

Konsekwencje braku działań dla zahamowania niekorzystnych trendów występowania nadwagi i otyłości

Duże nasilenie nadwagi i otyłości oraz istniejące trendy wzrostowe wśród polskich dzieci i młodzieży stały się niepodważalnym faktem.

Z punktu widzenia zdrowia publicznego, problem ten jest zjawiskiem wysoce niekorzystnym, gdyż otyłość u dziecka wpływa na pogorszenie jego psycho-fizycznego funkcjonowania w środowisku szkolnym oraz do wystąpienia już w młodym wieku czynników ryzyka rozwoju groźnych chorób przewlekłych takich jak cukrzyca typu 2, zespołu metabolicznego, nadciśnienia tętniczego, chorób zwyrodnieniowych stawów, krążeniowo-sercowych i wielu innych, które przyczyniają się do pogorszenia jakości i skrócenia życia człowieka. A ponadto, koszty bezpośrednie i pośrednie otyłości i jej powikłań pochłaniają w zależności od kraju nawet do 10 % budżetów ochrony zdrowia.

Jeśli nie będą podjęte kompleksowe działania przeciwdziałające epidemii otyłości za pomocą promowania zdrowego stylu życia a w tym szczególnie polegające na zwiększeniu aktywności fizycznej i przestrzeganiu zasad zdrowego żywienia, wówczas już obecne młode pokolenie może ponosić ryzyko rozwoju przedwczesnej niepełnosprawności i w konsekwencji skróconego życia.

Zidentyfikowano już najważniejsze czynniki predysponujące do rozwoju otyłości wśród dzieci i młodzieży, którymi są nadmierne spożycie wysokoenergetycznej żywności i powszechna bierność fizyczna młodego pokolenia. Wiemy już dużo o tym, co należy zrobić aby zahamować a może i odwrócić niekorzystne trendy wzrostowe otyłości. Wprawdzie jeszcze w żadnym kraju nie udało się w dużej skali odwrócić wzrostu otyłości, ale są kraje w których nasilenie otyłości należy do najniższych, a ponadto pojawiają się izolowane przykłady populacji w których programy interwencyjne oddziałujące na zmiany w żywieniu oraz zwiększające aktywność fizyczną i sprawność, odniosły sukces. Udokumentowały, że co najmniej zahamowanie i odwrócenie trendów wzrostowych w otyłości i jej powikłań jest możliwe. Jest to zatem najlepsza pora by przestać w naszym kraju przyglądać się biernie wzrastającym trendom otyłości, lecz by rozpocząć jej zwalczanie.

Prof. Jadwiga Charzewska
AWF Warszawa, Wydział Wychowania Fizycznego
Katedra Nauk Biomedycznych
Zakład Antropologii i Promocji Zdrowia