

Obezita u detí

Obezita u detí nie je len estetickým problémom, naopak, začína byť vážnym zdravotníckym problémom hlavne v civilizovaných krajinách. V týchto krajinách je výskyt obezity výrazne vyšší ako v rozvojových krajinách.

Detská obezita je významným rizikovým faktorom pre mnohé ochorenia v detskom ale hlavne v dospelom veku. Týka sa to cukrovky, ochorenia srdca, ciev, nádorových ochorení, ochorenia pohybového aparátu.

Výskyt obezity v detskom veku

Lekári na Slovensku evidujú 5% detí s nadváhou a až 12% detí s obezitou. Pozorujú rodinný výskyt obezity, genetická predispozícia však nie je úplne dokázaná. Vo väčšine prípadov sa jedná o rodinne zaužívaný spôsob stravovania a pohybového režimu.

Príčina obezity u detí

- *Dedičnosť, vplyv rodiny* - len u malého percenta ľudí sa predpokladá dedičnosť. Jedná sa skôr o zaužívaný životný štýl v rodine (sedavé trávenie voľného času, nedostatok fyzickej aktivity). Patria sem predovšetkým stravovacie návyky (kvalita a množstvo stravy).
- *Nedostatok pohybu* - deti v predškolskom veku majú väčšinou viac pohybu ako školáci. Súvisí to jednak so školskými povinnosťami, ale aj väčším záujmom o televíziu a počítač. Skrátenie takto stráveného voľného času v prospech pohybových aktivít jednoznačne znižuje výskyt obezity.
- *Nesprávna strava* - jedná sa najmä o vysoký príjem sladkostí a sladených nápojov.

Následky obezity:

- vysoký cholesterol
- cukrovka
- vysoký krvný tlak a ochorenia srdca a ciev
- ochorenia obličiek
- ochorenia pohybového aparátu

Hodnotenie

Telesná nadhmotnosť a obezita u detí sa hodnotí pomocou rastového **indexu BMI**. V súčasnosti odborná verejnosť na Slovensku uznáva **Národné štandardy**, ktoré sú vytvorené na základe systematického sledovania vývoja antropometrických parametrov našej populácie. Najlepšie vystihujú stravovacie zvyklosti a miestny genotyp.

Na Slovensku sa prvý celoštátny antropometrický prieskum (CAP), konal v rámci celého Československa už v roku 1951 a následné prieskumy prebiehali vždy v prvý rok nasledovného desaťročia. Slovenská republika sa takto zaradila medzi krajiny s veľmi dobre sledovanými rastovými charakteristikami detskej populácie. Súčasne sa získali dlhodobé

prehľady o vývinových trendoch slovenských detí a mládeže. Slovensko je jednou z mála krajín sveta, ktoré majú v dispozícii vlastné národné štandardy BMI. Podrobnejšie na www.uvzsr.sk(informácie: deti a mládež)

Prevenčia

Vďaka pokroku medicíny sa ľudstvo naučilo predchádzať smrtiacim infekčným epidémiám, respektíve ich účinne liečiť. V celosvetových štatistikách chorobnosti a úmrtnosti populácie tohto storočia postúpili na prvé miesto civilizačné choroby, vrátane zdravotných komplikácií z nadhmotnosti a obezity. Paradoxom modernej civilizácie je, že kým tretina populácie sveta stále trpí nedostatkom potravy, Svetová zdravotnícka organizácia označila obezitu za **najväčší zdravotný problém súčasnosti** a varuje pred globálnou epidémiou.

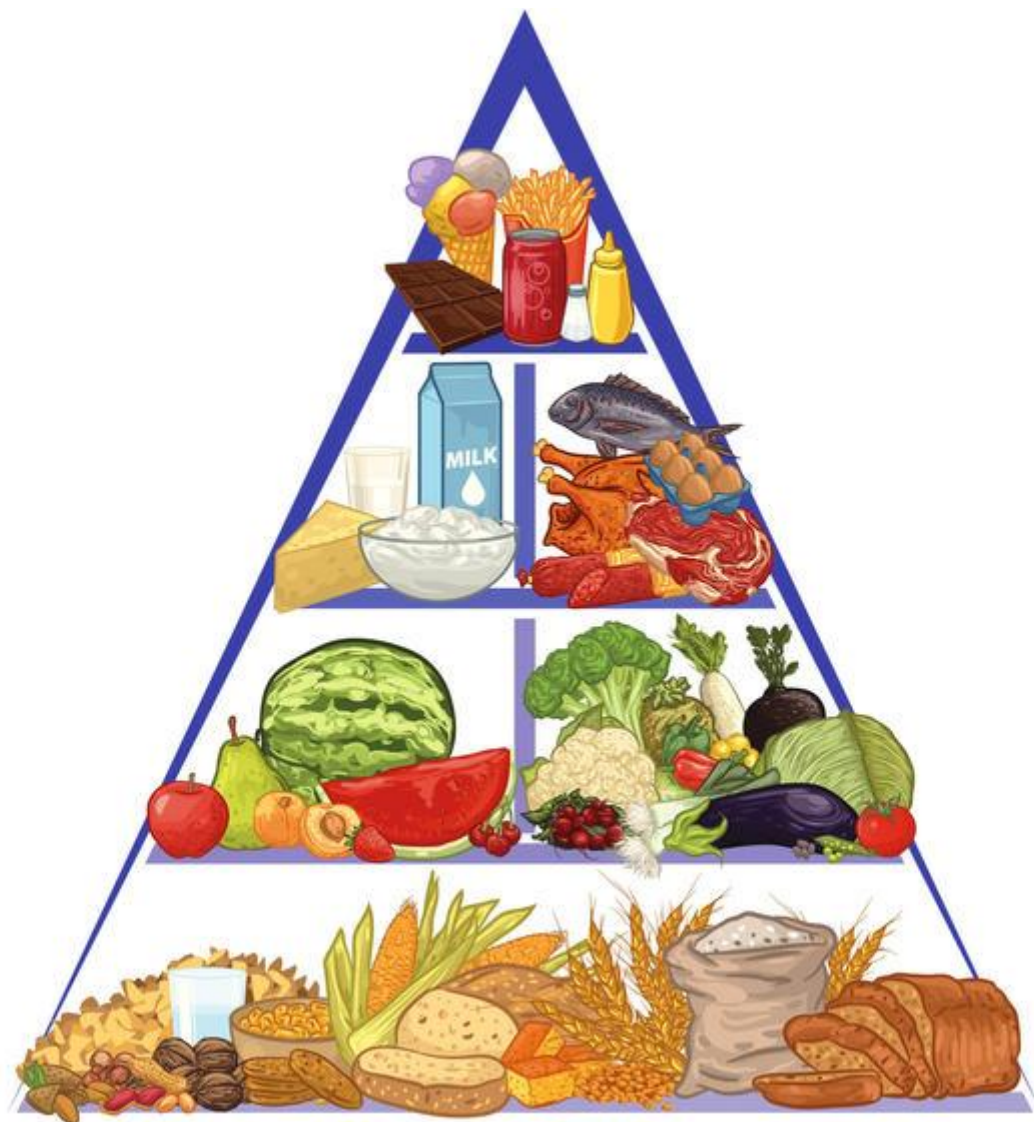
Väčšina odborníkov ako aj medzinárodné dokumenty odporúčajú **začať prevenciu epidémie obezity už v detskom veku**, kedy majú tieto programy väčšiu šancu na úspech, než v dospelosti. Avšak účinnosť intervenčných preventívnych programov je do istej miery obmedzená. Doterajšie skúsenosti potvrdzujú, že dlhodobé zníženie telesnej hmotnosti sa dosiahne najmä u jedincov, ktorí sú akýmkoľvek spôsobom významne motivovaní.

Trend nárastu obezity je zvlášť znepokojujúci u detí a mládeže, lebo si túto epidémiu prenášajú so sebou do dospelosti, a tak vytvárajú rastúce zdravotné bremeno pre ďalšiu generáciu. V súčasnosti v Európskom regióne Svetovej zdravotníckej organizácie má každé tretie dieťa nadmernú hmotnosť a ročná miera zvyšovania výskytu detskej obezity je až desaťkrát rýchlejšia, ako bola v roku 1970. Nastal preto správny čas na to, aby sa zabránilo ďalšiemu, epidemickému šíreniu tohto problému.

Stravovanie

Kľúčovou otázkou zastavenia pandémie obezity je **výchova detí k zdravej výžive**. Najväčšia zodpovednosť v tomto smere je na rodičoch a pedagógoch. Mnohokrát už zmena z bežného stravovacieho spôsobu s nesprávnymi návykmi na zdravý spôsob má za následok pokles telesnej hmotnosti. Pozitívne sa u detí prejavuje aj redukcia frekvencie stravovania mimo domu, no najmä správne rozloženie celodenného príjmu stravy na viaceré jedlá a menšie porcie potravy.

Podľa skúseností z dotazníkových prieskumov môžeme konštatovať, že **vedomosti dospelých aj detskej populácie o zložení potravy sú nedostačujúce**. Odhad energetickej hodnoty jednotlivých potravín a hotových jedál je veľmi nepresný a mnohí sa vôbec nezauímajú čo a koľko jedia. Samozrejme nie je možné očakávať od zdravých ľudí, aby počítali energetický obsah každého prijatého jedla a výdaj energie pri cvičení. Vhodnou edukáciou je však možné zvýšiť úroveň vedomostí verejnosti a dosiahnuť, aby si osvojili princípy zdravej výživy a aspoň raz týždenne si kontrolovali svoju hmotnosť.



Fyzická aktivita

Každé dieťa má prirodzený vzťah k pohybovej aktivite. Tento vzťah je utlmený chýbajúcim prostredím na bežnú fyzickú aktivitu (chôdza, bicyklovanie, atď.) a šport mimo vyučovania, enormne dlhým časom stráveným pri televízii a počítačoch doma. K zníženiu telesnej hmotnosti dokázateľne nie je potrebná taká miera fyzickej aktivity, ako sa donedávna predpokladalo. Už mierne zvýšenie bežnej dennej aktivity (**menej sedenia a viac státia, chôdze či bicyklovania**) môže zvýšiť výdaj energie približne až o 60-200 kJ za hodinu.

Programy zamerané na redukciu sedavého spôsobu života a podporu voľnej hry omnoho efektívnejšie zabraňujú ďalšiemu priberaniu na hmotnosti, než nariadenie povinného cvičenia a redukcie príjmu potravín. Výbornou motiváciou pre deti je **víkendové rodinné športovanie**, ktoré si dieťa osvojí už v predškolskom veku. Chýbať by nemali ani pravidelné pohybové aktivity v rámci školy či rozličných krúžkov, aby sa **pohyb stal súčasťou každodenného života**. Popri správnej snahe o zvýšenie účasti detí na športových aktivitách a školskej telesnej výchove sa stále nedoceňuje vplyv aktívneho spôsobu transportu (chôdza, bicyklovanie) do školy a domov po skončení vyučovania.

Podľa štúdie WHO Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), do ktorej sa zapojilo po 1500 žiakov piatych, siedmich a deviatych ročníkov zo 41 krajín vrátane Slovenska, strávi 46 % detí dve až tri hodiny denne pri televízore. Počítačové hry pohltia cez pracovné dni 40% školákom dve hodiny z voľného času. **Je nevyhnutné skrátiť čas, ktorý deti venujú sledovaniu televíznych programov a videohrám.** Ku zvýšeniu zdravotného rizika v značnej miere prispieva okrem inaktivity aj obligátne konzumovanie väčšieho množstva „prázdnych“ kalórií (napr. čipsov) počas sledovania televíznych programov.

Rodina a životný štýl

Rodinné prostredie hrá podstatnú úlohu vo formovaní stravovacích zvyklostí a spôsobu fyzickej aktivity dieťaťa. Mnohé vzory správania sa si deti vytvárajú už v prvých rokoch života a preberajú ich od svojich rodičov. Takéto a zvyky pretrvávajú aj v ďalších obdobiach života. Rodičia sú vzorom pre svoje deti, preto ich heslom má byť **„rob ako to robím ja“** namiesto **„rob ako hovorím“**. V súlade s tým sa časť preventívnych programov zamerala na jednotlivé rodiny. Úpravu spôsobu stravovania a mieru fyzickej aktivity dieťa znáša omnoho ľahšie, ak sa týmito princípmi riadi aj jeho rodina a priatelia.