

EPIDEMIA NADWAGI I OTYŁOŚCI WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY W POLSCE

Badaniem przeprowadzonym przez Instytut Żywności i Żywienia w 2010 r. objęto łącznie 1255 uczniów w wieku 9 lat z terenu pięciu województw: mazowieckiego, podkarpackiego, opolskiego, pomorskiego i wielkopolskiego. Nadwagę stwierdzono u blisko 19% dziewcząt i ponad 17% chłopców, otyłość u 4% dziewcząt i ponad 6% chłopców. Nadmierna masa ciała u dzieci najczęściej występowała w województwie mazowieckim, a najrzadziej w województwie podkarpackim.

Z raportu Instytutu Matki i Dziecka (badania HBSC, 2009/2010) wynika, że w Polsce nadwaga i otyłość dotyczy prawie 18% dziewcząt i ponad 25% chłopców w wieku 11-12 lat. Większość badań w Polsce wskazuje, że otyłość częściej występuje u chłopców i w dużych miastach.

Uwagę zwraca duża dynamika wzrostu odsetka częstości występowania otyłości wśród dzieci i młodzieży w Polsce. Wynika to m.in. z badania prof. J. Charzewskiej i współpracowników (Instytut Żywności i Żywienia), które wykazały, że przez ostatnie 30 lat w Warszawie, w przedziale wiekowym 11–15 lat, nastąpił 3-krotny wzrost otyłości wśród chłopców i 10-krotny wśród dziewcząt.

Otyłość jest chorobą wieloczynnikową, a jej rozwój powodowany jest zachodzeniem wielu interakcji pomiędzy genami a środowiskiem. Otyłość rodziców zwiększa ryzyko wystąpienia otyłości u dzieci. W badaniach wykazano, że otyłych rodziców miało aż prawie 33% otyłych dzieci i blisko 2% dzieci o prawidłowej masie ciała. Dzieci rodziców otyłych były 25-krotnie bardziej narażone na rozwinięcie się u nich otyłości, niż dzieci rodziców szczupłych. Pomimo że do rozwoju otyłości u dzieci przyczyniają się czynniki genetyczne, szybki wzrost odsetka osób otyłych w genetycznie stabilnych populacjach wskazuje na istotność czynników środowiskowych na kształtowanie takiego zjawiska. Środowisko dziecka jest złożone: począwszy od rodziny, rówieśników, szkoły, społeczności lokalnej, media (reklama), aż po obowiązujące normy społeczne.

Do czynników środowiskowych skorelowanych z występowaniem otyłości wśród dzieci można zaliczyć:

- niewłaściwe nawyki żywieniowe rodziców,
- niespożywanie wspólnych posiłków w gronie rodzinnym,
- opuszczanie posiłków (zbyt mała ich ilość),
- łatwy dostęp do dań typu fast food, słodyczy i napojów słodzonych,

- zbyt niskie spożycie warzyw i owoców,
- niski poziom aktywności fizycznej,
- zbyt długi czas spędzany przed komputerem, TV – zwiększone narażenie na działanie reklamy,
- zbyt krótki czas snu.

W szerszej perspektywie bierze się pod uwagę także takie czynniki, jak infrastruktura środowiska lokalnego (ścieżki rowerowe, boiska itp.), czy też możliwości implementowania różnych programów interwencyjnych np. w szkołach, przedszkolach.