

22/02/2024 13:51 | Zamieścił: Tomasz Opaliński, Autor: BIURO PRASOWE

Otyłość dzieci – epidemia naszych czasów?



Autor: FOT. FATIHHOCA/GETTY

IMAGES

Z nadwagą lub otyłością mierzy się co piąty mazowiecki uczeń. Winna temu jest zła dieta oraz brak ruchu. Jak więc zapobiec chorobie cywilizacyjnej XXI w.?

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), otyłość to nieprawidłowe lub nadmierne nagromadzenie tłuszczu wpływające niekorzystnie na stan zdrowia. Otyłość jest chorobą. Dlaczego chorujemy? Jemy za dużo kalorii i nie zużywamy ich, bo jesteśmy za mało aktywni fizycznie. Organizm gromadzi więc nadmiar spożytej energii w tkance tłuszczowej

Otyłość, World Health Organization, www.who.int/health-topics (dostęp: 8.02.2024).1

W wyniku zachodzących zmian społecznych o charakterze globalnym, na zlecenie samorządu Mazowsza Warszawski Uniwersytet Medyczny (WUM) opracował i przeprowadził w 2023 r. badanie dotyczące żywienia dzieci i młodzieży oraz przygotował programy edukacji żywieniowej dla uczniów i programy warsztatów dla dorosłych. Badaniem objęto grupę 1642 uczniów klas 6–8 szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz prawie 700 rodziców i nauczycieli z województwa mazowieckiego.

Marszałek **Adam Struzik** (sejmikowy klub PSL) zwraca uwagę na zatrważające statystyki oraz podkreśla znaczenie profilaktyki i edukacji żywnościowej.

– Warto na ten temat uświadamiać też dorosłych, bo to właśnie na nich wzorują się najmłodsi i to oni mają największy wpływ na nawyki żywieniowe, które dopiero u dzieci się kształtują. Niech te wzorce będą dobre. Stawiamy więc na edukację, profilaktykę i co bardzo ważne – rozwój bazy sportowej. Naszymi działaniami chcemy zachęcić dzieci do aktywności.

Problem dużej wagi

Na Mazowszu 10,4% uczniów szkół podstawowych boryka się z nadwagą, a 9,4% z otyłością. W szkołach ponadpodstawowych co ósme dziecko cierpi na nadwagę (12,5%), a 7,3% uczniów jest otyłych.

Otyłość jest jedną z przyczyn hospitalizowania dzieci i z roku na rok przybywa małych pacjentów.

– W 2021 r. było to pięcioro dzieci wymagających diagnostyki w warunkach szpitalnych, w 2022 r. – troje, a już w 2023 r. aż czternaścioro. Te statystyki pokazują, że problem istnieje i wymaga profilaktyki – mówi **Renata Bienias**, pielęgniarka oddziałowa na oddziale dziecięcym w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Płocku (placówka samorządu Mazowsza).

I dodaje, że 90% najmłodszych boryka się z otyłością prostą, której nie towarzyszą inne objawy chorobowe.

– Ten stan wynika z przedłużającego się dodatniego bilansu energetycznego, spożycia zbyt dużej ilości cukrów prostych i niskiej aktywności fizycznej. Otyłość może być przyczyną licznych problemów zdrowotnych – nadciśnienia, zaburzenia gospodarki lipidowej czy hormonalnej, stłuszczenia wątroby, problemów ze strony układu kostnego. W przypadku dzieci i młodzieży jest to np. płaskostopie, koślawość kolan, bóle kręgosłupa. Mogą wystąpić też zaburzenia emocjonalne, dlatego tak ważne jest holistyczne podejście do dzieci z otyłością, bo to daje dobre efekty terapii – przekonuje.

Co jedzą nasze dzieci?

Wyniki badania pokazują, że dzieci jedzą za mało posiłków, pomijają śniadania i często sięgają po produkty o niekorzystnym wpływie na organizm.

Co dziesiąte dziecko jadło zaledwie 1–2 posiłki w ciągu dnia. Codzienne spożywanie śniadań zadeklarowała tylko połowa uczniów, natomiast prawie 1/4 nie jadła śniadań w ogóle. Ponad połowa badanych nie jadła owoców i warzyw. Chętnie wybierali za to mięso czerwone i przetworzone (np. wędliny, parówki), za to unikali ryb. Co piąty uczeń nie jadł ryb w ogóle, a około połowa tylko 1 do 3 razy w miesiącu. Zalecaną porcję (2 razy w tygodniu) spożywało zaledwie 7–8% uczniów. Uczniowie jedli też zdecydowanie za mało i za rzadko pieczywa razowe, kasze, rośliny strączkowe, pestki i orzechy.

Często sięgali po słone i słodkie przekąski czy produkty typu fast food. 17% uczniów szkół podstawowych i 10% szkół ponadpodstawowych zadeklarowało, że je codziennie lub częściej np. paluszki, krakersy, chipsy. Słodkizny były spożywane raz dziennie lub częściej przez 1/3 młodszych i 1/4 starszych uczniów. Słodzone napoje były najczęściej wybierane kilka razy w tygodniu lub rzadziej przez około 80% uczniów. Co około dziesiąty uczeń spożywał wysoko przetworzone jedzenie typu fast food kilka razy w tygodniu lub częściej. Większość badanych (około 80%) robiła to nie częściej niż raz w tygodniu.

Telefon i komputer zamiast sportu

Optymizmem nie napawają także dane dotyczące ruchu. 46% młodszych uczniów zadeklarowało umiarkowany poziom aktywności fizycznej w szkole. Co czwarty z nich określił poziom swojej aktywności jako niski lub wysoki. Poza szkołą umiarkowany i wysoki poziom aktywności fizycznej wskazało odpowiednio 45% i 35% uczniów.

W przypadku starszych uczniów zaobserwowano przeniesienie aktywności fizycznej ze szkoły na czas pozaszkolny. Dużą aktywność fizyczną w szkole deklarowało 16% uczniów, a poza domem 38%. Odsetek uczniów z małą aktywnością fizyczną w szkole wynosił 42%, a poza domem – 25%.

Dzieci dużo czasu spędzają przed ekranem komputera lub telefonu. Około 40% młodszych i co trzeci starszy uczeń siedział przed komputerem mniej niż 2 godziny, 6–8% uczniów spędzało przed komputerem ekstremalnie dużo czasu – powyżej 8 godzin. Przed ekranem telefonu – po jednej trzeciej uczniów spędzało 2–4 lub 4–6 godzin dziennie, a co dziesiąty badany 8 i więcej godzin dziennie!

Mazowsze stawia na sport

Sejmik Województwa Mazowsza szuka rozwiązań, aby zachęcić mieszkańców do aktywności fizycznej. Jednym z nich jest program „Mazowsze dla sportu”, który został skierowany do lokalnych samorządów. Kwota jaką władze regionu przeznaczyły na jego realizację w br. to aż 50 mln zł.

– Liczymy, że w tym roku uda się sfinansować jeszcze więcej boisk i hal. Obecnie trwa ocena merytoryczna wniosków złożonych w ramach naboru na 2024 r. – mówi marszałek **Adam Struzik**.

Efektem programu „Mazowsze dla sportu” są np. nowe hale sportowe, siłownie plenerowe, skateparki czy korty tenisowe. Wsparcie jest też przeznaczane na poprawę warunków w już istniejących obiektach. Remontowane są boiska szkolne i sale gimnastyczne.

„Talerz pełen zdrowia”

Zebrany przez WUM materiał posłużył opracowaniu programów edukacji żywieniowej dla uczniów, rodziców, opiekunów prawnych, nauczycieli i pracowników szkół. Trwa konkurs na realizatorów cyklu lekcji o zdrowym żywieniu dla uczniów oraz warsztatów dla dorosłych. W planach jest także realizacja kampanii informacyjno-edukacyjnej „Talerz pełen zdrowia” w zakresie profilaktyki nadwagi i otyłości oraz innych chorób cywilizacyjnych. Jej celem jest promowanie wiedzy na temat zasad zdrowego żywienia i kształtowanie właściwych postaw zdrowotnych pozwalających zapobiec powstawaniu schorzeń żywieniowozależnych, w tym chorób układu krążenia. Samorząd województwa przeznaczył na ten projekt ponad 850 tys. zł.

Szacuje się, że w ramach całej kampanii z zajęć może skorzystać około 12,5 tys. uczniów klas 6–8 szkół podstawowych oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych. Zajęcia będą prowadzone do końca 2025 r. Edukacja obejmie również dorosłych, w tym nauczycieli, pracowników szkół odpowiedzialnych za żywienie dzieci czy rodziców.

Co możesz zrobić już dziś?

Warto skorzystać z bezpłatnego programu realizowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Na stronie diety.nfz.gov.pl znajdziemy darmowe jadłospisy zarówno dla siebie, jak i całej rodziny, gotowe plany żywieniowe, porady, informacje na temat zdrowych nawyków, ebooki, quizy oraz filmy na tematy żywieniowe.

Można też skorzystać z kiosku profilaktycznego w swoim oddziale wojewódzkim NFZ. Wykonywane są tam bezpłatne pomiary ciśnienia tętniczego krwi, wzrostu, wagi oraz analiza składu ciała. Wyniki można omówić z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia.

Elżbieta Lanc, członek zarządu województwa mazowieckiego (sejmikowy klub KO)

Obserwujemy niepokojące trendy związane z dietą dzieci i młodzieży na Mazowszu, dlatego dużo uwagi poświęcamy edukacji i profilaktyce. Koncentrujemy się także na edukacji zdrowotnej wśród dorosłych, którzy mają realny wpływ na młode pokolenie i są odpowiedzialni za kształtowanie nawyków żywieniowych swoich podopiecznych. Stawiamy na sport dzieci i młodzieży.

[Elżbieta Lanc, członek zarządu województwa mazowieckiego \(sejmikowy klub KO\)](#)



[Arch. UMWM](#)

[Do zbilansowanej diety i aktywności fizycznej zachęcają eksperci i samorządowcy. Na zdjęciu: Renata Bienias z Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Płocku, marszałek Adam Struzik \(klub PSL\), Tomasz Kominek, dyrektor delegatury UMWM w Płocku.](#)



[FOT. JAKUB GRUCA](#)

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl