

Czym jest otyłość i jak ją rozpoznać?

Otyłość to 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 (osobne dla chłopców i dziewcząt). Zgodnie z obowiązującą definicją WHO:

- nadwaga występuje gdy wartość wskaźnika jest równa lub większa od 85 centyla;
- otyłość występuje gdy wartość wskaźnika przekracza 95 centyl.

Nadwagi dziecka nie można lekceważyć, bo nadwaga to tzw. przedotyłość / stan przedotyłościowy.

Czynniki rozwoju otyłości

- Nieprawidłowe nawyki żywieniowe, takie jak nieregularne spożywanie posiłków, zbyt duże porcje, zbyt mała ilość warzyw i owoców, spożywanie napojów słodzonych oraz żywności przetworzonej, podjadanie kalorycznych przekąsek.
- Zbyt mała aktywność fizyczna i siedzący tryb życia.
- Czynniki psychologiczne (stres, depresja, napięcie emocjonalne).
- Rodzinne skłonności do otyłości.
- Predyspozycje genetyczne.

WHO podaje, że dzieci w Polsce tyją najszybciej w Europie. Problem otyłości i nadwagi dotyczy 10% dzieci i młodzieży na świecie.

Darmowe plany żywieniowe są na www.diety.nfz.gov.pl a zestawy ćwiczeń na kanale YouTube Akademii NFZ ©

OTYŁE DZIECKO TO OTYŁY DOROSŁY

Konsekwencje otyłości

- Zaburzenia gospodarki lipidowej.
- Zaburzenia gospodarki węglowodanowej z cukrzycą typu 2, insulinooporność.
- Nadciśnienie tętnicze.
- Stłuszczenie wątroby.
- Bezdech senny.
- Zaburzenia kośno-stawowe związane z przeciążeniem kości i mięśni.
- Zaburzenia emocjonalne.
- Większa predyspozycja do chorób nowotworowych w wieku dorosłym.

Dzieci z otyłością mają mniejsze poczucie własnej wartości, miewają stany depresyjne oraz wykazują trudności w nawiązywaniu kontaktów.

- Aktywność fizyczna – 60 minut dziennie.
- Spożywanie regularnie 4-5 mniejszych posiłków w ciągu dnia w gronie rodzinnym, a nie przed telewizorem.
- Zwiększenie spożycia pieczywa pełnoziarnistego, grubych kasz, płatków owsianych, warzyw i owoców odpowiednio do wieku dziecka.
- Ograniczenie spożycia przetworzonych produktów zbożowych (białe pieczywo, makarony pszenne), słodczy i wysokokalorycznych przekąsek.
- Zastąpienie napojów słodzonych i soków wodą mineralną.
- Dbanie o odpowiednią długość i jakość snu.
- Wspieranie emocjonalne dzieci i zaangażowanie całej rodziny we wprowadzane zmiany.
- Wspieranie emocjonalne dzieci i zaangażowanie całej rodziny we wprowadzane zmiany.
- U otyłego przedszkolaka prawdopodobieństwo pozostania otyłym w przyszłości jest ponad czterokrotnie większe niż u jego rówieśników o prawidłowej masie ciała.