

Nadwaga i otyłość a funkcjonowanie poznawcze dziecka

informacje dla rodziców

Edyta Orłowska i Monika Sztolpa-Zaremba

Za mamusię, za tatusia.....

- Problem otyłości u dorosłych znany jest od dawna, natomiast u dzieci narasta on od kilkunastu lat.
- Otyłość przez wielu rodziców nie jest uważana za chorobę.
- Rodzice często nie dostrzegają oni problemu, uważając nawet, że jeśli dziecko jest „pulchne”, to z pewnością jest zdrowe.

Czy to nadwaga czy już otyłość?

- Nadwaga jest to różnica pomiędzy aktualną a należną masą ciała wyrażona w kilogramach lub procentach zgodnie ze wzorem:

$$\text{Nadwaga} = \frac{\text{masa ciała aktualna} - \text{masa ciała należna}}{\text{masa ciała należna}} \times 100 [\%]$$

- Otyłość jest to patologiczne zwiększenie masy tkanki tłuszczowej w organizmie, co prowadzi do upośledzenia funkcji różnych narządów i w rezultacie do wzrostu ryzyka powstania chorób.
- u dorosłych otyłość rozpoznaje się, gdy zawartość tkanki tłuszczowej jest większa niż 30% należnej masy ciała u kobiet i 25% u mężczyzn;
- u dzieci zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie ściśle zależy od wieku i płci (BMI i siatki centylowe).

Czy to częsty problem?

- około 10% światowej populacji do 18 roku życia ma nadwagę lub otyłość, nadmiar masy ciała u około 30%
- małe dzieci także są coraz częściej otyłe:
 - szacuje się, że ponad 22 miliony dzieci poniżej 5 roku życia jest otyłych.
 - w Europie około 20% dzieci ma nadmiar masy ciała, z czego u około 5% stwierdza się otyłość
 - w Polsce częstość występowania otyłości waha się w różnych regionach od 2,5 do 12% dzieci i młodzieży.

Konsekwencje nadwagi i otyłości

- Otyłość to choroba cywilizacyjna współczesnych czasów.
- Wywołuje wiele powikłań zdrowotnych
 - somatycznych (choroby sercowo-naczyniowe, cukrzycę typu 2 oraz niektóre nowotwory)
 - psychologicznych

Konsekwencje otyłości i nadwagi

- Sfera psychologiczna:
 - obniżenie własnej samooceny
 - powstanie negatywnego obrazu własnej osoby
 - sprzyja powstawaniu depresji i zaburzeń nastroju
 - obniżenie efektywności procesów myślenia i negatywne zmiany w obszarze zachowania
 - (może to wynikać z faktu, że poszczególne składniki żywienia mają wpływ na biochemię mózgu)
 - zaburzenia metaboliczne wywołane odkładaniem się tkanki tłuszczowej, szczególnie brzusznej, silnie wiążą się z zaburzeniami poznawczymi
 - otyłość prowadzi do zmian w plastyczności mózgu, czego konsekwencją są obniżone funkcje poznawcze

Otyłość za zaburzenia poznawcze

- Badania wskazują, że podwyższona masa ciała może powodować zmiany poznawcze, a w szczególności obniżenie sprawności:
 - myślenia abstrakcyjnego
 - pamięci krótkotrwałej
 - pamięci długotrwałej
 - zdolności uczenia się
 - uwagi
 - funkcji wykonawczych

Jak temu zapobiec?

- Zaczynij od siebie:
 - Wpływ środowiska prawdopodobnie jest najsilniejszy w okresie dzieciństwa, kiedy kształtują się nawyki żywieniowe, zazwyczaj zgodne z rodzicielskimi
- Zastanów się jak i co je twoje dziecko?
 - Czy nie spożywa zbyt dużych ilości żywności (przejadanie się),
 - Czy posiłki są zbilansowane?
 - nieprawidłowy skład posiłków z dużą ilością cukrów prostych i tłuszczów.
 - Unikaj jedzenia typu „fast food” (zwłaszcza nie w nagrodę za pożądane zachowanie)
 - Czy spożywa dużo produktów gotowych do spożycia?
 - mało wartościowe, ale kaloryczne
 - Co dziecko je w szkole czy przedszkolu?
 - Jak wygląda drugie śniadanie ? (na drugie śniadanie dzieciom nie podawaj: batonów, chipsów, ciastek i napojów typu cola)
 - Na co przeznaczają kieszonkowe lub pieniądze na „drugie śniadanie”?
 - dzieci dostają od rodziców pieniądze na zakup przekąsek, przy czym są to najczęściej, lubiane przez dzieci, produkty wysokokaloryczne. Młodzież często żywi się w barach szybkiej obsługi.

Jak temu zapobiegać?

- Zadbaj o emocje swojego dziecka
 - Czasem dzieci doświadczające negatywnych emocji (trudności rodzinne, szkolne, na tle rówieśniczym) kompensują je przyjemnością, jaką jest jedzenie
- Dbaj o aktywność dziecka
 - Spędzajcie razem czas na powietrzu
 - Dbaj o regularny sport

A co jeżeli już jest za późno?

- Nigdy nie jest za późno 😊
- **Zacznij od diagnozy- sprawdź czy nadwaga nie jest uwarunkowana genetycznie bądź spowodowana innymi chorobami**
- **Podstawowe zasady postępowania terapeutycznego w otyłości:**
 - znaczne ograniczenia kaloryczne nie powinny być stosowane u dzieci do 7 roku życia, a dieta powinna być dobierana indywidualnie i pokrywać zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze, zapewniając wzrost i prawidłowy rozwój dziecka;
 - należy zmodyfikować nieprawidłowe nawyki żywieniowe: zwiększyć w codziennej diecie udział warzyw i owoców (banany, winogrona i owoce kandyzowane są wysokokaloryczne), ryb, kasz i razowego pieczywa kosztem nasyconych tłuszczów zwierzęcych; należy wyeliminować napoje o znacznej zawartości cukru, a korzystanie z barów szybkiej obsługi powinno być wyłącznie sporadyczne;
 - warto zadbać, aby dziecko jadło regularnie i nie pojadało, zwłaszcza słodyczy, chipsów i innych wysokokalorycznych produktów;
 - trzeba zwiększyć wysiłek fizyczny (jazda na rowerze, gra w piłkę, taniec, pływanie przez przynajmniej pół godziny dziennie) kosztem ograniczenia czasu spędzanego przed telewizorem i komputerem;
 - zaangażować dziecko w prowadzone leczenie i w samokontrolę prowadzoną w formie dzienniczka, zawierającego informacje o ilości i kaloryczności spożywanych posiłków;
 - utrata masy ciała powinna być stopniowa, ale systematyczna, a efekty stosowanego leczenia należy utrzymywać w następnych latach.

Literatura

- Haslam D.W., James W.P.: Obesity. Lancet, 2005, 366, 1197-1209.
- Małecka-Tendera E., Klimek K, Matusik P.: Obesity and overweight prevalence in Polish 7- to 9- year-old children. Obes. Res., 2005, 13, 964-968.
- Sikorska-Wiśniewska, G., 2007. NADWAGA I OTYŁOŚĆ U DZIECI I MŁODZIEŻY, ŻYWNOŚĆ. Nauka. Technologia. Jakość, 2007, 6 (55), 71 – 80
- Szajewska H. Otyłość u dzieci. Nowa Pediatria, 2002, 3, 209-211.
- Tatoń J., Czech A., Bernas M.: Zaburzenia endokrynne tkanki tłuszczowej w patogenezie otyłości. W: Otyłość. Zespół metaboliczny. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2007, s. 138-147.