

Z winy rodziców polskie dzieci tyją najszybciej w Europie

6 listopada 2022

Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie, a w znacznym stopniu odpowiedzialni są za to ich rodzice – alarmują eksperci. W całym kraju 22,3 proc. dzieci ma nadwagę – mówi prof. Lucyna Ostrowska z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

Specjaliści mówili o tym podczas konferencji dla dziennikarzy „Choroba otyłościowa 2022”. Prof. Lucyna Ostrowska z Zakładu Dietetyki i Żywienia Klinicznego Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku przedstawiła dane, z których wynika, że średnio prawie co czwarte dziecko (do 18. roku życia) ma nadwagę.

„W całym kraju 22,3 proc. naszych dzieci ma już nadwagę” – zaznaczyła specjalistka, która jest prezesem elektem Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości. Najwięcej dzieci z nadwagą jest w woj. mazowieckim – aż 32 proc., czyli prawie co trzeci uczeń. W woj. łódzkim nadwagę ma prawie 30 proc. dzieci.

Wiele dzieci z nadwagą może być otyłych jeszcze w okresie dzieciństwa lub zaraz po dorostaniu. „Mamy stale narastającą otyłość u dzieci. Jesteśmy jednym z czołowych krajów, w których otyłość narasta” – zaznaczyła prof. Lucyna Ostrowska.

Agata Ziemnicka zajmująca się psychologią odżywiania, pełniąca funkcję prezesa Fundacji Kobiety bez Diety, powiedziała, że coraz częściej trafiają do niej nastolatki chore na otyłość. Niektóre z nich wykazują już związane z tym powikłania i z tego powodu trafiają nawet do szpitala. Jej zdaniem za otyłość u dzieci odpowiedzialni są przede wszystkim ich rodzice.

„Rodzice są za to odpowiedzialni, bo to oni generują atmosferę wokół jedzenia, powodują zaburzenia łaknienia i utrwalają złe nawyki. Ale muszę zaznaczyć, że ich nikt też nie nauczył zasad dobrego żywienia. I to się powiela” – tłumaczyła.

Z danych przedstawionych podczas konferencji wynika, że w 2016 r. nadwagę w naszym kraju miało 68 proc. mężczyzn i 53 proc. kobiet, a 25 proc. Polaków było otyłych oraz 23 proc. Polek. Prognozuje się, że za kilka lat, bo już w 2025 r., otyłych będzie u nas co najmniej 30 proc. mężczyzn i 26 proc. kobiet.

Agata Ziemnicka tłumaczyła, że jest kilka mechanizmów psychologicznych, które mogą prowadzić do choroby otyłościowej u dzieci. Zaznacza, że chodzi właśnie o chorobę i takiego określenia należy używać, a nie tylko o to, że dziecko tyje.

Jeden z tych mechanizmów to kompulsywne jedzenie, gdy odczuwamy przymus i zaczynamy odruchowo sięgać po różne produkty spożywcze. Najchętniej po te, które są słodkie i tłuste, bo takie nasz organizm lubi najbardziej. A kiedy dziecko zaczyna kompulsywnie jeść?

„Na przykład wtedy, gdy rodzice kontrolują wszystko, i dziecko jest przez nich w pełni kontrolowane także jeśli chodzi o jedzenie. Aby się w tym odnaleźć, w szkole lub wieczorem w domu, chętnie zje ono zakazanego batona, wtedy gdy na cokolwiek ma wpływ. Gdy dziecko odczuwa zbyt duże napięcie nerwowe, również je więcej. Zaczyna od batonika, a potem sięga po dwa batoniki i zjada ich coraz więcej. Czasami przechodzi na palenie papierosów lub picie, ale może pozostać przy jedzeniu” – wyjaśnia psycholożka.

„Do otyłości dziecka może doprowadzić to, że jeden z rodziców nadużywa alkoholu. Bo co robi wtedy dziecko? Chce być najlepsze, uczy się, sprząta dom. Musi jednak odreagować, na przykład przy pomocy jedzenia, by pozbyć się napięcia. Chętnie wtedy coś żuje, choćby orzeszki” – zwraca uwagę Agata Ziemnicka.

Szkody wyrządza także powszechna u nas obsesja na punkcie szczupłości. Owładnięta nią nastolatka ciągle się odchudza, bo uważa, że jest gruba i źle wygląda. Ciągle mówi o swoim wyglądzie, a jej ciało to wróg, z którym musi walczyć. „W takiej sytuacji również może się rozwinąć kompulsywne jedzenie” – dodaje.

Przyznała, że obsesja szczupłości, jaka zapanowała w naszym społeczeństwie, prowadzi do pandemii otyłości. „Dziewczynki o masie ciała zaledwie 20 kg nie powinny być modelkami” – przekonywała. Wiele osób próbuje się odchudzić, ma w tym nawet sukcesy, ale potem powraca poprzedniej wagi albo ma jeszcze większą masę ciała. „Bo często jest też tak, że im bardziej chcemy być szczupli, tym bardziej tyjemy” – powiedziała prezes Fundacji Kobiety bez Diety.

Z kłopotami zmagają się rodziny dotknięte chorobą otyłościową, które próbują z tym walczyć. Zdarza się, że rodzina z otyłością skupia się na dziewczynce, żeby przynajmniej ona nie utyła. Ale skutkiem tego jest przedmiotowe traktowanie dziecka. A wymuszone odchudzanie jedynie prowadzi do tego, że zaczyna ono jeść więcej. „Dzieci, które zaczynają chudnąć, znowu jedzą i tyją” – dodała psycholożka.

Specjaliści zapewniają, że są skuteczne sposoby na leczenie choroby otyłościowej. Chorzy na otyłość wymagają jednak kompleksowego leczenia, z użyciem farmakoterapii, a czasami operacji bariatrycznej (zmniejszającej pojemność żołądka).

Eksperti zwracają jednak uwagę, że trzeba mieć poczucie sprawczości, inaczej trudno leczyć chorobę otyłościową. W przypadku dzieci ważne jest, by podjąć leczenie odpowiednio wcześnie. „Jeśli do 13. roku życia nie wyleczymy dziecka z otyłości, to jest mała szansa, że to się uda w okresie dorosłości” – ostrzega Agata Ziemnicka.

Również badanie wykonane przez Instytut Matki i Dziecka w grupie 2 tys. dzieci w wieku 8 lat wykazało narastającą

częstość nadwagi i otyłości w tej grupie dzieci. Jedna piąta polskich ośmioletnich chłopców cierpi na otyłość – powiedziała prof. Anna Fijałkowska z Instytutu, prezentując wyniki raportu z badań dotyczących zdrowia dzieci w czasie pandemii.

Autorstwo: Zbigniew Wojtasiński

Źródło: [NaukawPolsce.pl](https://naukawpolsce.pl)