magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 25. 8. 2022 | redakce Vím, co jím

Obezitou trpí stále více českých dětí. Data jsou alarmující!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Obezitou-trpi-stale-vice-ceskych-deti.-Data-jsou-alarmujici!__s10012x20364.html

Fastfoody, nedostatek pohybu i dva roky přetrvávající pandemie koronaviru. Tyto faktory se podepsaly na rostoucí váze dětí. A to až do takové míry, že podle poslední prognózy jich může být jen v Česku v roce 2030 až 275 tisíc. Už teď má ale problémy s váhou každé čtvrté.

Počty obézních rapidně stoupají. **Podle Světové zdravotnické organizace je na celém světě více než jedna miliarda lidí trpící tímto problémem** – z toho tvoří 340 milionů dospívající a 39 milionů děti. Organizace World Obesity Federation však předestírá, že v roce 2030 dětská obezita vzroste až na 254

milionů. Vyhlídky na lepší zítřky bohužel nečeká ani Česko. Podle posledních odhadů bude množství dětí s nadváhou či obezitou nadále růst.

Obezita už dávno není výsadou dospělých

Společnost včetně těch nejmladších „ztěžkla“ také kvůli pandemii koronaviru. Uvádí se, že v průměru až o čtyři kilogramy. Podle odborníků se však téměř dva roky přetrvávajících lockdownů a distanční výuky podepsaly zejména na dětech. U některých z nich zaznamenali skokový nárůst váhy o deset až patnáct kilo. **Mohou za to zejména špatné stravovací i pohybové návyky**, které se předávají z jedné generace na druhou.

> *„Děti jsou zrcadlem rodiny, její genetiky i životního stylu. Pokud člověka od raného mládí nevedeme ke zdravému způsobu života, zakládáme mu na pěknou řádku problémů, a to nejen zdravotních.*

Změna je přitom zejména v našich rukou – jako dospělí můžeme jít příkladem a ukázat mladé generaci, jak se o sebe starat tak, aby nám naše tělo mohlo poděkovat," vysvětluje Barbora Procházková, vedoucí vědeckého týmu společnosti Chromozoom.

Nejde o vadu na kráse, ale o zdravotní problém

Dětská obezita a nadváha je spojena s vyšším rizikem předčasné smrti a invalidity v dospělosti.

„Obézní děti pociťují dýchací potíže, mají zvýšené riziko zlomenin a k rozvoji nemocí oběhového systému dochází již v útlém věku. Cukrovka, únava, neschopnost soustředit se, podrážděnost… to vše mohou být důsledky nadměrné tukové tkáně. Nadbytečný tuk rovněž narušuje hormonální rovnováhu, což se u chlapců projevuje typickým zženštilým tvarem těla – úzká ramena, široké boky a velké poprsí. Zatímco velkých prsou se chlapci v pozdějším věku zbavit mohou, anatomii kostí ramen a kyčlí již nezmění," varuje Barbora Procházková.

Zapomínat bychom však neměli ani na psychologické dopady obezity. Jsou to právě děti, které mohou kvůli kilům navíc bojovat s depresemi či úzkostmi.

Rodiče by měli jít dětem příkladem

A to i v péči o své zdraví. Pokud dítě nemá dobrý vzor, s největší pravděpodobností bude s vlastní váhou bojovat i v dospělosti. A to do takové míry, že to může ovlivnit celý jeho život.

Rodiče s dětmi by proto měli společně usilovat o **zdravý životní styl** založený na:

- vyvážené stravě,
- dostatku pohybu,
- kvalitním spánku,
- psychické podpoře.

Pokud jste sami s pravidelným režimem na štíru, hlavním klíčem úspěchu je **vytvoření rutiny**. Podle vědeckých studií si můžeme **návyk osvojit už za 66 dnů**. To znamená, že zhruba dva měsíce nám postačí k tomu, abychom své naučené vzorce dokázali upravit. Mějte ale na paměti, že malá změna jídelníčku či jednostranná opatření nikam nevedou. Na místě je zásah do životosprávy a celkového denního režimu jak vás, tak dítěte.

Vyvážená strava a pravidelný pohyb jsou základ

Co se stravy týče, doporučují nutriční specialisté takzvaný **jídelníček na pěti prstech**, tedy pět pravidelných jídel za den, které pomohou předejít hladu a také chuti na sladké. To totiž děti vyhledávají ve velkém.

- Jednoduché cukry jsou nebezpečné zejména proto, že je tělo dokáže rychle zpracovat a člověk tak pocítí brzy další hlad.

Ačkoliv cukr obsahuje například i ovoce, na rozdíl od čokolád, bonbonů a dalších sladkostí skrývá také **dostatek vlákniny a vitamínů**. Zapomínat byste ale neměli ani na **bílkoviny**, které mají kromě prospěšnosti pro dětský růst i tu výhodu, že zasytí na dlouho.

Mnoho ratolestí je schopna přebytečná kila také vyběhat. Ať už prostřednictvím zájmového kroužku nebo klidně doma s rodiči. Při **pravidelné pohybové aktivitě** vybudujete nejen lepší kvalitu pohybů, zručnost, obratnost a fyzickou výkonnost, ale zároveň v nich můžete vzbudit soutěživost, chuť k pohybu i týmového ducha. **Hlavní je, aby byl sport radostí.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
www.who.int/news/item/04-03-2022-world-obesity-day-2022-accelerating-action-to-stop-obesity
Tiskové materiály Chromozoom
Obesity in Children and Adolescents during COVID-19 Pandemic
Atlas of Childhood Obesity

bílkoviny cukry dětská obezita nadváha obezita pohybové návyky pravidelná strava pravidelný pohyb přibývání na váze vláknina vyvážený jídelníček zdravé

návyky zdraví zdravý životní styl změna stravovacích návyků změna životního stylu

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz