

Według Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości w Polsce nadwaga lub otyłość występują u 12 proc. chłopców i 10 proc. dziewczynek w wieku przedszkolnym oraz u 18,5 proc. chłopców i 14,3 proc. dziewcząt w wieku szkolnym. Z badań wynika, że polskie dzieci bardzo szybko przybierają na wadze, a z roku na rok ten problem się pogłębia. Dietetycy winą za to w dużym stopniu obarczają rodziców, którzy nie dbają o odpowiednie nawyki żywieniowe swoich pociech, serwują im fast foody i nie zachęcają do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. W diecie najmłodszych kluczowa jest odpowiednia ilość warzyw i owoców, dlatego trzeba przekonywać dzieci do ich jedzenia, na przykład serwując je w różnych atrakcyjnych postaciach.

Otyłość to nieprawidłowe i nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie. Nie jest problemem estetycznym, ale chorobą wymagającą leczenia, dlatego nie można jej bagatelizować. Eksperci z Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości podkreślają, że pod względem liczby dzieci z nadwagą Polska zajmuje niechlubne piąte miejsce w europejskich rankingach. Dotyczy to wszystkich dzieci – od wieku przedszkolnego po nastolatków. Szacuje się, że każdego roku w naszym kraju będzie przybywać 400 tys. dzieci z nadmierną masą ciała, w tym 80 tys. będzie chorowało na otyłość. Z danych Ministerstwa Zdrowia wynika, że obecnie ponad 22 proc. uczniów ma zbyt wysoką wagę, podczas gdy w latach 70. XX wieku problem dotyczył mniej niż 10 proc.

*-Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży to w Polsce rosnący problem. Polskie dzieci tyją obecnie najszybciej w całej Europie i choć nie mamy ich najwięcej w porównaniu do innych krajów, bo przykładowo w Anglii jest więcej dzieci z nadwagą i otyłością, ale u nas ten trend rosnący jest obecnie najszybszy – mówi Monika Hajduk, dietetyczka, dietetyczka dziecięca.*

Przyczyną otyłości jest niewłaściwe odżywianie, zastępowanie pełnowartościowych posiłków wysokokalorycznymi przekąskami, brak regularnej aktywności fizycznej, siedzący tryb życia, niedobór snu i stres. Z otyłości się nie wyrasta, a wręcz przeciwnie – wraz z wiekiem problem jeszcze się pogłębia.

*-Przyczyną nadwagi i otyłości jest po prostu nadwyżka spożywanych kalorii w stosunku do potrzeb czy wydatku energetycznego w postaci aktywności fizycznej, a nasze dzieci w dzisiejszych czasach częściej wolą siedzieć w domu przed komputerem, tabletem czy telefonem, niż wychodzić na podwórko – mówi Monika Hajduk.*

Z obserwacji dietetyków wynika, że dzieci i młodzież spożywają także zbyt mało warzyw i owoców. W tej kwestii dobry przykład powinien iść z góry, dlatego rodzice i opiekunowie muszą dołożyć wszelkich starań, by menu ich pociech było bardziej zróżnicowane i bogate w produkty zawierające witaminy i składniki odżywcze.

*-Warto tutaj skierować apel do rodziców, by inspirowali dzieciaki do konsumpcji większej ilości warzyw. A pamiętajmy, że warzywa nie muszą być tylko na kanapce, ale można je również przemycić w różnych innych posiłkach, robić fajne placuszki warzywne, owocowe, naleśniki z większą ilością owoców i warzyw, koktajle, smoothie. Jemy też oczami, więc im bardziej kolorowy jest talerz, tym chęć spożywania danego posiłku wzrasta – podkreśla dietetyczka.*

I choć pojawiają się opinie, że ze spożyciem owoców nie można przesadzać, bo zawierają one sporo cukru i przyczyniają się do otyłości, to Monika Hajduk uspokaja.

*-Owoce oczywiście zawierają fruktozę, cukier z grupy łatwiej przyswajalnych przez nasz organizm, czyli*

*w trochę szybszym stopniu wpływa na wzrost stężenia glukozy we krwi. Natomiast fruktoza w owocach nie jest dla nas niedobra i szkodliwa, bo spożywamy ją w towarzystwie wielu innych substancji bioaktywnych: przeciwutleniaczy, witamin, składników mineralnych, no i przede wszystkim w towarzystwie błonnika pokarmowego, który działa na nas ochronnie – dodaje.*

Eksperti alarmują, że obecne dzieci to najprawdopodobniej będzie pierwsze pokolenie, które z powodu otyłości i jej licznych powikłań będzie żyło krócej niż ich rodzice i dziadkowie. Otyłość przyczynia się bowiem do rozwoju wielu chorób, m.in. nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych czy insulinooporności, co może mieć wpływ na skrócenie życia. Ma również znaczenie dla zdrowia psychicznego. Dzieci z nadmierną masą ciała mają bowiem niską samoocenę i dużo kompleksów, a poza tym częściej spotykają się z brakiem akceptacji ze strony rówieśników.

*Źródło: newseria.pl*