

### Consecințele supraponderii și obezității la copii

Hipocrate spunea în urmă cu 2400 de ani că „sănătatea depinde de echilibrul dintre alimente și activitate”.

Alimentație rațională, echilibrată înseamnă să te alimentezi cantitativ și calitativ, potrivit cerințelor organismului, în funcție de vârstă, stare fiziologică. Compoziție și valoare nutritivă a alimentelor, dar și de activitatea depusă zilnic.

Dacă alimentația nu este optimă pentru organism, dacă nu este în acord cu unele particularități fiziologice, cu unele condiții climatice, cu tipul de activitate zilnică, apar cu timpul boli diverse, ușoare la început, severe apoi.

În ultimele decenii alimentele, atât cele de origine animală cât și cele de origine vegetală, au suferit deprecieri continue, datorate alterării mediului biologic, în care trăiesc și se dezvoltă, permanent supus poluării chimice, fizice și biologice.

Ca și cum nu ar fi fost de ajuns acești factori alimentari poluanți, au apărut noi metode de ameliorare a gustului, a mersului, a aspectului, consistenței și conservabilității îndelungate a alimentelor, prin adaosuri de substanțe chimice sau prin congelare îndelungată. Astfel organismul uman este supus unei adevărate agresiuni puse la cale „pentru binele omului, de către om”, dar, de fapt, de către el însuși împotriva lui.

O problemă medicală, datorată în principal alimentelor și alimentației, care privește în bună măsură copilul de vârstă școlară o constituie obezitatea. Ea reprezintă acea stare patologică a organismului în care greutatea corporală depășește cu peste 20% greutatea optimă pentru talia și vârsta respectivă. Există însă și o stare de „pre-obeziitate” la copiii la care greutatea corporală este cu 10-20% mai mare decât cea normală.

Deși cauzele obezității sunt complexe, efectul este același și constă într-o tulburare profundă, având drept consecință imediată depunerea excesivă și preferențială de grăsimi în unele regiuni ale corpului: abdomen, coapse, față, gât și torace.

Există dovezi că obezitatea l-a preocupat pe om din timpuri foarte vechi. Ea a fost considerată întotdeauna ca un semn de frumusețe și sănătate fizică, deși perceptul de „gras și frumos” a fost și continuă să fie vehiculat, din ignoranță, în unele medii socio-culturale.

Obezitatea, a cărei frecvență în rândul copiilor tinde de mai mult timp să crească, în paralel cu standardele de viață, constituie o problemă principală de sănătate publică.

Problema obezității în rândul copiilor este foarte serioasă, deoarece prezentul și mai ales viitorul acestei categorii de vârstă este alarmant. Dacă în anii anteriori întâlneai în unele clase câte un copil „mai plinuț” și foarte rar doi, acum nu există clase de elevi în care să nu găsești doi până la patru sau cinci elevi supraponderali.



Un studiu efectuat în 2013 în nord-estul României pe un eșantion de 3444 de copii cu vârstă școlară (6-10ani), indică faptul că 22,6% dintre fete și 24,6% dintre băieți sunt supraponderali sau obezi, iar prevalența obezității este de 7,8% la băieți și 6,3% la fete, concluzia desprinsă în urma acestui studiu a fost că numărul de copii supraponderali și obezi atinge cote alarmante.

Înțelegerea relației mâncare-obeziitate nu este suficientă pentru a rupe cercul vicios al supraalimentării. Dincolo de acestea, dincolo de cauzele endocrine, cu rezolvare medicală, există cauze legate de: condiții social-economice, respectiv sărăcie-mâncare nesănătoasă-obeziitate, dar și de condiții psiho-sociale, respectiv emoție-mâncat convulsiv, obeziitate.

Supraalimentația și viața sedentară, lipsită de activități fizice, de joacă, pe care o duc mulți dintre copii de astăzi, constituie o asociere nefastă a două obiceiuri ale lipsei de cumpătare, pe care viața nu le lasă nesanționate. Sedentarismul, caracteristic obezității, statul prea mult în fața calculatorului sau la biroul de lucru în detrimentul jocului sau plimbării, determină o economie importantă de energie, așa încât, de aici încolo, o rație alimentară numai ușor crescută față de normal, este suficientă să mențină sau chiar să accentueze gradul de obeziitate.

Din rândul copiilor obezi se vor recruta viitorii adulți suferinzi de diabet, artero-scleroză, hipertensiune arterială, reumatism cronic degenerativ.

Obezitatea influențează negativ funcțiile respiratorii și cardiace. Efortul respirator este mult crescut datorită volumului plămânilor și al toracelui în ansamblul său și, activitatea ventilatorie devine mai redusă. Depunerea de grăsime în jurul cordului, precum și efortul continuu pe care el trebuie să-l depună pentru a împinge în circulație sângele constituie cauza hipertensiunii arteriale întâlnite la copilul obez.

Obezitatea nu este doar o problemă de „look”, ci și una care determină complicații serioase: de diabet, hipertensiune, tulburări respiratorii și ortopedice, până la depresie și stimă de sine scăzută.

Psihologia copilului obez, atât sub aspect afectiv cât și comportamental, este diferită de cea a copilului normal. El devine mai labil psihic, mai lent în mișcări și în activitatea intelectuală și are o voință redusă: obosește ușor, doarme mult și își creează cu timpul complexe de inferioritate față de ceilalți copii. Copilul se simte privit altfel de colegi, poate fi ușor exclus din grupul de prieteni, devine victimă a glumelor proaste și a comentariilor răutăcioase ale colegilor din clasă sau școală. Iată de ce mulți copii supraponderali ajung să se izoleze, să refuze participarea la diverse activități și să dezvolte depresii.

Considerațiile anterioare asupra riscului și complicațiilor obezității trebuie să constituie un semnal de alarmă care să determine o schimbare de atitudine și de comportament, atât alimentar, cât și în stilul de viață al copilului.

Prin urmare starea de sănătate nu presupune doar absența unei boli, se are în vedere și echilibrul psihic, mintal, social al fiecărui copil în parte.



Printre alte obiective educative, părinții și școala trebuie să le insufle, sau să le dezvolte copiilor simțământul de cumpătate în alimentație și de mișcare în timpul liber. Instruirea părinților, pentru ca aceștia să identifice cauzele creșterii nesănătoase în greutate a copiilor educarea copiilor cu privire la alimentația nesănătoasă și promovarea unui stil de viață sănătos, vor contribui la prevenirea obezității infantile.

Școala trebuie să susțină direct și constant, din toate punctele de vedere, copii cu probleme de greutate în eforturile depuse de aceștia pentru a slăbi. Se impune realizarea de activități pentru schimbarea în rândul copiilor a atitudinii discriminatorii față de copii supraponderali, și schimbarea poziției din zona de dispreț și respingere în cea de acceptare și susținere a acestora.

**Bibliografie:**

1. Ora de dirigenție - Cosma Traian, Editura Didactică și Pedagogică. R. A., București 2007
2. Viața în hexagonul morții - Popescu Octavian, Popescu Liviu, Achim Vasile, Editura Fiat Lux, București 2012

***Prof. Veronica ZAHARIA***  
***Liceul Teoretic "Ion Creangă" Tulcea***

