

Obezita detí

Svetová zdravotnícka organizácia označila obezitu za najväčší zdravotný problém na celom svete a varuje pred globálnou epidémiou. Odhaduje sa, že až **155 miliónov detí a adolescentov** na svete má nadhmotnosť, alebo je obéznych.



Ak dlhší čas dominuje prívod energie nad jej výdajom, vzniká obezita. Nadmerný prívod energeticky bohatých potravín a nedostatočný pohyb sú najčastejšími príčinami jej vzniku.

Za nadmernú hmotnosť u detí sa považujú hodnoty BMI od 90 do 97 percentil a BMI nad 97 percentil sa hodnotí ako obezita.

Bacuľaté dieťa nie je dôkazom zdravia a dobrej starostlivosti. Naopak, ide o dieťa, ktoré ohrozujú mnohé zdravotné problémy. Tučné deti postihujú choroby, ako-zvýšená hladina cholesterolu v krvi, vysoký krvný tlak, ochorenia pohybového ústrojenstva či porucha látkovej premeny cukrov. Dieťa je ohrozené poruchami rastu a vývoja, predčasnou pubertou, astmou, chorobami pečene a žľaz. Kilá navyše často spôsobujú psychosociálne problémy - deti sú terčom posmeškov, sú odmietané v kolektíve a ťažšie si nájdu kamarátov. Až z osemdesiatich percent tučných detí sa stávajú tuční dospelí, ohrození predčasným vznikom kardiovaskulárnych ochorení, cukrovky, zhubných nádorov i ďalších civilizačných chorôb.

Ak dieťa začne príliš priberať, nie je rozumné situáciu podceňovať s tvrdením, že z toho vyrastie. Treba upraviť dieťaťu výživu a zvýšiť jeho pohybovú aktivitu. Dieťa rastie a vyvíja sa, preto jeho organizmus nemožno zaťažovať prísnu diétou. Z jedálnečky je potrebné ubrať potraviny bohaté na tuk a cukor - plnotučné mlieko nahradiť polotučným alebo nízkotučným, namiesto salámy dávať kuraciu alebo morčaciu šunku, tukové pečivo nahradiť celozrnným, obmedziť vyprážané jedlá a uprednostniť varené alebo dusené. Veľa tuku alebo cukru obsahujú maškrtky - chipsy, zákusky, cukríky, čokoláda. Značný podiel na priberaní majú aj sladené nápoje - malinovky, džúsy či rozličné coly.

Dieťa by malo mať pravidelný stravovací režim. **Stravovanie** –je každodennou súčasťou nášho života, ktorá vo veľkej miere ovplyvňuje náš zdravotný stav. Dôležité je pravidelné stravovanie. Dieťa má konzumovať 5 jedál denne. Raňajky sú veľmi dôležitou časťou dňa. Školákovi nie je vhodné dávať peniaze, aby si kúpil jedlo. Je dobré pripraviť deťom do školy desiatu-ideálne je ovocie, zelenina, celozrnný chlebík s nátierkou, syrom a šunkou či mliečny výrobok. Dieťaťu sa treba pýtať, čo malo v škole na obed a či všetko zjedlo. V neskorých denných hodinách nie je dobré prijímať energeticky bohaté jedlá.

V súčasnosti je veľmi nízka **fyzická aktivita** u detí. Deti chodia menej pešo, menej sa bicyklujú, stále viac času trávajú pri televízii, videohrách a počítačoch. Vhodné sú druhy športu, ktoré nezaťažujú kosti a kĺby. Odporúčané sú chôdza, bicyklovanie a plávanie.

Mimoriadne dôležitú úlohu zohráva **rodinné zázemie**. Rodičia sú vzorom pre svoje deti. Ako predísť detskej tučnote?

- 1. Budme našim deťom dobrým príkladom - stravujme sa a varme zdravo**
- 2. Zaráďme do ich jedálnečky viac ovocia a surovej zeleniny**
- 3. Nekupujme deťom sladené nápoje, koly, čipsy, veľa sladkostí**
- 4. Obmedzme rezne, hranolčeky a iné vyprážané, či údené jedlá**
- 5. Neprehliadajme prípadný nárast hmotnosti dieťaťa**
- 6. Zaujímajme sa o to, ako využíva peniaze, ktoré dostáva ako vreckové**
- 7. Všimajme si, aké potraviny a jedlá si vyberá, keď sa môže samo rozhodnúť**
- 8. Zbavme seba a rodinu starého mýtu, že „tučné dieťa rovná sa zdravé dieťa“**
- 9. Ako rodina sa viac venujme športovým aktivitám**
- 10. Nájdime si viac času pre naše deti**

Súboj s obezitou je súboj na dlhé trate. Zvíťazí len ten, kto má trpezlivosť a pevnú vôľu, kto si princípy správnej životosprávy osvojí už v detstve. V dospelom veku sa potom stanú úplnou samozrejmosťou, príjemnou a neodmysliteľnou potrebou každého dňa.