

Wprowadzenie

Otyłość jest problemem zdrowotnym w skali globalnej. W ciągu ostatnich dziesięcioleci na całym świecie obserwuje się coraz częstsze występowanie nadwagi i otyłości w populacji wieku rozwojowego. Wzrost częstości występowania otyłości wśród dzieci i młodzieży, podobnie jak w przypadku dorosłych, dotyczy zarówno krajów rozwiniętych jak i rozwijających się. Stale wzrastająca liczba przypadków otyłości, nie tylko wśród dorosłych ale również wśród dzieci i młodzieży skłania do zaliczenia otyłości do grupy chorób o znaczeniu społecznym.

Wzrost masy ciała i przejście od prawidłowej masy ciała do nadwagi a następnie otyłości jest procesem długotrwałym, na który ma wpływ wiele czynników, prowadzących w efekcie do zaburzenia równowagi pomiędzy poborem energii a jej zużycowaniem. Czasami może dojść do tzw. błędnego koła, w którym jeden element wywołuje wystąpienie kolejnego. Głównym powodem powstania otyłości jest więc spożywanie nadmiaru pokarmów, zwłaszcza wysokoenergetycznych i zbyt niska aktywność fizyczna. Otyłość występująca we wczesnym okresie rozwoju człowieka jest szczególnie niebezpieczna, bowiem niekorzystnie rokuje na dalsze życie. Przyczynia się bowiem do zaistnienia wielu klinicznych powikłań, wyraźnie ujemnie wpływających na potencjał zdrowia, wyrażony m.in. długością oraz jakością życia. Otyłe dziecko, a potem młody człowiek wyraźnie odczuwa jego niską jakość już na początku swojej drogi życiowej oraz kariery zawodowej. Szczególnie źle rokująca jest otyłość pokwitaniowa, gdyż prawie trzykrotnie częściej zwiększa ryzyko przetrwania otyłości do wieku dorosłego, niż otyłość występująca we wcześniejszym wieku. Wiadomo, że okres pokwitania jest szczególnie

ważnym w zakresie kształtowania się tożsamości jednostki. Jest to okres niewątpliwie wzmożonej wrażliwości na bodźce środowiska. Dorastanie, kończące okres progresywnego rozwoju, stanowi o uzyskaniu pewnej jego harmonii i jednocześnie przejściu do dorosłości. Z punktu widzenia społecznego, jest to uzyskanie statusu człowieka przygotowanego do obowiązków, jakie go czekają w społeczeństwie i odpowiedzialnego prawnie za swoje czyny. Z punktu widzenia biologicznego - to uzyskanie pełnej strukturalnej i funkcjonalnej sprawności organizmu. Jednak, gdy dorastaniu towarzyszy zaburzenie w postaci nadmiaru masy ciała, wchodzenie w dorosłość zostaje jeszcze bardziej utrudnione.

Najlepszym sposobem na poradzenie sobie z otyłością jest niedopuszczenie do jej powstania. Nawet jeżeli nasze dziecko posiada prawidłową masę ciała, musimy pamiętać o podejmowaniu takich działań zdrowotnych, które pozwolą na jej utrzymanie na prawidłowym poziomie. Wykształcenie właściwych nawyków żywieniowych powinno rozpocząć się w jak najmłodszym wieku. Nie chodzi tu o wprowadzenie zakazów (w postaci: „Tego ci absolutnie nie wolno jeść”) i nakazów (w postaci: „To musisz jeść, nieważne czy lubisz, czy nie”) tylko chodzi o nauczenie dziecka i młodego człowieka dokonywania świadomych wyborów dotyczących spożywania określonych pokarmów. Pamiętajmy jednak, że przykład idzie z góry. Dzieci zawsze wzorują się na rodzicach. W związku z tym ich preferencje żywieniowe będą podobne do preferencji żywieniowych rodziców. Będzie to również miało odzwierciedlenie w częstotliwości spożywanych posiłków, ich jakości a także sposobie spędzania wolnego czasu. Gdy wprowadzamy ograniczenie w spożywaniu słodyczy i tłuszczu, powinno być ono respektowane przez wszystkich członków rodziny.

Przy zmianie nawyków żywieniowych nie dajmy się skusić na reklamowane diety, oferujące duży spadek masy ciała w krótkim czasie. To jedynie chwyt marketingowy. Jediną rzeczą, którą tak naprawdę nam odchudzą, to nasze portfele. Diety dla dzieci są niezdrowe. Większość diet typu: beztłuszczowa, białkowa, bogata w tłuszcze, to diety jed-

nostronne, które nie dostarczają właściwych dla prawidłowego rozwoju młodego organizmu substancji odżywczych. Stosowanie diet to często początek dla rozwoju innych niebezpiecznych dla zdrowia zaburzeń jak: anoreksja czy bulimia.

Elementem zapobiegającym powstaniu otyłości jak również ułatwiającym obniżenie masy ciała jest codzienna aktywność fizyczna. Systematycznie uprawiane zajęcia sportowe mają korzystny wpływ na wszechstronny rozwój organizmu młodego człowieka. Ludzie regularnie ćwiczący, mają zdecydowaną przewagę nad niećwiczącymi w tak istotnych wskaźnikach rozwoju i sprawności organizmu jak:

- wzrost masy ciała, pojemność płuc, rozrost mięśni, ukształtowanie kośćca, postawa,
- przemiana materii, funkcjonowanie całego organizmu i poszczególnych układów (nerwowego, kostno – stawowego, mięśniowego, trawiennego, oddechowego, krążenia, wydzielania wewnętrznego)
- wydolność ustroju, zahartowanie, funkcjonowanie narządów zmysłu.

Oczywiście do ruchu nie można przymusić, żeby był efektywny trzeba go polubić. Aby dzieci lubiły ruch, należy poszukać takiego rodzaju aktywności fizycznej, która dzieciom sprawi przyjemność, stanie się zabawą, a nie przymusem. To może być jazda na rowerze, na rolkach, hulajnodze, gra w klasy, w piłkę i inne. Jako rodzice powinniśmy wspólnie uczestniczyć w poszukiwaniu odpowiedniej aktywności fizycznej. Ograniczenie się do szkolnej aktywności fizycznej jest niewystarczające, trzeba szukać różnych możliwości zwiększania tzw. ruchu codziennego. Zamiast jeździć windą, korzystajmy ze schodów, krótsze odcinki pokonujmy na piechotę, niedzielne wyjście na lody możemy poprzedzić dłuższą przechadzką a nagrodą w tym wszystkim będą lody. Aby ruch spełnił swój, a rolę, musi być dawkowany systematycznie. W codziennym postępowaniu z dzieckiem, nie tylko otyłym, ważne są wzajemne

relacje panujące w środowisku domowym i szkolnym. Nie zapominajmy o uczuciach i emocjach towarzyszących wielu sytuacjom życiowym.

Zawsze chcemy dla naszych dzieci rzeczy jak najlepszych. Jeżeli zależy nam, aby żyły zdrowo, nauczmy je odpowiedzialności za własne zdrowie. Muszą mieć świadomość, że ich wygląd i zdrowie zależy w dużym stopniu od nich samych.

Niniejszy poradnik powstał przy współudziale wielu specjalistów, którzy w swojej pracy zajmują się dziećmi i młodzieżą z problemami nadmiernej masy ciała. Mam nadzieję, że będzie on użyteczny oraz pomocny w codziennych działaniach profilaktycznych, których głównym celem będzie obniżenie lub niedopuszczenie do powstania nadmiernej masy ciała.

Dr n.med. Anna Felińczak