

O otyłości wśród dzieci i młodzieży



Otyłość należy do chorób cywilizacyjnych, a liczba osób nią dotkniętych z roku na rok wciąż wzrasta. Postęp cywilizacyjny i techniczny sprzyja rozwojowi otyłości: ograniczenie aktywności ruchowej związanej z codziennymi czynnościami oraz łatwy dostęp do wysoko przetworzonej, bogatej w energię żywności prowadzi do zaburzenia równowagi między poborem a wydatkowaniem energii, co objawia się zwiększeniem tkanki tłuszczowej w organizmie. Szczególnie niepokojący jest fakt, że zaburzenie to coraz częściej występuje u najmłodszych członków społeczeństwa – dzieci i młodzieży. W Polsce, wśród dzieci w wieku szkolnym, na nadwagę i otyłość cierpi co piąty chłopiec i co siódma dziewczynka. Leczenie otyłości jest jednak trudne, złożone, a także, jeśli ma przynieść wymierne efekty – długotrwałe.

Otyłość to choroba

Otyłość to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim zdrowia. To przewlekłe zaburzenie, spowodowane brakiem równowagi między poborem a wydatkowaniem energii, co objawia się zwiększeniem ilości tkanki tłuszczowej. Nadmierne otłuszczenie organizmu niesie ze sobą zwiększone ryzyko różnych powikłań i staje się palącym problemem zdrowotnym.

Czynniki genetyczne odgrywają pewną rolę w rozwoju otyłości. Dotyczą one regulacji przemiany materii, magazynowania tkanki tłuszczowej i jej rozkładu w organizmie. Choć te wszystkie czynniki, związane z różnymi genami, mogą sprzyjać otyłości, to o jej wystąpieniu decyduje współistnienie z niekorzystnymi czynnikami środowiskowymi. Skłonność genetyczna u danej osoby nie musi więc zawsze prowadzić do rozwoju otyłości, oznacza jedynie, że dana osoba powinna zwracać baczną uwagę na przestrzeganie zdrowego stylu życia, a zwłaszcza racjonalnego odżywiania i odpowiedniej dawki aktywności fizycznej.

Czynniki wpływające na rozwój nadwagi i otyłości

Postępujący rozwój urbanizacji, przemysłu i postęp techniczny na świecie stwarzają warunki sprzyjające otyłości. Wpłynęło to na poziom aktywności fizycznej ludzi. Do jej zmniejszenia u dzieci przyczyniają się:

- zbyt częste, niepotrzebne korzystanie ze środków transportu,
- ograniczenie spontanicznej aktywności fizycznej,
- zabawy i gry „na siedząco”,
- nieograniczony dostęp do telewizora i komputera.

Zmiany związane ze sposobem odżywiania również wpływają na rozwój otyłości: łatwy dostęp do przetworzonej, wysokokalorycznej, bogatej w tłuszcze i cukry proste żywności, zwiększanie objętości posiłków („porcja XL”), a przede wszystkim nieregularność spożywania głównych posiłków, ich opuszczanie i jednocześnie częste podjadanie kalorycznych przekąsek. Rozwojowi otyłości sprzyjają także sytuacje stresowe i problemy emocjonalne, takie jak konflikty w szkole czy w rodzinie. Mogą one prowadzić do emocjonalnego jedzenia, czyli tak zwanego „zajadania problemów”. Gdy dziecko przeżywa trudności, niepowodzenia, czuje się samotne lub zasmucone, jedzenie może spełniać funkcję kompensacyjną i, również za sprawą rodziców, być traktowane jako pocieszenie.

Karmienie piersią odgrywa ważną rolę w „zaprogramowaniu” nie tylko układu odpornościowego dziecka, ale także jego metabolizmu na całe życie. Badania mówią, że karmienie piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka odgrywa znaczącą rolę w ochronie przed nadmiernym przyrostem masy ciała i jest uważane za jeden z kluczowych elementów pierwotnej profilaktyki nadwagi i otyłości w wieku rozwojowym.

Ze względu na duże, i wciąż zwiększające się rozpowszechnienie otyłości uznaje się ją za epidemię XXI wieku. W krajach europejskich nadwaga i otyłość występuje u co czwartego dziecka i nastolatka w wieku szkolnym. Mówi się, że otyłe dziecko to otyły dorosły. U otyłego przedszkolaka prawdopodobieństwo, że będzie otyłym w przyszłości jest ponad czterokrotnie większe, niż u jego rówieśników o prawidłowej masie ciała. Bardzo często pozostaje on otyłym nastolatkiem. Otyłość w wieku od piętnastu do siedemnastu lat wiąże się z kolei aż z 17,5 razy większym ryzykiem wystąpienia otyłości w życiu dorosłym. Tak więc ponad 30% otyłych przedszkolaków i prawie 80% otyłych nastolatków ma szansę stać się otyłymi dorosłymi.

Występuje duże ryzyko otyłości u dzieci, których rodzice są otyli. Z badań wynika, że 70% dzieci, których oboje rodzice są otyli, również jest otyłe. Jeżeli oboje rodzice są szczupli, ryzyko otyłości u dziecka wynosi jedynie 10%. Te zależności są najczęściej związane z nieprawidłowymi wzorcami odżywiania rodziców, którzy przekazują je swoim dzieciom. Zwykle dotyczy to nadmiernego spożycia tłuszczów i cukrów prostych. Dużą rolę odgrywają także wzorce związane ze spędzaniem wolnego czasu i aktywnością fizyczną w rodzinie. Otyli rodzice często nie uważają otyłości swoich dzieci za problem i nie są świadomi tego, że może ona stać się przyczyną wielu dodatkowych problemów zdrowotnych.

Najczęstsza przyczyna otyłości u dzieci i młodzieży

Otyłość jest wynikiem zaburzonej równowagi pomiędzy ilością spożytej z pokarmami energii a jej zużyciem. Rozwój otyłości jest procesem długotrwałym, w którym rolę odgrywają zarówno predyspozycje genetyczne, jak i czynniki środowiskowe. Istnieje wiele czynników, które jej sprzyjają. Bardzo duże znaczenie w rozwoju otyłości mają zmiany zachodzące w środowisku, zmiany warunków i sposobu życia. W ciągu ostatnich kilku pokoleń zdecydowanie zmienił się sposób odżywiania i zmniejszyła się aktywność fizyczna. Jak już wcześniej wspomniano, bardzo ważnym czynnikiem są również zwyczaje żywieniowe oraz sposób spędzania wolnego czasu w rodzinie. Mówi się nawet o „dziedziczeniu sposobu jedzenia”. Zjawisko to polega na przekazywaniu w rodzinie zwyczajów, sposobu, ilości i jakości spożywanych pokarmów. Stwierdzono również, że zarówno otyli dorośli, jak otyłe dzieci znacznie szybciej jedzą i słabiej żują pokarmy w porównaniu z osobami szczupłymi.

Dlaczego dziecko tyje?

Przyczyną tycia jest dodatni bilans energetyczny, co oznacza większą liczbę kalorii dostarczanych do organizmu niż kalorii wydatkowanych. Na utrzymanie przyrostu wysokości i masy ciała u dziecka ma wpływ równowaga między przyswojonym pokarmem a wydatkiem energii wytworzonej (tak zwany bilans energetyczny). Składnikami bilansu energetycznego są: podaż energii i wydatek energetyczny. Podaż energii (ilość spożytego pokarmu) jest uzależniona od kontroli łaknienia, a miejscem odpowiedzialnym za tę kontrolę jest część mózgu zwana podwzgórzem. Na kontrolę łaknienia wpływają czynniki fizjologiczne oraz psychoemocjonalne i społeczne. Czynniki fizjologiczne, czyli pojawienie się uczucia głodu i ilość spożywanych pokarmów zależą od zapotrzebowania na energię (aktywność fizyczna, wzrastanie) i kaloryczności poprzedniego posiłku. Zwiększona aktywność fizyczna lub niezbyt obfity posiłek wpływają na zwiększenie spożycia pokarmów podczas następnego posiłku.

Wśród czynników psychoemocjonalnych i społecznych wpływających na kontrolę łaknienia wymienia się między innymi: stres, niepokój, walory smakowe pokarmu, dostępność pożywienia, sposób przygotowania, wielkość porcji, ale także presję rodziny i otoczenia.

Pokarmy węglowodanowe (proste i złożone) dostarczane w odpowiedniej ilości zostają w większości zmetabolizowane, tylko niewielka ich ilość jest odkładana w postaci glikogenu w mięśniach i wątrobie, natomiast ich nadwyżka może być zmagazynowana w postaci tłuszczów i pośrednio prowadzić do rozrostu tkanki tłuszczowej. Tłuszcze mogą być odkładane w tkance tłuszczowej bez ograniczeń. Są one magazynowane w postaci trójglicerydów, powodując rozrost komórki tłuszczowej. W sytuacji dużego nagromadzenia się tłuszczów, kiedy komórka tłuszczowa już nie może bardziej powiększyć swojej objętości, powstaje nowa komórka tłuszczowa. Liczba komórek tłuszczowych rośnie proporcjonalnie do ilości nadwyżek tłuszczów. Ważne jest, że liczba powstałych komórek tłuszczowych nie zmniejsza się w czasie, może tylko zmniejszyć się ich objętość. Nadmierna liczba komórek

tłuszczowych jest więc nieodwracalna. Dlatego istotne jest wczesne zaobserwowanie, że masa ciała dziecka wzrasta nadmiernie, gdyż podjęte wówczas działania (zmiana diety, zwiększenie aktywności fizycznej) szybko dadzą rezultaty.

Styl życia a rozwój otyłości



Racjonalna dieta dziecka jest istotna dla jego organizmu nie tylko z powodu niebezpieczeństwa otyłości i możliwych jej powikłań, ale przede wszystkim jako nieodzowny warunek prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu. Codzienna aktywność fizyczna dziecka wpływa korzystnie nie tylko na sylwetkę, ale także na rozwój psychofizyczny dziecka. Nie jest łatwo zmienić swój styl życia, gdy zmieniło się niekorzystnie otaczające nas środowisko. Mniej się ruszamy, więcej siedzimy przy komputerach i przed telewizorami. Z badań wynika, że to nie wysokokaloryczna dieta jest największym problemem, ale właśnie siedzący, pozbawiony aktywności tryb życia jest najbardziej niebezpieczny.

W jakim wieku dziecko jest najbardziej narażone na otyłość?

Według wielu badań czas dzieciństwa i dojrzewania są okresami krytycznymi w rozwoju otyłości. Otyłość, nawet znaczna, występująca we wczesnym dzieciństwie nie zawsze prowadzi do nadwagi w wieku dorosłym, ale jest czynnikiem obciążającym. Większość pulchnych niemowląt, zwłaszcza karmionych mlekiem matki, traci zwykle nadmiar tkanki tłuszczowej około drugiego roku życia, bowiem wówczas zwiększa się ich aktywność ruchowa. W kolejnych latach dochodzi do ponownego przyrostu tkanki tłuszczowej, jest to tak zwana „otyłość z odbicia”. Mamy z nią do czynienia zwykle około szóstego roku życia dziecka. Im wcześniej „otyłość z odbicia” nastąpi, tym większe jest prawdopodobieństwo otyłości w przyszłości. Większość dzieci przybierających nadmiernie na wadze przed szóstym rokiem życia utrzymuje nadwagę w okresie pokwitania.

Wpływ rodziny na otyłość dziecka

Rodzina, która jest najważniejszym środowiskiem życia dziecka, kształtuje jego zachowania żywieniowe i sposób spędzania wolnego czasu. Na sposób odżywiania ma wpływ wiele elementów: preferencje smakowe, zachowania żywieniowe, w tym wspólne spożywanie posiłków, zachowania innych członków rodziny w czasie wspólnego posiłku w domu (tu

między innymi: zmuszanie do jedzenia, oglądanie telewizji w trakcie posiłku, dostęp do określonej żywności w domu). Te wszystkie czynniki mogą stworzyć środowisko sprzyjające otyłości lub chroniące przed nią, zarówno rodziców, jak i dzieci. Wspólne spożywanie posiłków z rodzicami odgrywa istotną rolę w kształtowaniu zachowań żywieniowych u dzieci i młodzieży, przenoszonych następnie w dorosłe życie. Dzieci, które często spożywają posiłki z rodzicami, spożywają je regularniej, częściej jedzą owoce i warzywa, są bardziej aktywne fizycznie, a w związku z tym rzadziej u nich występuje otyłość. Dziewczeta z nadmierną masą ciała, których matki były otyłe, oceniały swoją masę ciała jako prawidłową. W ich rodzinach otyłość u kobiet uznawana była za pewnego rodzaju normę.



Otyłość a choroby

Otyłość może prowadzić do wielu nieprawidłowości już w okresie dziecięcym, jak również może być początkiem chorób, szczególnie sercowo-naczyniowych, które rozwiną się u młodych dorosłych. Wśród problemów związanych z otyłością są:

- zaburzenia gospodarki lipidowej;
- zaburzenia gospodarki węglowodanowej z cukrzycą typu 2, insulinooporność;
- nadciśnienie tętnicze;
- stłuszczenie wątroby;
- bezdech senny;
- zaburzenia kostno-stawowe związane z przeciążeniem kości i mięśni;
- zaburzenia emocjonalne;
- większa predyspozycja do chorób nowotworowych w wieku dorosłym.

Uważa się, że podstawową przyczyną **przeciążenia kości i stawów** jest nadmierna masa ciała, która prowadzi do mechanicznego uszkodzenia stawów. Przeciążenie kości i stawów u otyłych dzieci ma wpływ na częstsze występowanie wielu zaburzeń kostno-stawowych, takich jak: płaskostopie, koślawość kolan, skolioza (boczne skrzywienie kręgosłupa), dolegliwości bólowe ze strony kręgosłupa i kończyn dolnych.

Stłuszczenie wątroby jest spowodowane nadmiernym gromadzeniem się tłuszczu w komórkach wątroby w związku z zaburzeniem metabolicznym i opornością na insulinę. Konsekwencją może być w przyszłości włóknienie wątroby, a następnie marskość. Zwykle po obniżeniu masy ciała objawy stłuszczenia wątroby ustępują.

Bezdech senny występuje sześć razy częściej u otyłych niż u szczupłych dzieci. Zaburza sen nocny, prowadzi do patologicznej senności w ciągu dnia, bólów głowy, problemów z koncentracją, a w efekcie również pogorszenia wyników w nauce.

Zaburzenia emocjonalne u dzieci otyłych

Bardzo często otyłość ma charakter stygmatyzujący, zarówno w negatywnej ocenie własnego ciała przez dzieci otyłe, jak i w ocenie grupy rówieśniczej. Zaburzenia emocjonalne występujące u dzieci otyłych to głównie niska samoocena, brak akceptacji swojej osoby, a w skrajnych przypadkach nawet depresja. Częściej występuje u nich także wysoki poziom lęku i agresji, a w związku z tym problemy z akceptacją przez grupę rówieśniczą, czego konsekwencją może być nawet izolacja społeczna.



Główne zasady leczenia otyłości

Podstawą leczenia otyłości u dzieci i młodzieży jest:

- zmiana stylu życia polegająca na zmianie sposobu żywienia całej rodziny,
- zwiększenia aktywności fizycznej całej rodziny

- wsparcia psychicznego dla dziecka z problemem otyłości.

Dobrym zwyczajem są również regularne posiłki, zwłaszcza śniadanie i przynajmniej część posiłków spożywana wspólnie z rodzicami. Nie należy pozwalać na jedzenie przed telewizorem i używać jedzenia (zwłaszcza słodczy!) jako nagrody. Warto, aby dziecko miało możliwość wyboru potrawy, którą chce zjeść, ale najlepiej, jeżeli jest to wybór z dwóch propozycji zbilansowanych posiłków, a nie pytanie: „*na co masz ochotę?*”. Nie należy także zmuszać dziecka do jedzenia. Warto podawać posiłki na małych talerzach, w mniejszych porcjach niż dotychczas. Zasadą powinno być, że cała rodzina ma takie samo menu. Niedopuszczalna jest sytuacja, gdy rodzice jedzą co innego, a dziecku proponuje się inny, dietetyczny posiłek. Poza właściwym odżywianiem bardzo ważne jest zorganizowanie dziecku odpowiedniej aktywności fizycznej – najlepiej, gdy będą to wspólne zajęcia z rodzicami. Wskazane jest również ograniczenie czasu spędzanego przed telewizorem i komputerem. Na początek warto wprowadzić drobne zmiany w codziennej aktywności, na przykład chodzić po schodach zamiast jeździć windą, przejść piechotą dystans do szkoły zamiast podwozić dziecko samochodem, część czasu spędzanego przed komputerem lub telewizorem wykorzystać na spacer, jazdę na rowerze czy grę w piłkę.

W jaki sposób wspierać dziecko otyłe w odchudzaniu?

Dziecko otyłe zwykle źle czuje się w swojej grupie rówieśniczej, zdarzają się sytuacje, że czuje się odrzucone nawet przez najbliższych przyjaciół. Wsparcie rodziny jest bardzo ważne. Rodzice nie powinni bagatelizować problemu nadmiernej masy ciała dziecka, pamiętając jednocześnie, by unikać negatywnych komentarzy, krytyki czy wyśmiewania. Należy podkreślać każde, nawet najdrobniejsze osiągnięcia, dotyczące nie tylko walki z nadwagą, ale również każdej innej dziedziny – nauki, realizacji zainteresowań, czy rozwoju talentów. Rodzice powinni przygotować dziecko na to, że proces walki z otyłością jest długotrwały, mówiąc, że jego ciało będzie zmieniało się powoli i że nie może oczekiwać natychmiastowych efektów. Takie wsparcie jest konieczne, by dziecko się nie zniechęciło. Rolą rodziców jest również to, by pomóc otyłemu dziecku w wyborze odpowiedniego ubioru, z naturalnych tkanin i w odpowiednim kolorze, dla zwiększenia estetyki wyglądu. Bardzo istotne jest również zwrócenie szczególnej uwagi na higienę ciała, w tym zapobieganie odparzeniom, stosowanie antyperspirantów itd.