

DR. OANA IARU
Medic pediatru

Obezitate, sedentarism și timpul petrecut în fața ecranelor

UN GHID PENTRU PĂRINȚI

O inițiativă a Asociației EU te iubesc



EU

TE-AM FĂCUT
TE IUBESC

De ce vorbim despre obezitatea infantilă?

Este primul an în care, la nivel mondial, obezitatea infantilă a depășit malnutriția. Deși nu pare, este o veste foarte proastă.

De ce spun asta? Pentru că obezitatea ne transformă copiii în bătrâni. Fac boli cardiace, cerebrale, hipertensiune și diabet la 20-30 de ani. Le scade calitatea și durata vieții și proiectează o umbră greu de dus asupra vieții lor de adulți.

Din păcate, nu există conștientizare și nu sunt văzute aceste pericole; obezitatea nu omoară în mod spectaculos, ci te face să nu trăiești bine și te omoară prin complicații, astfel încât nu este văzută ca un dușman redutabil pentru sănătate și nu i se acordă atenția cuvenită. La copii este cu mult mai grav, cu impact mult mai mare asupra vieții lor și asupra generațiilor viitoare.

Așa că haideți să ne luptăm împreună cu acest dușman viclean și tăcut! Primul pas al luptei, cred eu, este **conștientizarea**. Este un pas important într-o țară în care expresia „gras și frumos” sintetizează filozofia legată de aspectul corporal și într-o lume pe fugă în care este foarte ușor să faci alegeri alimentare nesănătoase, să devii dependent de ecrane și să pui sportul, prietenii și grija față de sentimente la capitolul „Și altele...” (afirmații valabile pentru adulți, dar și pentru copii).

CRED CĂ SINGURA NOASTRĂ ȘANSĂ DE A CREȘTE COPII SĂNĂTOȘI ESTE SĂ FIM MODELELE LOR PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ ȘI TRĂITĂ CU SENS.

CRED CU TĂRIE CĂ CEA MAI IMPORTANTĂ SINTAGMĂ ÎN EDUCAȚIA COPIILOR ESTE „EDUCAȚIA PRIN EXEMPLU” (COPIII NU FAC CE LE PREDICĂM NOI, CI CEEA CE NE VĂD PE NOI FĂCÂND).



Ce este obezitatea pediatrică?



GREUTATE EXCESIVĂ A COPIILOR RAPORTATĂ LA GREUTATEA POPULAȚIEI DE COPII DE ACEEAȘI VÂRSTĂ ȘI ACELAȘI SEX.

ESTE O EVALUARE SIMPLĂ, OBIECTIVĂ, PENTRU CARE AVEM NEVOIE DE GREUTATE, ÎNĂLȚIME, INDICE DE MASĂ CORPORALĂ (O FORMULĂ MATEMATICĂ CE COMBINĂ PRIMII 2 PARAMETRI) ȘI UN GRAFIC DE CREȘTERE (CARE NE ARATĂ UNDE SE SITUEAZĂ COPILUL NOSTRU RAPORTAT LA ALȚI COPII ASEMENEA LUI).

Pași practici

Programare la medicul de familie sau pediatru

Programare la medicul de familie/medicul pediatru pentru consult (cu această ocazie puteți discuta și despre educație alimentară și despre un stil de viață sănătos – consultațiile de prevenție salvează de multe ori multe consultații ulterioare de urgență).

Evaluarea parametrilor antropometrici

Evaluarea parametrilor antropometrici (în cadrul consultației): greutate, înălțime, IMC (indice de masă corporală), circumferință abdominală (sunt doar măsurători, necesită timp minim și nu sunt invazive).

Investigații pentru evaluarea complicațiilor

Investigații pentru evaluarea complicațiilor obezității (decise de medic)

Plan de intervenție

Plan de intervenție nutrițională și modificare a stilului de viață.

De ce excesul ponderal este o problemă?

Ca să găsim soluții la o problemă, este important în primul rând să o percepem ca atare.

Câteodată este dificil să asociem un copil cu o stare fizică foarte bună, care este vesel, care are doar „burtică” sau este „plinuț”, cu o boală.

De multe ori nu ne gândim la efectele pe care le au kilogramele în plus asupra corpului (nici nu avem cum dacă nu ne spune nimeni), la faptul că acel copil are calitatea vieții afectată de kilogramele în plus (singurătate, bullying, calitate a vieții mai scăzută, capacitate de efort diminuată).

„SIMT CĂ AM TOT TIMPUL UN SAC FOARTE GREU DE DUS, MAI GREU DECÂT CEL DE LA ȘCOALĂ. ASTA ÎMI IA BUCURIA DE A MĂ JUCA ȘI NU POT ȚINE PASUL CU PRIETENII MEI.”

CEA MAI IMPRESIONANTĂ
DECLARAȚIE A UNUI COPIL
LEGATĂ DE EXCESUL
PONDERAL

**Copiii cu obezitate au risc
de 5 ori mai mare de a
deveni adulți cu obezitate.**

Ce spune știința?

VIAȚA ADULTĂ

Copiii cu obezitate au risc de 5 ori mai mare de a deveni **adulți cu obezitate**.

CALITATEA VIEȚII

Obezitatea impactează grav calitatea vieții.

AFECTARE PSIHOLAGICĂ:

- depresie,
- singurătate,
- stimă de sine scăzută

COMPLICAȚII PE TERMEN LUNG

Complicații multiorganice ce determină apariția timpurie a bolilor cronice („copii bătrâni”) și durata de viață mai scăzută.

Boli cardiovasculare

- hipertensiune arterială
- boli coronariene (boli de inimă)

Tulburări metabolice

- rezistență la insulină
- diabet
- dislipidemie (colesterol rău și trigliceride crescute în sânge)

Tulburări respiratorii

- apnee obstructivă de somn (pauze respiratorii în somn ce afectează randamentul intelectual, determină oboseală și iritabilitate)

Afectare hepatică

- boală cronică de ficat

Sindrom metabolic

- grăsime abdominală crescută asociată cu hipertensiune arterială
- modificări ale lipidelor – trigliceride crescute și colesterol „bun” scăzut
- hiperglicemie

Boli grave

- risc crescut de cancer

Afectare musculară și ortopedică

- afectarea mersului
- rezistență scăzută la efort

Care sunt cauzele obezității?

În primul rând, nu este vorba despre vină

Primul lucru la care ne gândim atunci când există o problemă a copilului (sunt prima care ridic mâna) este că acea problemă a apărut „din vina noastră”. Obezitatea pediatrică nu trebuie asociată cu o vină (a noastră ca părinți sau a copiilor); dacă e să atribuim o vină, o putem atribui mediului, vieții și contextului social.

Deși există și cauze genetice și endocrinologice (hormonale) ale obezității pediatrică, pentru majoritatea copiilor stilul de viață personal și familial și mediul obezigen în care trăim cu toții reprezintă cauzele apariției excesului ponderal.

Ce înseamnă stil de viață obezigen?

Alimentație de proastă calitate (alimentație bogată în zahăr și grăsimi nesănătoase)

- fast-food
- produse de patiserie
- covrigi
- dulciuri rafinate
- băuturi îndulcite (orice fel de „suc”)

Pondere scăzută a alimentelor „bune”

- legume și fructe
- leguminoase
- nuci
- cereale integrale
- ulei presat la rece

(Știați că este recomandat să consumăm cel puțin 5 porții de legume și fructe zilnic? Vă provoc să faceți acest exercițiu pentru voi timp de o săptămână!)

Sedentarism

Timp petrecut în inactivitate, de cele mai multe ori în fața diverselor ecrane.

Lipsa activității fizice

Somn insuficient și de proastă calitate

Sărăcie în socializare și dificultate de procesare a emoțiilor negative

Ne refugiem într-o lume virtuală în care nimic nu ne poate răni, în timp ce viața noastră reală este din ce în ce mai săracă în oameni, iubire și emoții bune sau rele – cărora nu mai știm cum să le facem față.

Legătura dintre timp excesiv în fața ecranelor și obezitate

Sedentarismul se traduce în practică prin timp excesiv alocat ecranelor (televizor, laptop, tabletă, consolă, telefon).

Vă invit să faceți un exercițiu de onestitate adresat propriei persoane și să evaluați corect și obiectiv cât timp petreceți în fața ecranelor într-o săptămână.

Schimbarea începe de la noi. Vorbele către noi înșine sau către copiii noștri rămân „în vânt” dacă nu sunt însoțite de motivația de a schimba propria persoană și apoi de acțiunea de a implementa aceste schimbări constant, pentru toată viața, ceea ce va determina schimbări și în familie și, mai ales, la copii (nu este eficient și nici drept față de copii să impunem restricții când noi înșine nu le respectăm!).

Legătura dintre timpul petrecut în fața ecranelor și obezitate

- Sedentarism - este, prin definiție, un timp în care nu punem corpul în mișcare
- Acces la publicitate intensivă pentru alimente nesănătoase
- Mâncatul în fața ecranelor - lipsa conștientizării, cantități mai mari, calorii mai multe
- Afectarea somnului - cantitate și calitate a somnului
- Afectare socială - însingurare în realitate, chiar dacă virtual pare că avem prieteni
- Afectare psihologică - presiune asupra formei corporale și greutateii, imagine de sine distorsionată ce duce la accentuarea depresiei și scăderea stimei de sine

Ce înseamnă pentru copii timp excesiv petrecut în fața ecranelor?

(Recomandări OMS, 2019)

- recomandare puternică: fără ecrane până la vârsta de 1 an
- recomandare puternică: evitarea ecranelor până la vârsta de 2 ani
- 2-5 ani: maximum o oră zilnic (timp total)
- copii > 5 ani: maximum 2 ore zilnic (timp total)

Nu doar cantitatea este importantă, ci și conținutul!

Bine, bine, dar soluții există?

DA, există!

Este important ca, după ce conștientizăm problema, să facem un plan de schimbare a propriei persoane pe care să-l implementăm cu seriozitate.

Este important, de asemenea, să facem „sfat” în familie, să discutăm cu copiii și să le explicăm problemele (educație pentru sănătate), apoi să adoptăm schimbările pentru toți, cu obiectivare (tabele pe frigider pentru fiecare membru al familiei, aplicații de monitorizare a timpului petrecut online, monitorizare atentă a timpului de jocuri și TV).

Ce putem face concret?

Iată o sinteză a direcțiilor în care putem îmbunătăți lucrurile:

Gestionarea timpului petrecut în fața ecranelor

- limitarea timpului petrecut în fața ecranelor (< 2 ore zilnic pentru copiii mai mari de 5 ani)
- controlul conținutului online accesibil copiilor (programe educative, lipsa accesului la reclame)
- fără ecrane cu cel puțin o oră înainte de somn.

Mișcare și activitate fizică

- creșterea activității fizice (sport organizat, recreațional, joacă)
- creșterea numărului de pași
- distanțe parcurse pe jos
- plimbări
- treburi administrative

Obiceiuri sănătoase în familie

- fără dispozitive electronice în timpul mesei
- conectare și activități în familie

Relații și socializare

- interacțiune socială reală (activități cu prietenii, jocuri)

Timp petrecut în natură

- mai mult timp în aer liber și în natură.

VĂ ȚIN PUMNII ÎN ACEST DEMERS EXTREM DE IMPORTANT PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ PENTRU COPIII VOȘTRI ȘI PENTRU TOATĂ FAMILIA!

EU SUNT OANA IARU, SUNT MEDIC ONCOLOG PEDIATRU ȘI DE CÂND MĂ ȘTIU MI-AM DORIT SĂ AM GRIJĂ DE COPII ȘI, SPRE BUCURIA MEA, ASTA AM AJUNS SĂ FAC. DE CEVA VREME, MĂ ÎNGRIJOREAZĂ FOARTE MULT OBEZITATEA COPIILOR, PERICOLELE PE CARE LE ADUCE ȘI CIFRELE ALARMANTE LA CARE A AJUNS.

HAIDEȚI SĂ LUPTĂM ÎMPREUNĂ ÎMPOTRIVA EI!

DR: OANA IARU

**MEDIC
PEDIATRU**



O inițiativă a Asociației EU te iubesc



EU

**TE-AM FĂCUT
TE IUBESC**