

Otyłość

Ulotka dla Rodzica i małego pacjenta

Otyłość

Otyłość to nadmierna masa ciała w stosunku do wzrostu a tym samym nieprawidłowe i nadmierne gromadzenie się tłuszczu w organizmie, które może mieć negatywny wpływ na zdrowie. Do określenia prawidłowości masy ciała u dzieci do ukończenia osiemnastego roku życia stosowane są tabele lub siatki centylowe odpowiednie dla wieku i płci dziecka.

Otyłość i nadwaga to problem, który dotyczy już ok. 10% dzieci i młodzieży na świecie. Tempo tycia polskich dzieci jest najszybsze na tle całej Europy. Szacuje się, że to zjawisko będzie narastać, a w ciągu kilku lat z nadwagą będzie zmagano się ok. 177 mln dzieci w wieku 5-17 lat, a otyłych będzie aż 91 mln.

Otyłe dziecko to otyły dorosły

Otyłość to nadmierna masa ciała w stosunku do wzrostu a tym samym nieprawidłowe i nadmierne gromadzenie się tłuszczu w organizmie, które może mieć negatywny wpływ na zdrowie. Do określenia prawidłowości masy ciała u dzieci do ukończenia osiemnastego roku życia stosowane są tabele lub siatki centylowe odpowiednie dla wieku i płci dziecka. Konsekwencje dziecięcej otyłości mogą ujawnić się w każdym wieku zarówno w dzieciństwie, wieku nastoletnim, jak i w życiu dorosłym. Najpowszechniejsze skutki otyłości:

- Nadciśnienie tętnicze.
- Insulinooporność.
- Zespół metaboliczny.
- Dyslipidemia.
- Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby.
- Kamica pęcherzykowa.
- Astma oskrzelowa.
- Zaburzenia emocjonalne.
- Zaburzenia układu kostno – stawowego.
- Większa predyspozycja do chorób nowotworowych

Skąd bierze się otyłość

Główne czynniki rozwoju otyłości

- Spożywanie wysokoprzetworzonej żywności taka żywność zawiera w swoim składzie znaczne ilości cukru, soli, tłuszczu, konserwantów, wzmacniaczy smaku itp.
- Picie słodkich napojów szklanka słodzonego napoju może dostarczyć nawet kilku dodatkowych łyżek cukru dziennie.
- Niewielkie spożycie warzyw i owoców warzywa i owoce źródłem wielu niezbędnych witamin i minerałów i błonnika.
- Zbyt obfite posiłki i mała aktywność fizyczna taki stan prowadzi do nadwyżki energetycznej i odkładania się dodatkowych kilogramów.
- Siedzący tryb życia już ponad 70% nastolatków powyżej 15. r.ż. spędza ponad 2 godziny dziennie przed ekranem komputera czy tabletu
- Większość z tych postaw pokazują i utrwalają w dziecku sami rodzice lub inni dorośli z jego otoczenia.

Leczenie otyłości

Podstawą leczenia otyłości u dzieci i młodzieży jest zmiana stylu życia polegająca na zmianie sposobu żywienia całej rodziny, zwiększenia aktywności fizycznej całej rodziny i wsparcia psychicznego dla dziecka z problemem otyłości. Im młodsze jest dziecko, tym łatwiej poradzić sobie z problemem otyłości. Warto zacząć od wspólnych zakupów, podczas których będziemy sprawdzać wartość odżywczą wybieranych produktów i przekonamy dziecko do nie kupowania słodyczy i niezdrowych przekąsek (chipsy, chrupki), napojów gazowanych i słodzonych. Zamiast tego można jeść owoce, pić wodę czy naturalne soki przygotowane w domu.

Leczenie otyłości

Kolejnym krokiem jest angażowanie dziecka do wspólnego przygotowania posiłków. Dzięki temu jest to zabawa, która w końcu przerodzi się w dobre przyzwyczajenie. Dobrym zwyczajem są również regularne posiłki, zwłaszcza śniadanie i przynajmniej część posiłków spożywana wspólnie z rodzicami. Nie należy pozwalać na jedzenie przed telewizorem i używać jedzenia (zwłaszcza słodyczy!) jako nagrody. Warto, aby dziecko miało możliwość wyboru potrawy, którą chce zjeść, ale najlepiej jeżeli jest to wybór z dwóch propozycji zbilansowanych posiłków, a nie pytanie: „na co masz ochotę?”. Nie należy także zmuszać dziecka do jedzenia. Warto podawać posiłki na małych talerzach, w mniejszych porcjach niż dotychczas. Zasadą powinno być, że cała rodzina ma takie samo menu. Niedopuszczalna jest sytuacja, gdy rodzice jedzą co innego, a dziecku proponuje się inny, dietetyczny posiłek. 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.