

Coraz więcej dzieci w Polsce ma problem z nadwagą

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 21, styczeń 2025 11:28

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 551

Niemal co trzecie polskie dziecko w wieku 7–9 lat ma nieprawidłową masę ciała – alarmują eksperci ochrony zdrowia i wskazują, że będzie to mieć poważne konsekwencje. Rośnie pokolenie osób, które w młodym wieku będą się zmagaly z chorobami metabolicznymi, ale też z problemami natury psychicznej. Wciąż brakuje efektywnych działań zapobiegających problemowi i współpracy międzyresortowej na tym polu. Eksperci ostrzegają jednak przed biernym oczekiwaniem na odgórne akcje i zachęcają do zmiany nawyków już na poziomie domu rodzinnego.

Z danych Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości przytaczanych na pacjent.gov.pl wynika, że 12,2 proc. chłopców oraz 10 proc. dziewcząt w wieku przedszkolnym zmagają się z nadwagą i otyłością. W wieku szkolnym odsetki te są jeszcze wyższe: 18,5 proc. chłopców oraz 14 proc. dziewcząt. Światowa Organizacja Zdrowia plasuje Polskę na niechlubnym, ósmym miejscu, jeżeli chodzi o nadwagę i otyłość wśród 7–9-latków. Problem ten dotyczy aż co trzeciego dziecka w tym wieku.

– Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży staje się coraz bardziej powszechnym problemem, a za 15–20 lat będziemy się zmagać z chorobami przewlekłymi jak cukrzyca typu 2, choroby sercowo-naczyniowe czy też problemy ortopedyczne. Kiedyś były to choroby, które dotyczyły osób dorosłych. W tym momencie zaczynają dotyczyć już dzieci i młodzież, więc na pewno za 15–20 lat nie będziemy mieć lepszego, zdrowszego społeczeństwa i na pewno nie będą te osoby zdrowsze niż ich rodzice czy też dziadkowie, tylko niestety zmierzamy w złym kierunku – mówi Anna Dela, ekspertka zdrowia publicznego, wiceprezesa Instytutu Człowieka Świadomego.

Otyłość w młodym wieku jest problemem wielowymiarowym i ma przełożenie przede wszystkim na zdrowie fizyczne dzieci i młodzieży. Może bowiem prowadzić do insulinooporności, cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych czy niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

– Bardzo istotny jest aspekt psychologiczny, który jest coraz częściej dostrzegany, ale wydaje mi się, że jeszcze za mało. Te dzieci są wyśmiewane, wykluczane społecznie, bardzo często zamknięte w sobie. Niestety bardzo często takie wykluczenie społeczne kończy się nawet depresją wśród tak młodych dzieci – zwraca uwagę Anna Dela.

Z długookresowych, 10-letnich badań przeprowadzonych w Instytucie Karolinska w Szwecji wynika, że otyłość jest niezależnym czynnikiem ryzyka rozwoju zaburzeń lękowych i depresyjnych u dzieci i młodzieży. Dane zebrane na łącznej grupie 12 tys. otyłych dzieci w wieku 6–17 lat oraz 60 tys. ich rówieśników o prawidłowej masie ciała wskazują, że otyłe dziewczynki są o 43 proc. bardziej narażone na zaburzenia lękowe i depresję, a otyli chłopcy – o 33 proc.

– Przyczyną otyłości wśród dzieci i młodzieży jest wiele czynników. Na pewno nie pomógł nam lockdown i COVID-19, bo wtedy diametralnie zmieniły się nasze nawyki, również żywieniowe, nasza codzienność, zamknięcie w domu, zamknięcie siłowni i parków, brak ruchu. Ta rzeczywistość została z nami teraz, zmagamy się z tym na co dzień. Dzieci cały czas siedzą przy tabletach, smartfonach, ale niestety wzorce czerpią też w dużej mierze od nas, dorosłych – wskazuje ekspertka zdrowia publicznego.

Choć problem otyłości wśród dzieci i młodzieży został zidentyfikowany już co najmniej kilka lat temu, to wciąż walka z nim nie jest efektywna. Zarówno kampanie informacyjne, jak i działania promujące sport wśród dzieci i młodzieży nie przynoszą oczekiwanego rezultatu w postaci wyraźnego spadku liczby dzieci z nieprawidłową masą ciała. Duże nadzieje na poprawę sytuacji wiązano z planem wprowadzenia od września 2025 roku do szkół nowego przedmiotu – edukacji zdrowotnej. Istotnym komponentem

Coraz więcej dzieci w Polsce ma problem z nadwagą

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 21, styczeń 2025 11:28

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 551

podstawy programowej ma być w nim zdrowe żywienie. Okazuje się jednak, że wbrew wcześniejszym zapowiedziom przedmiot będzie nieobowiązkowy. W praktyce może więc dojść do tego, że znaczna część rodziców nie będzie wysyłała dzieci na te zajęcia, tak jak 43 proc. nie wysyłała ich na wychowanie do życia w rodzinie.

– Programów i inicjatyw jest dużo, tylko one są punktowe, realizowane przez daną jednostkę, czy to przez Ministerstwo Zdrowia, czy jakieś organy podległe, czy Ministerstwo Sportu i Turystyki, czy też Ministerstwo Edukacji Narodowej. Ministerstwa powinny zacząć działać systemowo razem, żeby te programy nie były punktowe, nie kończyły się po roku czy pół roku, tylko trwały dłużej. Nawyki musimy jednak zmieniać, zaczynając od siebie. Jeżeli nawet mamy bardzo dużo programów, bardzo dużo wytycznych, ale my się do nich nie będziemy stosować i w naszym domu nie wprowadzimy pewnych dobrych nawyków, to niestety żadne systemowe rozwiązania nie będą w stanie nam w stu procentach pomóc – ocenia Anna Dela.

Gotowe plany żywieniowe, dopasowane do wieku, chorób współistniejących czy wskaźnika BMI, można pobrać bezpłatnie, w serwisie Diety NFZ, prowadzonym przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Pomocy w walce z otyłością można szukać również w poradniach chorób metabolicznych. Według danych z Informatora o Terminach Leczenia w Polsce jest około 30 takich poradni udzielających porad dzieciom i mających podpisany kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Źródło: Newseria