

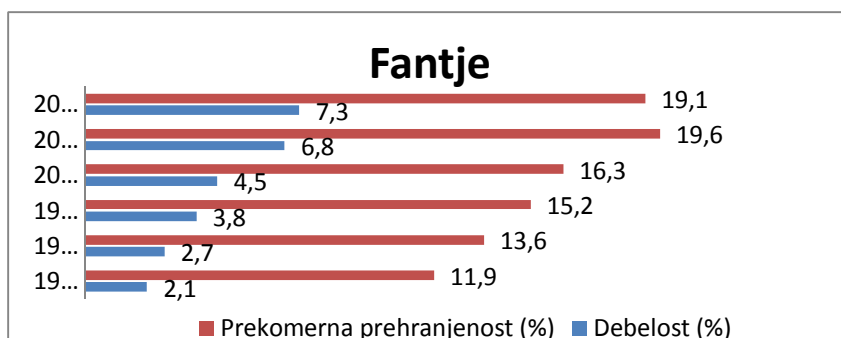
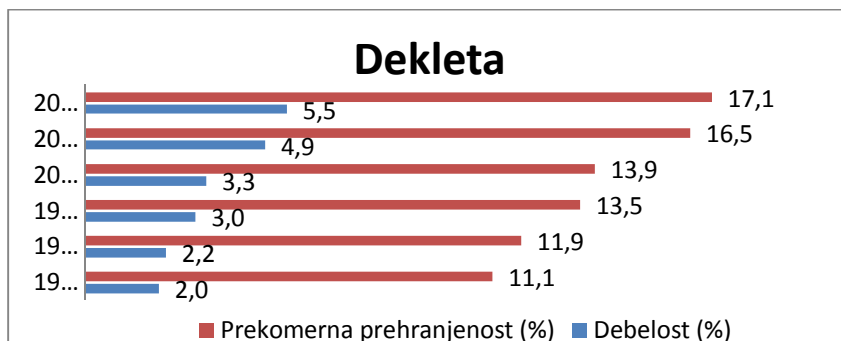
## Bo čezmerna telesna teža in debelost otrok današnje generacije, vzrok za njihovo slabše zdravje in krajše življenje?

### Čezmerna telesna teža pomeni težavo za otroka in kasneje, kot odraslega

Z debelostjo otroka so ožje njegove možnosti za sproščeno, aktivno, vsakodnevno gibanje. Podatki sistema SLOFIT kažejo, da telesna dejavnost in telesna zmožnost zaskrbljivo pade posebej med fanti. Debeli otroci so pogosto tarča zbadljivk sovrstnikov. Vrstniki jih lahko zaradi tega izločajo iz družbe, kar je zanje nepredstavljivo breme, ki ga sami ne znajo rešiti na pravilen način. Debelost pa ne vpliva samo na samozavest, ampak tudi na zdravje. Čezmerna telesna teža v otroštvu je povezana s povečanim tveganjem za obolenja v odrasli dobi. To so predvsem sladkorna bolezen tipa 2, rak, povišan krvni tlak, srčno-žilne bolezni, ortopedski zapleti, hormonske motnje, kar do 60% je povečano tveganje za vse vzroke umrljivosti v odrasli dobi. Čezmerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih nista zdravstveni problem le zaradi povečane verjetnosti, da bodo ti otroci debeli tudi, ko odrastejo in bodo imeli zgodnejše zdravstvene težave zaradi debelosti. Pomembni zapleti so prisotni že pri teh otrocih in mladostnikih (zmanjšana občutljivost za inzulin, ki je zgodnja faza v razvoju sladkorne bolezni, zamaščenost jeter, povišan holesterol v krvi, povišan krvni tlak in zgodnje aterosklerotične spremembe na žilju).

### Trendi naraščanja prekomerne prehranjenosti in debelosti pri dekletih in fantih starih 6 do 18 let (od leta 1988 do leta 2013)

Vir: s prispevka na strokovnem srečanju »Čezmerna telesna teža in debelost pri otrocih – glasnika slabšega zdravja in krajšega življenja današnje generacije otrok v Sloveniji«, Ljubljana, november 2013, avtor Janko Strel (s sodelavci: Marjeta Kovač, Gregor Starc, Gregor Jurak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport).



### Vloga staršev, vrtcev, šol

Dednostni dejavniki in vplivi okolja predstavljajo osnovo za razvoj človekovih značilnosti in sposobnosti. Vplivi okolja (družina, vrtec, šola, prijatelji, družbeno okolje) na nekatere telesne značilnosti in gibalne sposobnosti so največkrat močnejši, kot dednostni dejavniki. Starši, so najbolj dovzetni za informacije o zdravem življenjskem slogu v družini takrat, ko imajo majhne otroke. Takrat se z njimi tudi največ ukvarjajo, se jim posvečajo v prostem času, bolje skrbijo za zdravju prijaznejše obroke hrane, zadostno gibanje. Ko otroci odraščajo, mnogi starši na to

pozabijo. Vprašanje pa je: kakšne so vedenjske navade v družini, kakšno je znanje staršev, kako starši upoštevajo načela zdravega načina življenja, kakšne so njihove zmožnosti, da sebi in svoji družini zagotovijo zdrav način prehrane, zadostno, redno telesno dejavnost?

Za intervencije je zelo dobro okolje šola. Idealna populacija otrok je v starosti od 6 do 12 let. Pomembno je izobraževanje o zdravi prehrani, primerni telesni aktivnosti, telesni samopodobi, redna telesna dejavnost znotraj šole, zdrava prehrana v šoli, odsotnost pijač z dodanim sladkorjem, večja telesna aktivnost, ki je povezana z nižjim ITM in obsegom trebuha ter preprečuje razvoj zapletov debelosti oziroma jih izboljšuje. Gibanje in športna vzgoja lahko zagotovita uravnoteženost psihičnega in fizičnega razvoja otroka.

### **V sklopu projekta ENERGY je v letu 2010 potekala Evropska raziskava energijskega ravnovesja za preprečitev čezmerne telesne teže in debelosti pri mladostnikih.**

Z njo smo kot sodelujoča država preučili vedenjske navade, ki vplivajo na nastanek čezmerne telesne teže pri otrocih starih 10 do 12 let (vprašalnik za otroke), ter vedenjske navade v družini (vprašalnik za starše), preučili pa smo tudi kako šolsko okolje zagotavlja prehrano in telesno dejavnost.

Sodelovalo 7234 otrok starih od 10 do 12 let in 6002 staršev v sedmih evropskih državah, vključno s Slovenijo. V Sloveniji je raziskavo vodilo Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije v partnerstvu z Zavodom RS za šolstvo.

Rezultatov je bilo veliko, saj so bili vprašalniki obsežni.

#### **Pojav čezmerne telesne teže in debelosti je bil v evropskem merilu večji pri:**

- fantih v primerjavi z dekleti,
- pri otrocih katerih starši so imeli nižjo stopnjo izobrazbe,
- pri otrocih z brezposelnimi očeti,
- pri otrocih druge narodnosti,
- pri otrocih iz južnih in srednjih evropskih držav.

#### **Nekaj ugotovitev raziskave projekta Energy v Sloveniji**

Sodelujoči otroci so bili stari 10 do 12 let. Njihova povprečna starost je bila 11,4 let. Vseh slovenskih otrok skupaj je bilo 1178 (fantov 49%, deklet pa 51 %).

Ta starostna skupina je na prehodu iz otroštva v najstništvo, ki je ključno starostno obdobje, saj mladi pridobivajo več samostojnosti pri dejanjih, ki vplivajo na energijsko ravnovesje.

Ugotovljeno je bilo, da je **tretjina slovenskih 10 do 12 letnikov čezmerno prehranjenih in debelih** (večji je delež fantov kot deklet). Po tem smo na drugem mestu, takoj za Grčijo, kjer se ta pojavi pri polovici obravnavanih otrok. Večina otrok pri nas se tega zaveda, saj jih četrtnina meni, da so malce predebeli, 5% pa jih meni, da so debeli. Slaba polovica vprašanih (43%) je do štirikrat že **poizkusila s hujšanjem**, 7% celo od 5- do 10- krat. Očitno je čezmerna telesna teža za veliko otrok težava, ki se je zavedajo, a si ne znajo uspešno pomagati oziroma niso deležni uspešne pomoči.

**Pitje sladkih pijač in sokov:** otroci stari 10 do 12 let povprečno popijejo 335 ml sladkih pijač /dan in 393 ml sokov/dan. Podoben rezultat imajo tudi njihovi starši, kar odraža vpliv navade v družini. Ob tem pa podatki Pediatrične klinike UKC Ljubljana kažejo, da slovenski mladostniki na dan popijejo premalo tekočine, (900 ml namesto priporočenih 1500 ml). V energijskem deležu predstavlja vnos sladkanih pijač 10 % celodnevnega energijskega vnosa pri dekletih in 11 % pri fantih. Vnos vseh prostih sladkorjev pri mladostnikih znaša 16 % celodnevnega energijskega vnosa, kar je več od priporočila WHO (priporočilo WHO, 2003: 10 % celodnevnega energijskega vnosa).

**Zajtrkovanje med tednom:** največ otrok starih med 10 in 12 let, je od vseh ostalih sodelujočih držav, med tednom preskočilo zajtrk prav v Sloveniji. Najpogostejši vzrok, da ne zajtrkujejo je bil: »nimam dovolj časa« in »zjutraj nisem lačen/na«. Le dobra polovica (55%) jih med tednom zajtrkuje vsak dan, 27% pa nikoli.

**Zajtrkovanje ob koncu tedna**, v krogu družine bolj pogosto, saj ob sobotah in nedeljah zajtrkuje 84,5% otrok, le en dan konec tedna pa zajtrkuje 11,6% otrok.

Za zajtrk imajo največkrat pijačo s hladno hrano (35%), 18% zaužije samo pijačo (mleko, kakav, sadni sok, čaj, itd.), 15% pa pijačo s toplo hrano (hrenovke, jajca, toast, itd.), ostali samo hrano brez pijače (13%) ali kaj drugega.

Slovenija je namreč ena izmed redkih evropskih držav, ki ima dobro organiziran sistem prehrane otrok. Očitno se na šolsko malico, kot prvi dopoldanski obrok, ki jim bo potešil lakoto, zanaša precej otrok. Zakon o šolski prehrani določa, da je šola je dolžna učencem (dijakom) ponuditi vsaj en obrok hrane. V osnovni šoli je ta obrok malica, ki je tudi predviden v nacionalnem oz. zagotovljenem programu.

Zanimiv je tudi podatek **kako otroci zajtrkujejo**. Od tistih otrok, ki zajtrkujejo, jih po podatkih raziskave Energy, 75% zajtrkuje pri pogrnjeni mizi doma, 21 % med gledanjem televizije, ostali pa na poti v šolo (8%), pred začetkom pouka (6,5%), ali drugače.

### **Ukvarjanje s športom:**

Med drugim raziskava ugotavlja, da se s športom otroci stari od 10 do 12 let, v povprečju premalo ukvarjajo (le dobre 3 ure na teden), v šolo pa jih 40% prihaja na neaktiven način.

**Doma imajo na razpolago opremo oz. rekvizite za telesno vadbo/šport:** 92% jih ima kolo, 90% žogo, 82% športne čevlje, 78% jih ima rolerje, 76% ima lopar za tenis ali za badminton, 68% jih ima kolebnico, 64% smuči, 48% rolko.

**Otroci se redkokdaj ukvarjajo s telesnimi dejavnostmi / športom skupaj s starši:** vsak dan v tednu le 6%, od 5 do 6 dni v tednu 6%, 31% 2 do 4 dni v tednu, kar 27% le enkrat v tednu in 30% nikoli.

### **Sedeč način življenja**

#### **Gledanje TV:**

Povprečen čas gledanja televizije v prostem času **med tednom** je pri dekletih dnevno 1 uro in 40 minut in pri fantih 1 uro in 50 minut.

Povprečen čas gledanja televizije v prostem času **ob koncu tedna** je pri dekletih dnevno 2 uri in 10 minut in pri fantih dnevno 2 uri 20 minut.

#### **Sedenje za računalniškim zaslonom:**

Povprečen čas igranja iger na računalniku ali uporabe računalnika za razvedrilo v prostem času **med tednom** je pri dekletih dnevno 1 uro in pri fantih dnevno 1 uro in 30 minut.

Povprečen čas igranja iger na računalniku ali uporabe računalnika za razvedrilo v prostem času **ob koncu tedna** je pri dekletih dnevno 1 uro in 15 minut in pri fantih dnevno 1 ura 50 minut.

**Skupno pred TV in računalnikom med tednom**, dnevno, torej dekleta presedijo v povprečju 2 uri in 40 minut in fantje 3 ure 20 minut. **Za konec tedna** še več in sicer dnevno, dekleta 3 ure 25 minut, fantje pa 4 ure.

Priporočljivo bi bilo, da bi večji del tega časa rajši namenili aktivnemu preživljanju prostega časa.

**Spanje otrok starih od 10 do 12 let** je zadostno, saj jih 76% spi 9 ali 10 ur na noč, 15% 8 ur, 6 % več kot 10 ur in le 3% jih spi manj kot 8 ur na noč.

Bo torej čezmerna telesna teža in debelost otrok današnje generacije, vzrok za njihovo slabše zdravje in krajše življenje? Kam se bodo nadaljevali trendi? V izboljšanje ali v poslabšanje stanja glede debelosti in čezmerne telesne teže pri otrocih - to je odvisno od vseh, od posameznika, podpornega okolja družine, podpornega okolja šol, bivalnih skupnosti in politike.

**Ustvarjanje zdravju prijaznih okolij pa mora dajati enake možnosti za vse, ne glede na socialno ekonomski status.**