

Profilaktyka nadwagi i otyłości u dzieci – zalecenia i metody

Profilaktyki nadwagi i otyłości u dzieci – główne zalecenia i metody

Nadwaga i otyłość u dzieci? Jaka jest różnica?

Nadwaga i otyłość zwykle są wymawiane jednym tchem, kiedy mówimy o nadmiernej masie ciała u dzieci i u dorosłych. Są bardzo powszechne, szczególnie w krajach wysoko rozwiniętych. Według danych GUS w 2019 roku niemal 60% dorosłych Polaków miało nadwagę lub otyłość, z czego na otyłość chorowało około 20%. A jak sytuacja wygląda w przypadku dzieci? Od niemal dziesięciu lat obserwowany jest liniowy wzrost procenta dzieci w wieku szkolnym, które mają nadmierną masę ciała. Według danych Instytutu Matki i Dziecka, w 2016 roku około 31% ośmiolatków miało nadwagę lub otyłość (18,6% nadwagę 12,3% otyłość). W 2021 roku, nadmiar masy ciała dotyczył już niemal 36% polskich ośmiolatków, w tym na otyłość cierpiało ponad 17%. W latach 2022-23 nastąpił spadek liczby dzieci z otyłością (do 14,5%), ale nadal nadmierna masa ciała dotyczy ponad 32% dzieci, a otyłość u dzieci w tej grupie jest obserwowana częściej, niż przed okresem pandemii.

Czym różni się nadwaga od otyłości?

Nadwaga to stan, w którym masa ciała jest większa, niż rekomendowana dla danego wzrostu i w przypadku dzieci również wieku, ale nie osiąga wartości wskazującej na otyłość. U osób z nadwagą rośnie ryzyko chorób, ale sama nadwaga nie jest traktowana jako choroba.

Otyłość jest natomiast traktowana jako stan chorobowy i według najnowszych wytycznych możemy mówić o otyłości przedklinicznej lub klinicznej. Definiowanie otyłości zależy od tego, czy nadmiar tkanki tłuszczowej wpływa negatywnie na funkcjonowanie organizmu i codzienne życie osoby. Np. zaburza funkcjonowanie hormonów (tkanka tłuszczowa jest aktywna hormonalnie i wpływa na metabolizm człowieka), przyczynia się do rozwoju

nadciśnienia, cukrzycy typu II, stanu zapalnego, trudności w poruszaniu się i wykonywaniu codziennych czynności, izolacji społecznej i pogorszenia zdrowia psychicznego.

U dzieci najczęściej definiujemy nadwagę w oparciu o wskaźnik BMI, którego wartość należy odnieść do siatek centylowych, właściwych dla wieku i płci. Wartość BMI powyżej 85 centyla zwykle sugeruje nadwagę. Wartość powyżej 95 centyla sugeruje, że dziecko może chorować na otyłość. Oprócz wskaźnika BMI należy jednak wykonać dodatkowe pomiary, pozwalające ocenić zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie np. za pomocą pomiarów składu ciała i określić jak nadmiar kilogramów wpływa na komfort życia.

Przyczyny i konsekwencje otyłości u dzieci

Jaka jest przyczyna gromadzenia się nadmiernych kilogramów? Wydaje się, że odpowiedź jest prosta – bo jemy więcej, niż powinniśmy. To prowadzi do przyjmowania nadmiernej liczby kilokalorii, a nadmiar energii odkładany jest w organizmie w postaci tkanki tłuszczowej. Ale w praktyce sprawa jest dużo bardziej skomplikowana.

Na sposób odżywiania i to, jak organizm radzi sobie z przyjmowaniem i magazynowaniem składników odżywczych wpływa bardzo wiele czynników. Kiedy mówimy o żywieniu dzieci, najważniejsze z czynników to:

predyspozycje genetyczne – naukowcy zidentyfikowali wiele czynników genetycznych, które mogą predysponować nas do rozwoju otyłości i są obecne w naszych ciałach już od urodzenia. Nie oznacza to jednak, że każda osoba mająca takie predyspozycje na pewno będzie otyła, bo czynników odpowiadających za rozwój choroby jest więcej. Istnieją też choroby wrodzone, które zdecydowanie zwiększają szansę na rozwój otyłości w wieku dziecięcym (np. zespół Pradera – Williego).

programowanie metaboliczne – to proces, który dzieje się przede wszystkim w okresie rozwoju płodowego, w czasie porodu i w pierwszych latach życia człowieka. Niedobory lub nadmiary (energii, białka, składników mineralnych i witamin, tlenu itd.), zaburzenia w funkcjonowaniu łożyska, niektóre choroby matki, niefizjologiczny poród, brak karmienia piersią, stosowane leki itd. – to czynniki które wpływają na programowanie działania metabolizmu człowieka i zwiększać jego podatność na choroby, w tym otyłość.

modelowanie, czyli przykład dorosłych – to nie jest zaskoczenie, prawda? Dzieci poznają rodzinne zwyczaje, kuchnię, atmosferę posiłków, uczą się od swoich rodziców co jeść, jak, kiedy, w jakich ilościach, z kim, czy na podstawie sygnałów głodu czy może dla zaspokojenia potrzeb emocjonalnych, w nagrodę, w prezencie? Zwyczaje wyniesione z dzieciństwa pozostają z nami nawet na resztę życia i wpływają na zdrowie dziecka w danym momencie, oaz w przyszłości.

aktywność fizyczna – zapotrzebowanie na energię wynika z tak zwanej podstawowej przemiany materii, czyli potrzeb organizmu związanych z podtrzymaniem funkcji narządów wewnętrznych, oddychania, itd., oraz zapotrzebowania wynikającego z aktywności fizycznej. Może składać się z codziennych aktywności jak np. spacer do szkoły, obowiązki domowe, oraz aktywności zaplanowanej, np. zajęć WF, treningów piłkarskich, zabawy w parku trampolin lub sali zabaw. Aktywność fizyczna pozwala na zdrowy rozwój i wspiera odporność, dobre samopoczucie, a nawet zdrowie psychiczne. Jej większa ilość sprzyja oczywiście utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

dostęp do żywności i jej rodzaj – być może zauważyliście, że najłatwiej jest sięgnąć po jedzenie, które wygląda smakowicie i jest na wyciągnięcie ręki? Dzieci jedzą szczególnie w oparciu o swoje preferencje, to co im smakuje, ładnie wygląda i co znają. Niestety dostęp do zdrowszej żywności, tej o której wspominamy w Talerzu Żywienia, bywa ograniczany. Za to produkty takie jak słodkie i słone przekąski zwykle są łatwodostępne, a żywność ta jest wygodna do zjedzenia tu i teraz. Na dodatek kusi idealnym i powtarzalnym smakiem! Na przykład zjedzenie jabłka leżącego na blacie kuchennym może być mniej atrakcyjne, jeśli w szufladzie obok jest znana dziecku skrytka z batonikami. Jabłko trzeba umyć, czasem obrać, pokroić.. a baton? Jest gotowy do jedzenia, słodki i smaczny, a wystarczy rozerwać papiererek opakowania... Jeśli w waszym domu produkty zalecane w diecie dzieci są trudno dostępne, bo ich nie kupujecie, nie szykujecie, nie podajecie na stół w wygodnej do zjedzenia formie, to trudniej będzie je wprowadzić do diety rodziny. Szczególnie, jeśli mają łatwo dostępną w domu konkurencję w postaci ultraprzetworzonej żywności.

organizacja żywienia w placówkach – byłoby świetnie, gdyby posiłki w żłobkach, przedszkolach i szkołach były smaczne, atrakcyjnie podane i czas przewidziany na jedzenie

obiadu pozwalał na spokojne zjedzenie go bez pośpiechu. Gdyby w sklepikach szkolnych i automatach nie było tak łatwo dostępnych słodkich i słonych przekąsek, za to można byłoby kupić tam pyszne i gotowe przekąski składające się ze zdrowszych składników. Ale bywa różnie, i to niestety również wpływa na to, jak kształtują się nawyki żywieniowe dzieci.

marketing i reklamy żywności – myślę, że każdy z nas widzi jakiego rodzaju żywność jest reklamowana w telewizji, internecie i w przestrzeni publicznej. Najczęściej wysokoprzetworzone produkty... Na dodatek najczęściej są one polecane przez ulubionych sportowców, artystów i youtuberów naszych dzieci. To duża siła autorytetu! Z drugiej strony trudno dopatrzeć się reklam warzyw, kaszy albo soczewicy, polecanych przez ulubionego muzyka młodzieży, prawda?

grupa rówieśnicza – nie da się tego uniknąć, starsze dzieci i nastolatki naturalnie kierują swoją uwagę w stronę grupy kolegów i koleżanek. To naturalny rozwojowy etap, jednak może niestety sprzyjać niekorzystnym zachowaniom żywieniowym. Szczególnie biorąc pod uwagę wspomniany wcześniej wpływ idoli i marketingu żywności na dzieci i młodzież.

Liczba dzieci z nadmierną masą ciała bardzo wzrosła w czasie pandemii i świetnie pokazuje to, jak duży wpływ na zdrowie najmłodszych mają codzienne nawyki i aktywność. Duży poziom stresu, ogromne ograniczenie aktywności fizycznej, siedzący tryb życia, mnóstwo czasu spędzanego online (narażenie na reklamy!) i dostęp do żywności niemal przez całą dobę – to czynniki które na pewno wpłynęły na zwiększenie problemu nadwagi i otyłości u dzieci w tym czasie.

Dlaczego nadmierna masa ciała to problem? I czy nie wystarczy poczekać, aż dziecko „wyrośnie” z nadwagi? Gromadzenie się tkanki tłuszczowej w okresie pokwitania jest rzeczywiście fizjologicznym zjawiskiem, szczególnie u dziewcząt, ale w sprzyjających warunkach będzie to niewielka zmiana. Tkanka tłuszczowa pełni ważną rolę w ludzkim organizmie – jest barierą ochronną, termoregulacyjną, produkuje hormony regulujące apetyt i bierze udział w tworzeniu hormonów płciowych. Ale jej nadmiar zaburza te procesy, zwiększa ryzyko chorób, zaburza rozwój i dojrzewanie dziecka. Otyłość w dzieciństwie niemal zawsze wiąże się z dużo większym ryzykiem choroby otyłościowej w

dorosłym życiu. Dzieci z otyłością częściej cierpią na depresję i są wykluczane z grupy rówieśniczej, co dodatkowo pogłębia problemy zdrowia psychicznego i może wpływać na dalsze przybieranie na wadze. Nadmierna ilość tkanki tłuszczowej wpływa na obniżenie aktywności fizycznej, obciąża stawy i przyczynia się do pogłębiania wad postawy. Wszystko to, w połączeniu z siedzącym trybem życia i źle zbilansowaną dietą będzie tylko nasilać objawy choroby i utrudniać zmiany w stylu życia.

Profilaktyka otyłości u dzieci

Opisałam czynniki, które wpływają na wzrost ryzyka otyłości i niekorzystnych dla zdrowia nawyków żywieniowych u dzieci. I warto przyjrzeć się szczególnie tym, na które mamy wpływ w danym momencie rozwojowym naszych dzieci.

Być może nie mamy już wpływu na warunki, w jakich rozwijało się dziecko w trakcie ciąży, czy i jak długo było karmione piersią, jak się urodziło i jak do tej pory wyglądała jego dieta, bo nie da się cofnąć czasu. Jeśli jesteś przyszłym rodzicem lub rodzicem małego dziecka – zadbaj o te aspekty! Ale zawsze, w każdym etapie rozwoju dziecka można zacząć wprowadzać zmiany w sposobie odżywiania i aktywności. A nawet nie tylko można, warto! Szczególnie jeśli zauważamy, że dieta dziecka się pogarsza, przybiera na wadze więcej niż powinno, spędza coraz mniej czasu aktywnie..

Zajrzyj do naszego artykułu na temat talerza żywienia i skorzystaj ze wskazówek dotyczących wprowadzania zmian w diecie dziecka, przyjrzyj się swojemu odżywianiu i znajdź chociaż kilka takich elementów, które możesz poprawiać. Może więcej wody i nowy bidon do szkoły, zamiast kupowania słodkich napojów i soków? Może częstsze proponowanie owoców na przekąskę i mniej zapasów słodczy w domu? Może znajdziecie czas na wspólne wyjście do parku lub na boisko w czasie weekendu?

Pamiętaj, że małe rzeczy, ale powtarzane regularnie przez wiele lat mogą doprowadzić do nadmiernej masy ciała, i podobnie mogą przyczynić się do zmian na lepsze i sprzyjać zmniejszeniu lub utrzymaniu prawidłowej wagi twojego dziecka.

Autorka: Małgorzata Jackowska, doktor nauk o technologii żywności i żywienia