

Stručni rad

PREKOMJERNA TJELESNA MASA U DJECE I ADOLESCENATA

Marko Križanič, profesor tjelesnog odgoja
Srednja škola Slovenska Bistrica

Sažetak

Na svjetskoj razini pretilost pogađa sve veći udio djece. Naša su djeca preuhranjena i teža su od svojih vršnjaka od prije nekoliko desetljeća. Jedan od najvažnijih čimbenika u promjeni tog fenomena jest tjelesna aktivnost. Tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u prevenciji prekomjerne tjelesne mase i debljine u djetinjstvu i adolescenciji te u smanjenju rizika od pretilosti u odrasloj dobi. Pubertet i razdoblje adolescencije posebno su prepoznati kao osobito osjetljivo razdoblje za razvoj pretilosti zbog spolnog sazrijevanja i, kod mnogih osoba, popratnog smanjenja tjelesne aktivnosti. U mnogim zapadnim okruženjima velik udio djece i adolescenata ne ispunjava preporučene smjernice za tjelesnu aktivnost, a oni koji su tjelesno aktivniji obično imaju nižu razinu tjelesne masti od onih koji su manje aktivni. Bez odgovarajuće aktivnosti veća je vjerojatnost da će djeca živjeti manje zdravo od svojih roditelja. Zbog visokog rizika da adolescenti s prekomjernom tjelesnom masom postanu pretile odrasle osobe uključivanje djece i adolescenata u tjelesnu aktivnost i sport temeljni je cilj prevencije debljine...

Ključne riječi: debljina, tjelesna aktivnost, prehrana, kretanje

1. Uvod

Prekomjerna tjelesna masa u djece i adolescenata danas je vrlo ozbiljan problem. Velik broj djece ima prekomjernu masu. Danas djeci ne nedostaje hrane, slatkiša i raznih drugih dodataka i poslastica. Svega ima previše i djeci i mladima stalno je dostupno. Djeca i adolescenti danas više ne poznaju osjećaj gladi. Mediji, ali i državna vodstva, raznim programima nastoje rješavati taj ozbiljan problem. No prava je istina da postoje i drugi čimbenici povezani s time, npr. socioekonomski status, briga roditelja i skrbnika za zdravu prehranu i naravno sportska aktivnost i kretanje djece.

2. Prehrana i kretanje

2.1. Prehrana i prekomjerna tjelesna masa

Razlog prekomjerne tjelesne mase često je jednostavan. Djeca jedu previše masne i zasićene hrane, a usto se nedovoljno kreću. Roditelji i njihovi skrbnici moraju biti svjesni da svoju djecu moraju na neki način ograničiti u tome koliko i kakvu hranu mogu konzumirati. Naravno, nema ništa loše u tome ako dijete tu i tamo pogriješi i pojede mastan obrok, slatkiše, brzu hranu... Bitno je da mu ta "štetna" prehrana ne prijeđe u naviku, jer posljedice prekomjerne konzumacije takve hrane mogu biti katastrofalne. Uzroci debljine mogu biti vrlo složeni te mogu uključivati genetičke, biološke, bihevioralne i kulturološke čimbenike. Debljina se pojavljuje kada osoba unese više kalorija nego što tijelo potroši. Ako je jedan od roditelja pretio, postoji 50 posto šanse da će i njegovo dijete biti pretilo. A kada su oba roditelja pretila, njihova djeca imaju 80 posto šanse da budu pretila. Iako neki zdravstveni poremećaji mogu uzrokovati pretilost, manje od 1 posto svih pretilosti posljedica je tjelesnih problema. Obveza je roditelja djeci usaditi zdrave i pozitivne prehrambene navike i potaknuti ih na što više vježbanja, jer samo će tako moći održati zdrav način života. Vrlo je bitno da i roditelji budu primjer svojoj djeci. Ključni su ciljevi koje si svi roditelji moraju postaviti odabir prave hrane i njezino raspoređivanje tijekom dana. Naravno, dijete već ima prekomjernu tjelesnu masu, debelo je i naviklo jesti nezdravu hranu ne zna koliko je pojelo tijekom dana, niti zna koliko mu je hrane potrebno prema njegovoj visini i dobi. Roditelji djece s prekomjernom tjelesnom masom moraju uvesti prijeko potrebne promjene za dobrobit svoje djece. Istina je da su te promjene teške i da moraju biti postupne i s njima se nećemo uhvatiti u koštac na način „glavom kroz zid“, ali važno je da s njima uopće počnemo. Razne brze i nekontrolirane dijete tu neće imati pretjeranog učinka, niti će pomoći tjeranje djeteta na bavljenje sportom ili drugim rekreativnim aktivnostima. U takvom slučaju najbolje bi bilo da se roditelji posavjetuju sa stručnjakom i s njim naprave plan kako bi svoje dijete izveli na pravi put, put zdravog života. Naravno, osim djeteta, morat će promijeniti i svoj način života, prehranu i kretanja. Najviše će se morati usredotočiti na prehranu i tjelovježbu. Ormarići su do sada bili puni nezdrave hrane kao što su čokolade, keksi, bomboni itd. Te stvari sada ne treba uklanjati, ali potrebno je uvesti ograničenje koliko i kada jesti takvu hranu. Važno je razgovarati s djetetom o konzumiranju takve hrane. Zabrana konzumacije takve hrane može dovesti do raznih prepirki i nevolja. Roditelji bi trebali biti svjesni da će dijete do takve hrane moći doći negdje drugdje, ne samo kod kuće. Treba im usaditi zdrave prehrambene navike. Umjesto slatkih i slanijih "delicija" možemo im ponuditi npr. više voća koje također može biti i slatko. Pogreške u prehrani utječu na povećanje pretilosti u djece i adolescenata. Potonji u organizam unose previše šećera i soli. To čine uglavnom konzumiranjem slatkih pića i slanijih grickalica. U svoju prehranu unose dovoljno masnoća, ali previše zasićenih, čiji su glavni izvor čokolade i mesni proizvodi. Osim toga ima previše biljnih masti (suncokretovo ulje). Prehrana uključuje premalo vlakana. Nedovoljan je unos

vitamina A i C i željeza, djeca osiguravaju dovoljan unos kalcija hranom, ali nedovoljno cinka. Zato je u toj dobnoj skupini potrebno spriječiti djecu da posežu za brzom hranom, desertima i slatkim napitcima, hranom koja je energetske bogata, a nutritivno siromašna. Najčešće griješe roditelji, koji dijete često nagrađuju slatkijima, što je štetno, a posljedice su vidljive tek nakon nekog vremena. Uz to, velik je problem i doručak se sve češće propušta i gubi na važnosti. Tu je riječ o obiteljskim navikama i čimbenicima okruženja koji su sljedeći bitan čimbenik koji pridonosi prekomjernoj tjelesnoj masi.



Slika 1: Pravilna prehrana bitan je čimbenik u održavanju zdravog načina života

Naravno, vrlo je važan i izbor hrane, raznolikost i količina konzumirane hrane te vrijeme konzumacije. Prehrana tako može zadovoljiti djetetove psihološke i fiziološke zahtjeve. Treba biti zdrava, energetske i nutritivno uravnotežena, bogata vlaknima i, ako je moguće, mikrobiološki zdrava, a obroci trebaju uključivati voće i povrće. Dijete i adolescent trebaju osigurati tijelu pet obroka na dan uz izbjegavanje prethodno navedenih grešaka koje smo istaknuli. Često se prehrambene navike prenose s roditelja na svoju djecu, jer roditelji vjeruju da se pravilno hrane. Slično kao kod prehrane, događa se i kod tjelesne aktivnosti. I tu su vidljive navike roditelja, primjerice provode li vrijeme u sjedećem položaju ili su aktivni i brinu se o tjelesnoj kondiciji. Roditelji često žele svoje dijete usmjeriti na zdrav način života, ali ako tako ne žive sami, to je vrlo teško. Roditelji će morati voditi brigu o vlastitim obrascima prehrane i vježbanja zajedno sa svojom djecom.

2.2. Kretanje i prekomjerna tjelesna masa

Uz prehrambene navike, najvažnije je poticati dijete na što više kretanja. Djeca u većini slučajeva oponašaju svoje roditelje zato je važno da im oni budu uzor i da se dovoljno i primjereno kreću. Potrebno je razgovarati s djetetom o tome koji ga sportovi ili sportske aktivnosti najviše zanimaju i onda ga upisati na takvu poslijepodnevnu aktivnost. Djeca su inače sportski aktivna već u vrtiću i školi, ali to je daleko od zadovoljavanja količine tjelovježbe koja bi djeci bila potrebna za zdrav život. Kretanje treba započeti kao igra, a kasnije se dijete može upisati u organiziranu sportsku vježbu, tim, grupu. Sport će djetetu koristiti cijeli život, jer neće biti toliko sklono stresu, imat će jače kosti i pozitivnu sliku o sebi. Tjelesno neaktivnoj djeci koja tek počinju s bilo kojim programom tjelovježbe savjetuje se postupno dosezanje te granice produljivanjem trajanja tjelesne aktivnosti. Vrlo često roditelji griješe jer žele prebrzo ostvariti zadane ciljeve. To također dovodi do zahtjeva za prevelikim opsegom tjelesne aktivnosti, koja može biti preintenzivna, što može

dovesti do zasićenja vježbanjem, otporom prema sportskim aktivnostima ili čak do ozljeda. Osim utjecaja na tjelesnu masu, tjelesna aktivnost ima velik broj povoljnih učinaka na mnoge zdravstvene pokazatelje te može značajno smanjiti morbiditet i mortalitet. Vježbanje pomaže u kontroli tjelesne mase, poboljšava regulaciju masnoća u krvi, pomaže u regulaciji tjelesne masti, podiže razinu zaštitnog kolesterola, povećava gustoću kostiju...



Slika 2: Kretanje bi trebalo biti dio djetetove svakodnevice

Obavljanje tjelesne aktivnosti u dječjoj dobi ima značajan utjecaj na životni stil i zdravstveno stanje odraslog pojedinca. Dakle, aktivan način života može pomoći u prevenciji pretilosti u adolescenata i znatno smanjiti ranu smrtnost odraslih. Istraživanja pokazuju da se zdrav stav prema tjelesnoj aktivnosti razvija u djetinjstvu do 12. godine te da tjelesno aktivna djeca, a kasnije i tjelesno aktivni adolescenti i odrasli rjeđe konzumiraju duhanske proizvode i alkohol. Redovita tjelesna aktivnost smanjuje stres, anksioznost i depresiju. Kardiovaskularne (aerobne) vježbe i vježbe jačanja mišića važne su i za djecu i adolescente s kroničnim bolestima, jer smanjuju umor i poboljšavaju kvalitetu života. Briga za redovitu tjelesnu aktivnost djece u početku je ponajprije u domeni roditelja, jer djeca promatraju roditelje, oponašaju ih i uče od njih. Zatim tu su učitelji u odgojno-obrazovnim sustavima (vrtić, osnovna i srednja škola), čija je zadaća da djeca i mladi na redovitoj nastavi i dodatnim sportskim aktivnostima stječu različite motoričke vještine, upoznaju blagotvorne učinke tjelesne aktivnosti i stječu trajne sportske navike. Kod sportske aktivnosti intenzitet i način vježbanja treba prilagoditi dobi djece i adolescenata. Iako se djeca u ranoj dobi više posvećena elementarnim igrama i kretanju, s vremenom pokreti postaju složeniji i motorički zahtjevniji.

3. Zaključak

Prekomjerna tjelesna masa u djece usko je povezana s prehranom i kretanjem. Preporuča se da djeca i adolescenti obavljaju tjelesnu aktivnost umjerenog do visokog intenziteta svaki dan u tjednu najmanje 60 minuta. Blagotvorni učinci vježbanja bit će prisutni samo uz odgovarajući izbor sadržaja i opterećenja. Prije svega, važna je uloga roditelja koji svojim primjerom trebaju pokazati djeci da su od samog početka spremni sudjelovati u njihovoj tjelesnoj aktivnosti. Zato je vrlo važno biti primjer djetetu od rođenja. Da se sve navike iz sporta, zdrave i pravilne prehrane djece razvijaju u skladu s njihovim razvojem i rastom. Djeca i mladi tako će svoje slobodno vrijeme radije posvetiti sportskim aktivnostima. Naravno, tu ulogu imaju i učitelj i odgojno-obrazovni sustav i društvo. Formiranje populacije tjelesno aktivne djece i adolescenata trebao bi biti zadatak i cilj društva u cjelini. Istodobno, svi moramo težiti poboljšanju društvenog odnosa prema tjelesnoj aktivnosti, jer to je jedini način za poboljšanje zdravlja i radne sposobnosti odrasle populacije.

4.Literatura

- [1.]T British Journal of sports medicine.
URL:<https://bjsm.bmj.com/content/45/11/866.short>
- [2.]ABC zdravja. URL: <https://www.abczdravja.si/gibala-kosti-misice-sklepi/glede-gibanja-smo-malo-izgubili-kompas/>
- [3.]Obesity in Children and Teens.URL:
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Obesity-In-Children-And-Teens-079.aspx
- [4.]<https://www.dobertekslovenija.si/wp-content/uploads/2017/10/Smernice-slovenske.pdf>