

4 marca 2021

Światowy Dzień Walki z Otyłością

Dziś obchodzimy Światowy Dzień Walki z Otyłością. Problem nadwagi w Polsce nie dotyczy tylko dorosłych, ale także dzieci i młodzieży. Odsetek dzieci otyłych znacząco wzrasta. Niestety z wiekiem dzieci nie do końca wyrastają z nadmiernej masy ciała.

Wysokokaloryczna dieta, brak ruchu, nadmierne spożywanie cukru, soli i produktów wysokoprzetworzonych to tylko niektóre z codziennych zachowań, które prowadzą do otyłości. Efektem mogą być choroby, takie jak cukrzyca typu II, nadciśnienie tętnicze, bezdech senny, zwyrodnienie całego układu kostno–stawowego, miażdżyca, problemy psychiczne, które mogą się ujawnić nawet u otyłych dzieci i nastolatków.

Najczęstszą przyczyną otyłości u dzieci i młodzieży jest zaburzona równowaga pomiędzy ilością spożytej z pokarmami energii a jej zużyciem oraz niewłaściwe zwyczaje żywieniowe. Rozwojowi otyłości sprzyjają także sytuacje stresowe i problemy emocjonalne. U dzieci z nadmiarem kilogramów warto zastanowić się nad przyczyną wystąpienia otyłości. W tym celu należy szczegółowo przeanalizować przede wszystkim to, co dziecko jada na co dzień. Należy zwrócić uwagę na rodzaj i częstość spożywanych posiłków. Dodatkowo złe przyzwyczajenia żywieniowe w czasie dzieciństwa zwiększają zagrożenie otyłością w dorosłości. Dbając o właściwy jadłospis dzieci można zapewnić im zdrowy start w dorosłe życie.

Podstawą zapobiegania rozwojowi nadmiernej masy ciała jest regularna aktywność fizyczna oraz prawidłowe żywienie, czyli regularne posiłki bogate w warzywa i owoce, bez nadmiaru cukrów i tłuszczu. To jedyna skuteczna droga w walce z nadmierną masą ciała.

członek Zespołu ds. Promocji Zdrowia

Anna Gajek