Informacja prasowa

**Coraz więcej dzieci z otyłością  
 – co możemy zrobić?**

**Warszawa, … października 2020 r.**

**24 października obchodzimy Światowy Dzień Walki z Otyłością. Jest to dobra okazja, aby zastanowić się nad nawykami żywieniowymi swojej rodziny, a w szczególności najmłodszych jej członków. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że polskie dzieci tyją najszybciej w Europie – co czwarty uczeń ma problem z nadwagą[[1]](#footnote-1).**

Problem otyłości występuje już nie tylko u dorosłych, ale nawet u małych dzieci. W Polsce z nadwagą borykają się coraz częściej dzieci od 1. do 3. roku życia. Dostępne badania wskazują, że około 17,9% niemowląt i 23,1% w wieku 13-36 miesięcy osiąga za dużą masę ciała[[2]](#footnote-2). — *Dlatego, tak bardzo ważne jest, aby zadbać o odpowiednią dietę już w okresie ciąży i prawidłowy przyrost masy ciała malucha w okresie niemowlęcym, aby zapobiec ewentualnym trudnościom w jego dalszym życiu* — mówi **Karolina Łukaszewicz, ekspert programu edukacyjnego „1000 dni dla zdrowia”.**

**Czym jest otyłość dziecięca?**

Od kilku lat otyłość traktowana jest jako jedna z poważniejszych chorób cywilizacyjnych. Często rodzice nie są świadomi, jakie zagrożenia i problemy zdrowotne niesie ona ze sobą. Nadmierna ilość tkanki tłuszczowej wpływa negatywnie nie tylko na samopoczucie dziecka, ale przede wszystkim skutkuje poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Wśród nich wymienia się m.in.: choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzycę typu 2, nadciśnienie tętnicze, choroby układu oddechowego[[3]](#footnote-3), a także z powodu stygmatyzacji przez rówieśników, zwiększa się ryzyko zachorowania na depresję lub zaburzenia lękowe w dorosłym życiu[[4]](#footnote-4). Aby sprawdzić stan odżywienia, stosuje się wskaźnik BMI (Body Max Index). Dzięki temu współczynnikowi można obliczyć, czy masa ciała dziecka jest prawidłowa lub z jakim stopniem otyłości lub nadwagi się zmaga.

**Co powoduje chorobę?**

Szczególny problem z nadprogramowymi kilogramami tkanki tłuszczowej pojawia się w krajach o wysokim wskaźniku rozwoju społecznego. Poprawa sytuacji materialnej, wpływ reklam na nieodpowiednie nawyki żywieniowe, częste korzystanie z dostępnych środków transportu, bierne spędzanie wolnego czasu oraz przetworzona żywność to czynniki, które przekładają się na wysoką liczbę otyłych dzieci i dorosłych[[5]](#footnote-5).

Dodatkowo niedożywienie lub niewłaściwa dieta w okresie ciąży, może prowadzić do otyłości dziecka w przyszłości[[6]](#footnote-6). Dlaczego tak się dzieje? Ubogie i mało urozmaicone menu matki może nie dostarczać niezbędnych składników odżywczych, składników mineralnych i witamin. Rozwijający się płód dostosowuje się do niekorzystnych warunków — przyzwyczajony metabolizm do niedoboru pokarmu, w dorosłym życiu nieradzi sobie z zasobem dostarczanej mu energii. Powoduje to nadmierne odkładnie tkanki tłuszczowej, co w konsekwencji prowadzi do nadwagi lub otyłości[[7]](#footnote-7).

Natomiast za wysokie BMI kobiety w ciąży powoduje, że dziecko otrzymuje zbyt dużą ilość energii już w okresie prenatalnym i gromadzi tkankę tłuszczową. Jest to niebezpieczne dla jego zdrowia, ponieważ może powodować rozwój szeregu problemów zdrowotnych, a przede wszystkim otyłości w jego dorosłym życiu. Zachowanie zdrowej, urozmaiconej diety podczas ciąży – bogatej w niezbędne składniki odżywcze – jest inwestycją w zdrowie potomka[[8]](#footnote-8).

1000 pierwszych dni życia, już od poczęcia to istotny okres kształtowania się nawyków żywieniowych, które mogą zaważyć na zdrowiu dziecka w przyszłości. W tym okresie to dorosły decyduje co dziecko zje, zaś dziecko ile zje. Polscy eksperci i Światowa Organizacja Zdrowia zalecają, by w jadłospisie niemowląt unikać dodawania cukru, którego nadmiar powoduje odkładanie się tkanki tłuszczowej oraz częstszą utratę apetytu na bardziej pełnowartościowe posiłki, co w konsekwencji może przełożyć się na niższą podaż składników odżywczych- w tym niezbędnych witamin i składników mineralnych potrzebnych do rozwoju. Badania pokazują, że w Polsce aż 75% dzieci w wieku od 1. do 3. roku życia spożywa zbyt dużo cukru, a słodkie przekąski otrzymują już pięciomiesięczne maluchy[[9]](#footnote-9). Warto też pamiętać, że podawanie dziecku produktów (słodkich lub słonych) determinuje jego upodobania i preferencje smakowe.

**Jak pomóc?**

W przypadku problemów z otyłością niezbędna jest pomoc specjalisty, wprowadzenie odpowiedniej diety i nauczenie dziecka poprawnych zachowań żywieniowych. Warto się zwrócić do lekarza pediatry, który zleci podstawowe badania oraz pomoże zapoznać się z zasadami prawidłowego żywienia dzieci.

— *Na stronie ogólnopolskiego programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia”: www.1000dni.pl znajdują się porady ekspertów na temat odpowiedniego żywienia na etapie ciąży, karmienia piersią oraz rozszerzania diety i prawidłowego odżywiania dziecka do 3. roku życia. Na stronie znajdują się także poradniki, przygotowane przez specjalistów, lekarzy i dietetyków, które z pewnością dostarczą cennej wiedzy* — **dodaje Karolina Łukaszewicz, ekspert programu edukacyjnego „1000 dni dla zdrowia”.**

Otyłości nie wolno lekceważyć. Pamiętajmy, że to my rodzice powinniśmy być wzorem dla naszych dzieci i kształtować ich dobre nawyki żywieniowe od najmłodszych lat. A zdrowy przykład z pewnością zaowocuje w przyszłości.

**O kampanii:** Ogólnopolski program edukacyjny „1000 pierwszych dni dla zdrowia” wspiera Rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych ich dzieci. Przyzwyczajenia i zachowania żywieniowe, które uda się wypracować z dzieckiem podczas 1000 pierwszych dni życia czyli od poczęcia do około 3. roku życia, będą miały istotny wpływ na jego zdrowie teraz i gdy dorośnie. Program realizowany jest od 2013 r. Więcej na: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

**O inicjatorze:** Inicjatorem kampanii jest Fundacja Nutricia, której misją jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Wspieramy dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, jak również przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, realizując działania edukacyjne na temat roli żywienia oraz finansując badania naukowe. Za pomocą naszych działań dążymy do: edukowania przyszłych pokoleń o kluczowej roli odpowiedniego żywienia w okresie 1000 pierwszych dni życia, ograniczenia skali problemu niedożywienia w chorobie oraz budowania nawyków umożliwiających zdrowe starzenie się. Więcej na: [www.fundacjanutricia.pl](http://www.fundacjanutricia.pl).

Kontakt dla mediów:

Zuzanna Bieńko

LoveBrands Relations

tel. 533 310 339

e-mail: 1000dni@lbrelations.pl

1. M. Brzeziński, P. Metelska, B. Sutkowska, Obesity in Poland – Public Health Activities, „Eurohealth”,   
   2019, s. 23. [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://www.fundacjanutricia.pl/documents/publications/STUDY-REPORT-in-English-2.pdf> [↑](#footnote-ref-2)
3. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_consequences/en/> [↑](#footnote-ref-3)
4. Harrist AW, Swindle TM, Hubbs-Tait L, Topham GL, Shriver LH, Page MC, he Social and Emotional Lives of Overweight, Obese, and Severely Obese Children, Child Dev. 2016 Sep;87(5):1564-80. doi: 10.1111/cdev.12548. [↑](#footnote-ref-4)
5. <https://imid.med.pl/images/do-pobrania/KonferencjaIMiD_Czy_to_prawda_ze_w_Polsce_jest_coraz_wiecej_otylych_dzieci.pdf> [↑](#footnote-ref-5)
6. Horvath A., Dziechciarz P., „Wczesne programowanie metaboliczne”, Szkoła Pediatrii vol. 17, no 5. [↑](#footnote-ref-6)
7. Ibid. [↑](#footnote-ref-7)
8. Ibid. [↑](#footnote-ref-8)
9. Weker H. i wsp.: Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5. do 36. miesiąca życia w Polsce, Instytut Matki i Dziecka, 2016. [↑](#footnote-ref-9)