

Problem otyłości dotyczy co piątego dziecka

15 lutego 2013

Chipsy, fast food, słodczy, czyli wszystko to, co powinniśmy ograniczać, coraz częściej zajmuje ważne miejsce w naszym codziennym menu. Tymczasem lekarze alarmują – otyłość u dzieci i młodzieży w Polsce w ciągu ostatnich 20 lat wzrosła czterokrotnie. Dane są tym bardziej niepokojące, że pogarsza się kondycja fizyczna i zdrowotna młodych ludzi. Powodowane jest to przede wszystkim zmianą stylu życia i błędami żywieniowymi.

Na otyłość i nadwagę w grupie 7-18 lat cierpi 18 proc. chłopców i 14 proc. dziewcząt – wynika z badań Fundacji BOŚ. 20 lat temu statystyki te były niemal czterokrotnie niższe. Łącznie problem ten dotyczy co piątego dziecka między 9. a 18. rokiem życia.

– Obecnie dzieci i młodzież, i to jest po raz pierwszy odkąd w ogóle istnieją badania epidemiologiczne, są w gorszej kondycji fizycznej niż ich rodzice – alarmuje Agnieszka Sienkiewicz, dietetyk i diet coach w firmie Organic Farma Zdrowia.

Coraz więcej młodych ludzi ma problem z nadciśnieniem, cukrzycą, a nawet miażdżycą, co do tej pory zdarzało się bardzo rzadko. Leczenie otyłości i jej groźnych dla zdrowia i życia konsekwencji kosztuje budżet państwa ponad 3 mld złotych, co stanowi ponad 5 proc. rocznych nakładów na służbę zdrowia.

– Pokutuje brak edukacji żywieniowej, już na poziomie przedszkola – uważa specjalistka Organic Farma Zdrowia.

To przede wszystkim kwestia przykładu wyniesionego z domu. Dzieci biorą przykład ze swoich rodziców, a ci często nie zwracają uwagi na to, co i jak jedzą. Coraz częściej też

stołują się poza domem, bo brakuje im czasu na przygotowywanie posiłków.

– W tym miejscu apel, żeby jednak w domu gotować, żeby przynajmniej jeden posiłek w domu był dostępny, co nie zawsze jest regułą – mówi dietetyk.

Ale problemem jest również to, jak dzieci odżywiają się w szkołach. Na stołówkach królują te same, niezmienione od lat przepisy potraw. Z kolei w szkolnych sklepikach więcej jest niezdrowych przekąsek niż owoców i warzyw. Co trzecie dziecko w Polsce codziennie sięga po słodkie. Do tego dochodzi szereg innych czynników, m.in. większa dostępność fast foodów i wysokie tempo życia młodych ludzi.

– Zbadano, że właśnie w Polsce jest największa dostępność dla dzieci i młodzieży tzw. niezdrowej żywności spośród wszystkich krajów europejskich. To już jest fakt niepokojący – zauważa Sienkiewicz.

Co ciekawe, z badań przeprowadzonych przez psychologów Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej wśród uczniów na Dolnym Śląsku wynika, że niemal 40 proc. z nich zgodziło się, że w szkole nie powinna być dostępna niezdrowa żywność.

Jak tłumaczą dietetycy, aby odwrócić tę niepokojącą tendencję, należy przede wszystkim nauczyć dziecko odpowiednich postaw żywieniowych. Wiąże się to ze zmianą menu dla całej rodziny. Jadłospis powinien być tak skonstruowany, by zdecydowaną jego większość, ok. 80 proc. stanowiły produkty odżywcze i zdrowe.

Źródło: [Newseria](#)