

Otyłość – globalna epidemia XXI wieku

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

U otyłego przedszkolaka prawdopodobieństwo pozostania otyłym w przyszłości jest ponad czterokrotnie większe niż u jego rówieśników o prawidłowej masie ciała.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ  

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka otyłości



Dzieci

Cukier, otyłość, konsekwencje - raport NFZ

- W przypadku osób poniżej 20 roku życia z otyłością zmagają się 13% chłopców i 5% dziewczynek, natomiast nadwaga dotyczy 31% chłopców i 21% dziewcząt.
- Ok. 30% dzieci w wieku 8 lat pije napoje gazowane co najmniej raz w tygodniu, a 67% nastolatków spożywa napoje energetyczne.

CZY WIESZ

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 odpowiednie dla wieku i płci dziecka.



Interpretacja wyników	
< 5 centyla	niedowaga
5- 25 centyl	szcupość
25-85 centyl	norma
85- 95 centyl	nadwaga
> 95 centyla	otyłość

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

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.

Powikłania otyłości

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 w wieku dorosłym.

Dzieci z nadmierną masą ciała cechują się silniejszą samokrytyką i mają niską samoocenę. Często takie dzieci stają się obiektem żartów i zmagają się z brakiem akceptacji ze strony rówieśników.

Codzienna profilaktyka otyłości

Zdrowy styl życia całej rodziny, a nie „akcja dieta”!

- Spożywajcie regularnie 4-5 mniejszych posiłków w ciągu dnia, w gronie rodzinnym, a nie przed telewizorem.
- Zastąpcie napoje słodzone i soki wodą mineralną.
- Nie nagradzajcie i nie pocieszajcie dzieci słodyczami – wybierajcie kreatywne/edukacyjne nagrody, wspólne działania.
- Bądźcie aktywni – ruszajcie się i ćwiczcie razem – co najmniej 30 minut dziennie.
- Dbajcie o odpowiednią długość i jakość snu.
- Rozmawiajcie i na bieżąco rozwiązujcie problemy – wsparcie emocjonalne i zdrowe relacje w rodzinie są podstawą harmonijnego rozwoju.

DASH RODZINA to gotowe jadłospisy na portalu www.diety.nfz.gov.pl Bezpłatne treningi dostępne są na kanale YouTube Akademia NFZ, a pomysły na codzienne ćwiczenia dostosowane do wieku dziecka w Atlasie Ćwiczeń na stronie Akademii NFZ.