości u dzieci i młodzieży, 2009.

Maślanek A., Pieszko M., Małgorzewicz S., Przyczyny otyłości prostej u dzieci i młodzieży, 2013.