



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Prevence a Covid-19](#) 16. 11. 2021 | Kateřina Kučerová

Lékaři varují: děti během covidu-19 tloustnou. Hrozí pandemie dětské obezity

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Lekari-varuji:-deti-behem-covidu-19-tloustnou.-Hrozi-pandemie-detske-obezity__s20128x20101.html

Každé čtvrté dítě v tuzemsku trpí nadváhou. Rok s nemocí covidu-19 situaci ještě zhoršil a některé děti během pandemie přibraly desítky kilogramů. Příčinou bylo nejen snížení fyzické aktivity, ale i změna jídelníčku, vyšší kalorický příjem a psychická zátěž. Odborníci se obávají, že si následky ponесou léta.



Česká republika je podle dat Světové zdravotnické organizace WHO 7. nejobéznější zemí Evropy, s touto diagnózou se setká dokonce každý 4. z nás.[\[2\]](#) **Uzavření škol a omezení volného pohybu** i volnočasových aktivit

mělo na děti a dospívající významný vliv. Narušilo jejich stravovací zvyklosti, fyzické aktivity, psychickou pohodu i spánkový režim. Mnoho zahraničních studií se zaměřilo na zkoumání vlivu karanténích opatření na vznik nadváhy. Podle jejich výsledků [\[3\]](#) došlo v souvislosti s pandemií covidu-19 ve vyspělých zemích za poslední rok k dalšímu zvyšování hmotnosti u dětí a dospívajících.

Za jeden rok i o čtyřicet kilo navíc

Jedním z takových je i třináctiletý Petr. Problémy s nadváhou měl už před pandemií koronaviru. Během roku online výuky **bez tělesné výchovy přibral 15 kilogramů.**

„Vůbec se nehýbe, jen sedí u počítače. Nikdy nebyl sportovní typ, ale ve škole měl alespoň povinný tělocvik. Sama ho ke cvičení nedonutím a víkendová procházka mu moc nepomůže,“ vysvětluje jeho matka Renáta. Chybí také pravidelné stravování, které zajišťovala školní jídelna. „Na každý den mu samozřejmě připravuju oběd, ale přes den jsem v práci, takže [pokud si dá něco dalšího](#), nemám šanci na to dohlédnout,“ doplňuje Renáta. Přestala do domácnosti nakupovat sladkosti, ale syn si je kupuje sám za kapesné. Rozhodla se proto **situaci řešit s odborníky.**

Petrův případ přitom není žádnou výjimkou.

„Máme děti, které přibraly dvacet, třicet i čtyřicet kilogramů v průběhu jednoho roku,“ říká MUDr. Jan Boženský, předseda Sekce pediatrické obezitologie České obezitologické společnosti (ČOS).



Jak to přitom v Česku po roce s pandemií vypadá s dětmi s nadváhou či obezitou, není jasné. Aktuální čísla zatím nejsou k dispozici. Podle zkušeností lékařů se však v ordinacích potkávají **s dětmi s nadváhou čím dál častěji**.

Covid-19 změnil stravovací návyky



Školní stravování podléhá přísným standardům, zatímco [domácí jídelniček](#) se odvíjí od zvyklostí v rodině. Z průzkumu vyplývá, že (nejen) u dětí a dospívajících ve vyspělých zemích se během lockdownu **zvýšila spotřeba slaných**

pochutin a slazených nápojů. V některých případech vzrostla konzumace smažených jídel a sladkostí dokonce o 20 %, [\[4\]](#) což mělo samozřejmě vliv na tělesnou hmotnost.

Nejdůležitější závěry zahraničních studií

- **Francie:** U více než poloviny dospívajících došlo během pandemie covidu-19 ke zvýšení energetického příjmu.
- **Itálie:** Během lockdownu došlo ke zvýšení konzumace bramborových lupínků, červeného masa a slazených nápojů, také se zvýšil počet konzumovaných jídel v průběhu dne. Vzrostl nejen čas strávený sledováním digitálních zařízení, ale také věnovaný spánku.

- **Polsko:** Nárůst hmotnosti byl zaznamenán u 30 % dospívajících, důvodem byla nižší konzumace zeleniny, ovoce a luštěnin.
- **USA:** Hmotnost dětí roste přímo úměrně délce zavření škol. Špatná finanční situace souvisí s vyšším růstem hmotnosti, mimo jiné kvůli vyšší stresové zátěži. Prevalence obezity dětí se zvýšila o 15 %, přičemž míra se lišila v závislosti na pohlaví a dalších socio-demografických ukazatelích.
- **Čína:** Během pandemie došlo k nárůstu prevalence nadváhy a obezity, v některých skupinách téměř o 30 %. [\[3\]](#)

Geny jsou jen začátek

„Pokud u zdravých dětí dojde krátkodobě ke zvýšení příjmu energie, **aktivují se regulační mechanismy** bránící růstu hmotnosti. Jsou-li ale děti a



dospívající náchylnější ke vzniku obezity dědičně, regulační mechanismy mohou být narušené. V případě, že dochází k vyššímu příjmu bez kompenzace vyšší fyzickou aktivitou rok, jako je tomu nyní, nadváha a obezita se může objevit i u těch, kteří genetické predispozice nemají,"vysvětluje MUDr. Boženský.

Důvodem vyššího energetického příjmu v průběhu posledního roku přitom nebylo pouze vyšší množství konzumovaných potravin, ale také větší zastoupení tučných jídel a slazených nápojů.

Jíst nejen kvůli hladu

Primární funkcí jídla je dodat tělu dostatek energie a zahnat hlad. V některých případech se ale jídlo stává způsobem, jak **řešit emoční vypětí**.

„Stres vyvolává v těle fyziologické změny, jako je zrychlení srdečního tepu nebo svalové napětí. Pokud se najíme, dojde ke zvýšení hladiny cukru v krvi, což vyvolá tvorbu endorfinu, hormonu způsobujícího zlepšení nálady a uvolnění,“ vysvětluje psycholožka PhDr. Veronika Koch Ondrová, členka výboru Psychologické sekce České obezitologické společnosti.

Studie přitom ukázaly, že zvyšování hmotnosti v průběhu pandemie covidu-19 často **souviselo právě se stresem**.

PhDr. Koch Ondrová dále vysvětluje: „Mezi nejčastější příčiny vyvolávající stres u dětí a dospívajících patřila nutnost zůstat doma. Z tohoto kontextu vyplýval i zákaz osobních sociálních kontaktů s kamarády a absence mnoha zájmových aktivit, což pro mnohé děti znamenalo četné frustrace a pocity bezmoci. Jako specifický druh zátěže se pak pro některé ukázala i distanční výuka, která vytvořila vysoké nároky na organizační a především seberegulační schopnosti zejména u dospívajících, kteří zůstávali doma bez podpory rodičů. Neméně **stresující byly pro děti** též narůstající obavy dospělých z důsledků pandemie, tedy vlastní strachy rodičů, a to včetně obav z možného nedostatku finančních prostředků v rodině.“

Návrat k běžnému režimu vyžaduje spolupráci



Pandemie covidu-19 znamenala zvýšení energetického příjmu, snížení fyzické aktivity a příklon k pasivní zábavě spojené s digitálními technologiemi. Abychom zabránili zvyšování

hmotnosti dětí a dospívajících, je třeba **motivovat je k návratu** k zdravějšímu stylu života ihned po uvolnění mimořádných opatření.

České děti a obezita v datech

- V České republice má nadváhu nebo je obézní každý 6. chlapec a každá 8. dívka ve věku 7 let.
- Zatímco u chlapců dochází ke zvyšování hmotnosti postupně až do 13 let, u dívek je procento s příliš vysokou hmotností nejvyšší v 9 letech.
- Ve věku 13 let má nadváhu nebo trpí obezitou každý 4. chlapec a každá 5. dívka.
- K největšímu růstu obezity došlo za posledních 20 let ve věkové skupině třináctiletých. Zdroj: COSI, Zdraví dětí 2016

„Aby byl návrat dětí a dospívajících k aktivním volnočasovým aktivitám úspěšný, je důležitá **vzájemná spolupráce rodičů, pedagogů i praktických lékařů** pro děti a dorost. V případě, že hmotnost dítěte dosáhne v percentilovém grafu hranice nadváhy, tedy 90 percentil, je vhodné vyhledat pomoc odborníků zabývajících se obezitologií, a to jak obezitologa, tak psychologa,“ říká MUDr. Boženský.

[1]Dvě pandemie současnosti: obezita a COVID-19. Praktický lékař 2020; 100(4): 159-163

[2]Prevalence of obesity among adults
http://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/ncd/risk_factors/obesity/atlas.html

[3]Obesity in Children and Adolescents during COVID-19 Pandemic. Children 2021, 8(2), 135.

[4]Obesity in Children and Adolescents during COVID-19 Pandemic. Children 2021, 8(2), 135.

[česká obezitologická společnost](#) [covid-19](#) [dětská obezita](#) [lock-down](#) [pandemie](#)
[dětské obezity](#)

Copyright © 2024

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