**ZAPOBIEGANIE NADWADZE I OTYŁOŚCI U DZIECI.**

*Spis treści:*

1. Nadwaga a otyłość
2. Otyłość u dzieci
3. Przyczyny nadwagi i otyłości u dzieci
4. Skutki nadwagi i otyłości u dzieci
5. Zapobieganie nadwadze i otyłości u dzieci

**1. Nadwaga a otyłość**

*Nadwaga*- „Jest stanem, w którym organizm człowieka zgromadził zbyt dużą ilość tkanki tłuszczowej.”

*Otyłość*- związana jest z nieprawidłową oraz nadmierną kumulacją tkanki tłuszczowej. Jest również skutkiem wysokiego spożycia energii oraz siedzącego trybu życia, który utrzymuje się przez pewien okres czasu. Otyłość może być skutkiem ubocznym przyjmowanych leków jak i być wtórna do innych chorób.

Zarówno z nadwagą jak i z otyłością wiąże się wiele problemów zdrowotnych.

**2. Otyłość u dzieci**

Do określania otyłości i nadwagi u dzieci powszechnie używa się wskaźnika BMI (ang. *body mass index).* Aby obliczyć wskaźnik BMI należy podzielić masę ciała podaną w kilogramach przez wzrost wyrażony w metrach pomnożony do kwadratu. U dzieci tą wartość odnosi się następnie do standaryzowanych siatek centylowych w zależności od płci i wieku. Nadwagę u dzieci stwierdza się, gdy wartość BMI u dziecka znajduje się pomiędzy 90 a 97 centylem, natomiast otyłość, gdy BMI jest powyżej 97 centyla dla danego wieku i płci.

W ostatnich latach obserwuje się niemal stały wzrost liczby dzieci otyłych na całym świecie. Nadal największą częstość otyłości u dzieci, szacowaną na 20-30%, obserwuje się w Ameryce Północnej. Ocenia się, że w Europie co piąte dziecko ma nadmierną masę ciała.

Według *International Obesity Task Force,* każdego roku w Europie przybywa około 400 000 dzieci i młodzieży z nadwagą i około 85 000 z otyłością.

Na tle innych krajów europejskich występowanie nadwagi i otyłości u dzieci w Polsce jest na średnim poziomie. W naszym kraju przeprowadzono w ostatnich latach szereg badań oceniających występowanie nadwagi i otyłości u dzieci.

Już w 1974r eksperci Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zakwalifikowali otyłość do chorób cywilizacyjnych i zasugerowali, że stanie się ona jedną z najważniejszych chorób żywieniowych naszych czasów. Po latach możemy stwierdzić, że nie pomylili się w swoich przewidywaniach. Problem nadmiernej masy ciała występuje już u małych dzieci.

**3. Przyczyny nadwagi i otyłości u dzieci**

Szacuje się, że tylko 5% przypadków otyłości u dzieci jest wywołana zaburzeniami hormonalnymi, zespołami genetycznymi przebiegającymi z nadmierną masą ciała lub stosowaniem leków. W pozostałych 95% przypadków nadmiar masy ciała jest spowodowany czynnikami środowiskowymi, czyli nieprawidłową dietą obfitą w tłuszcze i cukier oraz złym stylem życia (brakiem aktywności fizycznej).

**4. Skutki nadwagi i otyłości u dzieci**

Nadmierna masa ciała, a szczególnie otyłość sprzyja rozwojowi wielu chorób m.in. cukrzycy typu 2, chorobom układu sercowo-naczyniowego, niektórym typom nowotworów. Otyłość zwiększa także ryzyko wystąpienia zaburzeń hormonalnych i metabolicznych, zmianom zwyrodnieniowym układu kostno-stawowego czy bezdechowi sennemu. Poza negatywnym wpływem na zdrowie fizyczne otyłość wpływa również na jakość życia na płaszczyźnie psychospołecznej.

Niepokojące jest to, że dzieci i młodzież z otyłością z dużym prawdopodobieństwem pozostaną otyłe także po osiągnięciu dorosłości i będą miały zwiększone ryzyko zachorowania na choroby prowadzące do obniżenia jakości i długości ich życia.

**5. Zapobieganie nadwadze i otyłości u dzieci**

*1. Zbilansowana dieta*

Podstawą zapobiegania nadwadze i otyłości u dzieci jest zbilansowana dieta- czyli 4-5 regularnych posiłków o stałych porach. W codziennych posiłkach dziecka powinny znaleźć się wszystkie składniki odżywcze oraz ważne jest aby dzieci zjadały kilka porcji warzyw dziennie (najlepiej nieprzetworzonych). Natomiast owoce zaleca się aby podawać dzieciom w pierwszej części dnia, a także ograniczać te, które zawierają dużą ilość cukru (np. banany, winogrono czy ananas).

*2. Ograniczenie soli i cukru*

Ważnym czynnikiem w diecie jest ograniczenie soli oraz cukru. Wiele gotowych potraw zawiera te składniki- dlatego należy czytać etykiety i zwracać uwagę na skład. Warto też ustalić z dziećmi zasady jedzenia słodyczy (np. wyznaczyć dany dzień tygodnia, kiedy będą mogły zjeść określą ich ilość).

*3. Picie wody*

Jednym z ważniejszych nawyków u dzieci (jak i również dorosłych) jest regularne picie wody. Pozwala ono na prawidłowy metabolizm oraz usuwanie toksyn. Jeżeli nasze dziecko nie chce pić wody przez mało atrakcyjny smak, możemy ją wzbogacić poprzez dodanie np. plastra cytryny czy kilku listków mięty.   
A co z sokami? Są one zdrowe, jednak należy zwrócić uwagę na ich skład i czy aby na pewno jest to sok a nie np. napój lub nektar z dużym dodatkiem cukru. Najlepszym wyborem będą soki świeżo wyciskane.

*4. Aktywność*

Kolejnym ważnym nawykiem w zapobieganiu otyłości i nadwagi jest aktywność fizyczna. Do takiej aktywności poza regularnie uprawianym sportem zaliczane są też czynności dnia codziennego (np. sprzątanie). Uprawianie sportu przez dzieci nie tylko wpływa na ich kondycję i zdrowie fizyczne ale również psychiczne. Od najmłodszych lat zaszczepiajmy w dzieciach zdrowe nawyki czyli np. zamiast wjeżdżać windą wchodźmy schodami czy nie przemieszczajmy się wszędzie autem ale w miarę możliwości idźmy na pieszo.

*5. Regeneracja*

Równie ważnym czynnikiem- także u dzieci jest odpoczynek. Nie zapominajmy, że są one nadal dziećmi i potrzebują także swobodnej, beztroskiej zabawy, w niejednokrotnie napiętym grafiku dnia, pomiędzy przedszkolem/szkołą a rozmaitymi zajęciami dodatkowymi. Dbajmy także o prawidłowy oraz odpowiednio długi sen naszych pociech.

*6. Motywacja oraz wzór*

Istotne w zapobieganiu nadwadze i otyłości jest wzór idący z góry, czyli od nas- rodziców. Dzieci są zazwyczaj kopią swoich rodziców, to na nich patrzą i powielają dane nawyki i zachowania. Dlatego starajmy się sami przestrzegać zasad zdrowego stylu życia, aby dzieci naśladowały jak najwięcej prawidłowych nawyków.

**Bibliografia:**

* „Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży” - mgr inż. Anna Taraszewska
* [www.medistore.com.pl](http://www.medistore.com.pl) („Nadwaga- jak ją leczyć i jakie są jej przyczyny?”)
* [www.medicover.pl](http://www.medicover.pl) („Otyłość i nadwaga- rozpoznanie, diagnoza”)
* [www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl) („Jak zapobiegać otyłości u dzieci?”)