

26 stycznia 2024 r.

Otyłość i nadwaga – problem co piątego dziecka na Mazowszu

Samorząd województwa zlecił Warszawskiemu Uniwersytetowi Medycznemu badanie dotyczące zagrożenia otyłością wśród dzieci i młodzieży z Mazowsza. Jego wyniki pokazują, że z nadwagą lub otyłością w naszym województwie mierzy się co piąty uczeń. Winna jest zła dieta, ale też brak ruchu. Samorząd Mazowsza stawia więc na rozwój bazy sportowej i edukację zdrowotną.

Na zlecenie samorządu Mazowsza Warszawski Uniwersytet Medyczny opracował i przeprowadził w zeszłym roku badanie dotyczące żywienia dzieci i młodzieży, a także przygotował programy edukacji żywieniowej dla uczniów i programy warsztatów dla dorosłych. Obejmowało ono grupę **1642 uczniów** klas 6–8 szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz prawie **700 rodziców i nauczycieli** z województwa mazowieckiego.

Marszałek **Adam Struzik** zwraca uwagę, że statystyki są zatrważające, a pomoc może profilaktyka i edukacja żywieniowa. – *Warto na ten temat uświadamiać też dorosłych, bo to właśnie na nich wzorują się najmłodszy 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

Z wyników badań przeprowadzonych przez WUM wynika, że na Mazowszu z otyłością lub nadwagą mierzy się co piąte dziecko! Sytuacja wygląda podobnie wśród uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

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

Renata Bienias, pielęgniarka oddziałowa na oddziale dziecięcym w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Płocku, podkreśla, że 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 jest duży i wymaga profilaktyki. 90 proc. 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.*

Co jedzą nasze dzieci?

Wyniki badania pokazują, że **dzieci jedzą za mało posiłków, pomijają śniadanie 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 spożywała owoców i warzyw.** Chętnie wybierali mięso czerwone i przetworzone (np. wędliny, parówki), za to unikali ryb. **Co piąty uczeń nie jadł ryb w ogóle**, a około połowa jadła je tylko 1–3 razy w miesiącu. Zalecaną porcję (2 razy w tygodniu) spożywało zaledwie 7–8% uczniów. Uczniowie jedli też zdecydowanie za mało i za rzadko pieczywa razowego, kasz, roślin strączkowych, pestek i orzechów.

Często sięgali także 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. Słodzycze 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 spędzał 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 dzieci i młodzieży

Sejmik Mazowsza szuka więc 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 2024 r., to aż 50 mln zł.**

– *Do tej pory dofinansowaliśmy aż 76 inwestycji sportowych w subregionie plockim. To blisko 12,8 mln zł!* – mówi **marszałek Adam Struzik** – *W tym roku liczymy, że uda się sfinansować jeszcze więcej boisk i hal. Obecnie trwa ocena merytoryczna wniosków złożonych w ramach naboru na 2024 rok.*

Efektom 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. To dobra wiadomość szczególnie dla uczniów, którzy korzystają z nich każdego dnia w ramach lekcji wychowania fizycznego czy treningów.

Dyrektor delegatury urzędu marszałkowskiego w Płocku **Tomasz Kominek** zaznacza, że to dorośli odgrywają ogromną rolę w propagowaniu zdrowego stylu życia wśród dzieci. – *Mamy bogatą ofertę zajęć sportowych, dobrą bazę sportową – korzystajmy z tego wspólnie. Warto wygospodarować trochę czasu i spędzić go z dziećmi aktywnie. W ten sposób pokażemy im, że aktywność fizyczna jest dobra, pozytywnie wpływa na nasze zdrowie i jakość życia.*

Kampania edukacyjna „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 osób 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 chorób żywieniowo zależnych, w tym chorób układu krążenia. Jest programem trzyletnim i będzie realizowany do końca 2024 r. **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. W warsztatach i konferencjach weźmie udział około **700 osób**.