

Obezita u detí a mládeže v Severnej Amerike

George Fodor, MD, PhD, FRCPC, FAHA

*Research Department, Minto Prevention and Rehabilitation Centre
University of Ottawa Heart Institute
Ottawa, Ontario, CANADA*

Výskyt obezity u detí a u dospelých v Kanade a v USA za posledných 25 rokov značne vzrástol. ¹ Je dokázané, že súčasný spôsob života (model správania sa) detí a mládeže môže urýchliť proces výskytu chorôb súvisiacich so spôsobom života (tzv. civilizačných chorôb súčasnosti) , následkom ktorých je predčasná morbidita a mortalita. Ak to nepochopíme, dlhodobý vplyv obezity bude mať ohromujúce následky či už na kvalitu života Kanadčanov alebo ich ekonomiku(napr. nárast ekonomických nákladov spojených s liečbou).

Na základe prieskumu kanadskej zdravotníckej organizácie (Canadian Community Health Survey(CCHS) sa zistilo, že v rokoch 1978/79 boli obézne 3% detí vo veku od 2 do 17 rokov. Od roku 2004 to bolo 8% , alebo sa obezita odhadovala u 500 000 detí.

Nárast registrovaný vo výskyte nadváhy a obezity u chlapcov a u dievčat bol podobný. Rozdiel sa však prejavil v rôznych vekových skupinách. Napríklad, počet detí vo veku od 2 do 5 rokov, ktoré mali nadváhu, alebo boli obézne, zostal v rokoch 1978 až 2004 fakticky nezmenený. Naopak, nadváha/obezita u adolescentov vo veku od 12 do 17 rokov sa viac ako zdvojnásobila , zo 14% na 29%, pričom ich obezita vzrástla až trojnásobne, z 3% na 9%. Tento vzostup u adolescentov je obzvlášť zaujímavý, pretože nadváha alebo obezita u nich často pretrváva do dospelosti .

Nárast obezity u dospelých bol ešte dramatickejší. V rokoch 1978/79 u cieľovej skupiny prieskumu dospelých bola miera obezity 14%. O štvrtstoročie neskôr bolo obéznych 5,5 milióna jednotlivcov, t.j. 23% dospelých .

Obezitu zapríčiňuje mnoho faktorov ², z ktorých každý má aj variabilný genetický prvok. ³ Základná axioma určuje, že energetický príjem by sa mal rovnať energetickému výdaju. Ak nastáva v tejto rovnici nerovnováha v pozitívnom zmysle, t.j. energetický príjem je vyšší, prejaví sa to na náraste telesného (či už viscerálneho, alebo neviscerálneho[podkožného] tuku).

Na základe údajov o energetickej dostupnosti na hlavu (na osobu) získaných na americkom ministerstve poľnohospodárstva, súčasná štúdia dospela k záveru, že v rokoch 1970 až 1994 tzv. energetická dostupnosť vzrástla o 15%..¹V súvislosti s týmito trendmi nadváhy a obezity, väčšina údajov hovorí o tom, že energetický príjem za posledných niekoľko desaťročí vzrástol a zohráva najväčšiu úlohu v náraste priemernej telesnej hmotnosti . Už od útleho detstva sa stravujeme častejšie, jeme do momentu nasýtenia a jeme kaloricky výdatnejšie jedlá. ⁴

Vzrástla konzumácia nízkokalorických jedál ako aj jedál s vyšším obsahom mikroživín napr. zelenina je zložkou zdravej výživy. Príručky zdravej výživy v Kanade odporúčajú konzumovať ovocie a zeleninu najmenej 5x denne. Údaje CCHS potvrdili, že deti a adolescenti, ktorí uviedli , že konzumujú ovocie a zeleninu 5 a viac krát za deň trpia nadváhou alebo sú obézne menej ako deti a adolescenti, ktorí konzumujú tieto produkty menej často. Štyri z desiatich detí a adolescentov (41%) uviedli, že jedli ovocie a zeleninu 5 a viac krát denne.

Obezita sa často stáva celoživotným problémom a pretože liečenie obezity v detstve má premenlivý úspech, kľúčom riešenia problému je **prevencia** . Deti a adolescenti sa musia naučiť správne sa stravovať a vedieť si vychutnať zdravé jedlo v primeraných porciách a pravidelne cvičiť a považovať cvičenie za súčasť moderného životného štýlu.

Čo sa preto dá urobiť?

Lekári by mali bežne , ako súčasť všetkých pediatrických vyšetrení presne vyhodnocovať váhu využitím BMI podľa veku a liečiť obezitu alebo hroziacu obezitu spôsobom, do ktorého je zainteresovaná aj rodina pacienta.

Školské Rady by mohli podporiť:

- propagáciu zvýšenej telesnej aktivity u detí školského veku,
- vládne lobby a vzdelávacie agentúry, aby podporili telesnú výchovu ako dôležitú súčasť učebných osnov spolu s financovaním,
- odstránenie nezdravého malého občerstvenia (desiat) a nápojov zo škôl,
- výučba a poskytovať poradenstvo o vyváženej strave deťom a ich rodinám.

Politickou prioritou vlády musí byť dobre koordinovaná stratégia verejného zdravotníctva, ktorá vzdeláva a podporuje zdravé stravovacie návyky and vhodné

telesné aktivity. Zakázanie negatívnej reklamy adresovanej deťom a zlepšenie osvedy prostredníctvom pozitívnych verejných prostriedkov je tiež dôležitým faktorom na zmenu správania sa a kultúry.

Literatúra

1. Andersen RE. The spread of the childhood obesity epidemic [editorial]. CMAJ 2000;163(11): 1461-2
2. Bray, GA, Fisler, J, York, DA. Neuroendocrine control of the development of obesity: understanding gained from studies of experimental animal models. Front Neuroendocrinology 1990; 11:128-138
3. Rankinen, T, Perusse, L, Weisnagel, SJ, et al. The human obesity gene map: the 2001 update. Obes Res 2002; 10:196-212
4. Harnack L, Jeffery R, Boutelle K. Temporal trends in energy intake in the United States: a perspective. Am J Clin Nutr 2000;71:1478-84.