pacjent.gov.pl

Otyłość u dzieci – same z niej nie wyrosną

Data aktualizacji
2024-12-09

Otyłość to nieprawidłowe i nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej, które stanowi zagrożenie dla zdrowia. Jest chorobą wymagającą leczenia, a nie problemem estetycznym.

Kiedy zaczyna się otyłość?

Prawidłową masę ciała dzieci do ukończenia osiemnastego roku życia określają tabele lub siatki centylowe – odpowiednie dla wieku i płci dziecka.

Centyle - interpretacja wyników:

< 5 centyli	niedowaga
5-25 centyli	szczupłość
25-85 centyli	norma
85-95 centyli	nadwaga
> 95 centyli	otyłość

W profilaktyce otyłości pomagają bilanse zdrowia dziecka. To bezpłatne badania, które przeprowadza pediatra, lekarz rodzinny lub pielęgniarka na różnych etapach życia dziecka – od 1. tygodnia do ukończenia 19 lat. Nie zapominaj o nich – pozwalają wykryć wady rozwojowe i choroby. Między innymi diagnozują nadwagę i otyłość.

Jaka jest skala problemu?

Otyłość została uznana za chorobę i wpisano ją na listę Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (w klasyfikacji ICD-10). Według Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, w Polsce nadwaga lub otyłość występują u:

- 12,2% chłopców i 10% dziewcząt w wieku przedszkolnym
- 18,5% chłopców i 14,3% dziewcząt w wieku szkolnym.

> **Raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazał, że nadwagę i otyłość odnotowano**

> **u 32% polskich dzieci w wieku 7-9 lat. Jest to 8 miejsce wśród badanych krajów w Europie.**

Jeśli widzisz ten problem u swoich dzieci, nie bagatelizuj go. Przekonanie, że dzieci same „wyrosną” z nadwagi lub otyłości prowadzi do nasilenia choroby. 80% otyłych nastolatków będzie borykało się z tym problemem w dorosłym życiu.

Dlaczego dzieci są otyłe?

Masz wpływ na kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych swojego dziecka. Możesz wykluczyć wiele czynników, które są przyczynami rozwoju otyłości. Czego należy unikać?

Nadmiernemu wzrostowi wagi sprzyjają:

- nieregularne posiłki – zwiększają tendencję do podjadania
- siedzący tryb życia, niewielka aktywność fizyczna
- duże spożycie cukrów prostych (słodycze, słodzone napoje)
- jedzenie wysokoprzetworzonej żywności (fast food, gotowe dania)

Dlaczego otyłości nie wolno lekceważyć?

Otyłość przyczynia się do rozwoju innych chorób i może mieć wpływ na skrócenie życia. Ma również znaczenie dla psychicznego zdrowia. Niektóre dzieci z nadmierną masą ciała są bardziej samokrytyczne i mają niską samoocenę. Częściej spotykają się z brakiem akceptacji ze strony rówieśników.

Otyłość w dzieciństwie może prowadzić do rozwoju:

- nadciśnienia tętniczego
- cukrzycy typu 2
- chorób sercowo-naczyniowych
- problemów natury psychologicznej
- insulinooporności
- zaburzeń układu kostno-stawowego
- dyslipidemii – zaburzeń gospodarki tłuszczowej
- niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby
- astmy oskrzelowej
- kamicy pęcherzyka żółciowego
- zaburzeń hormonalnych.

Jak zapobiegać?

Otyłość jest chorobą, która zwykle rozwija się powoli. Dlatego postaraj się rozpocząć działania profilaktyczne już na etapie rozpoznania lekkiej nadwagi u Twojego dziecka. Nie zmieni ono swojego stylu życia, jeśli pozostali członkowie rodziny go nie wesprą. Dawajcie sobie dobry przykład.

- Jedzcie regularnie 4-5 mniejszych posiłków w ciągu dnia, w spokojnej atmosferze, a nie np. przed telewizorem – starajcie się znaleźć czas na wspólne posiłki, na przykład rano lub wieczorem oraz w weekendy.
- Poinformujcie nauczycieli i opiekunów, że dziecko ma zalecone zasady żywienia i poproście o ich przestrzeganie.
- Rozmawiajcie z dziećmi o tym, co jadły w ciągu dnia – to je zmobilizuje do kontroli jedzenia.

- Zadbajcie o to, by w każdym posiłku połowę talerza stanowiły warzywa lub owoce.
- Zadbajcie o odpowiednią jakość i długość snu.
- Nie nagradzajcie siebie i nie pocieszajcie słodyczami – zamiast tego możecie pójść razem do kina, muzeum, na łyżwy czy trampoliny.
- Bądźcie aktywni – ćwiczcie razem (o ile to możliwe). Uprawiajcie ulubione sporty (co najmniej 60 minut dziennie). Chodźcie na spacery.

Gotowe bezpłatne jadłospisy, porady dla całej rodziny i plany żywieniowe, w tym plan dla osób z nadwagą

i otyłością znajdziesz na portalu **Diety NFZ**

Przykładowe treningi dostępne są na **kanale YouTube Akademia NFZ – 8 tygodni do zdrowia**

Materiały edukacyjne przygotowane dla rodziny znajdziesz na stronie Narodowego Centrum Edukacji

Żywieniowej **Rodzinna akcja Zdrowa rywalizacja.**

Jak leczyć otyłość u dzieci?

Monitoruj wagę Twojego dziecka. Jeśli lekarz rozpozna u niego nadwagę lub otyłość, udzieli Ci porad dotyczących leczenia.

W przypadku dzieci leczenie otyłości opiera się głównie na wprowadzeniu diety opartej na zasadach zdrowego żywienia. Nie stosuje się skrajnie restrykcyjnych i niedoborowych diet. Głównym celem leczenia jest poprawa stanu zdrowia.

Pomoc możesz też uzyskać podczas darmowych konsultacji dietetycznych w

Centrum Dietetycznym Online

Otyłość dzieci można też leczyć:

- **w uzdrowiskach – ze skierowaniem od lekarza w ramach świadczeń NFZ:**

województwo	**ośrodek**
dolnośląskie	**Szpital Uzdrowiskowy dla Dzieci "Jagusia" w Kłodzku**
kujawsko-pomorskie	**Szpital uzdrowiskowy nr III i. dr. Markiewicza w Ciechocinku**

małopolskie

Śląskie Centrum Rehabiliitacyjno-Uzdrowiskowe im. dr.A. Szebesty w Rabce-Zdroju

małopolskie

Uzdrowiskowy Szpital Dziecięcy "Olszówka" w Rabce-Zdroju

małopolskie

Zakład Przyrodoleczniczy w Rabce-Zdroju

- w ramach **Programu Leczenia Otyłości** w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie

Przeczytaj także

Zaprowadź dziecko na bilans zdrowia

Bilans zdrowia to okresowe profilaktyczne badanie przeprowadzane na różnych etapach życia. Pozwala sprawdzić, czy Twoje dziecko rozwija się prawidłowo oraz wcześnie wykryć wady rozwojowe i choroby

Cukrzyca u dzieci – zadanie dla całej rodziny

Myślisz, że cukrzyca jest głównie problemem ludzi dojrzałych? Niestety, coraz częściej chorują na nią dzieci, nawet najmłodsze. Czy można uchronić swoje dziecko przed tą chorobą? Czy da się wyleczyć dziecko chore na cukrzycę?

Zdrowe żywienie całej rodziny

Jak połączyć indywidualne potrzeby żywieniowe wszystkich domowników i dobrze zbilansować wspólny jadłospis? Skorzystaj z rodzinnego planu żywieniowego