

## Otyłość u dzieci - rosnący problem zdrowotny i wyzwanie dla całej rodziny

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 12, luty 2026 12:09

Ewelina Kocemba

Odśłony: 388

---

Otyłość, czyli nieprawidłowe i nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej, stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia dziecka. To choroba wymagająca leczenia, a nie jedynie problem estetyczny. Specjaliści alarmują, że skala zjawiska w Polsce rośnie w niepokojącym tempie.

Z danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że nadwaga i otyłość występują u 33 proc. polskich dzieci w wieku 7-9 lat. Szczególnie niepokojący jest wzrost liczby przypadków otyłości znacznego stopnia (II i III), która zwiększa ryzyko groźnych powikłań zdrowotnych.

### Skąd bierze się problem?

Do nadmiernej masy ciała dochodzi najczęściej wtedy, gdy dziecko przyjmuje więcej energii (kalorii), niż jest w stanie zużyć. Nadwyżka energetyczna odkładana jest w postaci tkanki tłuszczowej. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest wiele.

Wśród najczęstszych czynników wymienia się zbyt obfite, wysokokaloryczne posiłki, nieregularne i pospieszne jedzenie, dietę opartą na wysoko przetworzonej żywności bogatej w cukry i tłuszcze oraz niedostateczne spożycie warzyw i owoców. Znaczącą rolę odgrywa również siedzący tryb życia - ponad 70 proc. nastolatków powyżej 15. roku życia spędza ponad dwie godziny dziennie przed ekranem komputera lub telefonu.

Nie bez znaczenia pozostają także stres, niedobór snu oraz czynniki psychologiczne, takie jak obniżony nastrój, niska samoocena czy zaburzenia odżywiania. W niektórych przypadkach otyłość może mieć podłoże genetyczne, endokrynologiczne lub wiązać się z chorobami psychicznymi.

Specjaliści podkreślają, że u otyłego przedszkolaka prawdopodobieństwo utrzymania otyłości w przyszłości jest ponad czterokrotnie wyższe niż u rówieśników z prawidłową masą ciała.

### Czy to już otyłość?

Regularne bilanse zdrowia dziecka, wykonywane bezpłatnie przez pediatrę lub lekarza rodzinnego od pierwszych tygodni życia aż do 19. roku życia, pozwalają na wczesne wykrycie nieprawidłowości, w tym nadwagi i otyłości. Wczesna diagnoza znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

### Zdrowotne konsekwencje

Otyłość w dzieciństwie może prowadzić do wielu poważnych chorób zarówno w młodym wieku, jak i w dorosłości. Wśród możliwych powikłań wymienia się nadciśnienie tętnicze, cukrzycę typu 2, choroby sercowo-naczyniowe, insulinooporność, zaburzenia gospodarki lipidowej, niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby czy zaburzenia hormonalne. U dzieci mogą również pojawić się problemy ze strony układu kostno-stawowego, astma oskrzelowa czy kamica pęcherzyka żółciowego.

Otyłość wpływa także na psychikę młodego człowieka. Dzieci z nadmierną masą ciała często zmagają się z niską samooceną, bywają wyśmiewane przez rówieśników i mają trudności w nawiązywaniu relacji. W efekcie mogą stawać się wycofane, lękliwe i stopniowo tracić pewność siebie.

### Leczenie wymaga współpracy

## Otyłość u dzieci - rosnący problem zdrowotny i wyzwanie dla całej rodziny

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 12, luty 2026 12:09

Ewelina Kocemba

Odsłony: 388

---

Eksperti podkreślają, że nie istnieje jedno proste rozwiązanie problemu. Leczenie otyłości u dzieci i młodzieży wymaga kompleksowego podejścia oraz współpracy lekarzy, dietetyków, psychologów i całej rodziny.

Podstawą terapii jest trwała zmiana stylu życia: modyfikacja sposobu żywienia całej rodziny, zwiększenie codziennej aktywności fizycznej oraz zapewnienie dziecku wsparcia psychicznego. Im młodsze dziecko, tym większa szansa na skuteczne przezwycięzenie problemu.

Jedną z form leczenia są także turnusy uzdrowiskowe, obejmujące specjalistyczną dietę, ćwiczenia fizyczne, edukację zdrowotną i terapie wspomagające. Leczenie to jest refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, pod warunkiem uzyskania odpowiedniego skierowania od lekarza. Specjaliści zaznaczają jednak, że kluczowe znaczenie ma utrzymanie zdrowych nawyków po powrocie do domu.

### Profilaktyka zaczyna się w domu

Zapobieganie otyłości powinno obejmować całą rodzinę, ponieważ nadwaga często ma charakter rodzinny. Wśród najważniejszych zasad wymienia się regularne spożywanie 4-5 mniejszych posiłków dziennie, najlepiej wspólnie przy stole, ograniczenie słodzonych napojów na rzecz wody, unikanie nagradzania dzieci słodyczami oraz zapewnienie co najmniej 30 minut ruchu każdego dnia.

Równie istotne są odpowiednia ilość i jakość snu oraz budowanie zdrowych relacji rodzinnych poprzez rozmowę i bieżące rozwiązywanie problemów.

Specjaliści podkreślają jednoznacznie: otyłość to choroba, którą można i należy leczyć. Kluczem do sukcesu jest szybka reakcja, konsekwencja oraz wspólne działania całej rodziny.

*Źródło: pacjent.gov.pl*