



Obezitatea la copii

Conf. Univ. Dr. Cristina Maria Mihai



Definitie

Obezitatea reprezintă cea mai frecventă afecțiune cronică la copii și adolescenți. În perioadele copilăriei, obezitatea afectează fiecare grupă de vârstă de la sugar la adolescent.

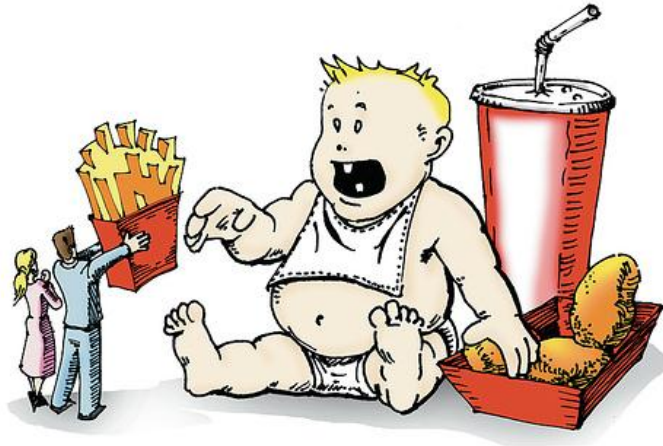


Definitie

- OBEZITATEA reprezinta una din cele mai comune tulburari nutritionale ale copiilor din intreaga lume.
- Prevalenta ei este in crestere atat in tarile dezvoltate, cat si in tarile in curs de dezvoltare.
- Afecteaza toate categoriile socio-economice, copiii de toate varstele, fete si baieti, din toate etniile.
- Este asociata cu SINDROM METABOLIC, implicat in dezvoltarea complicatiilor cronice:

DZ2, HTA, DISLIPIDEMIE, APNEE de SOMN,
AFECTIUNI ORTOPEDICE

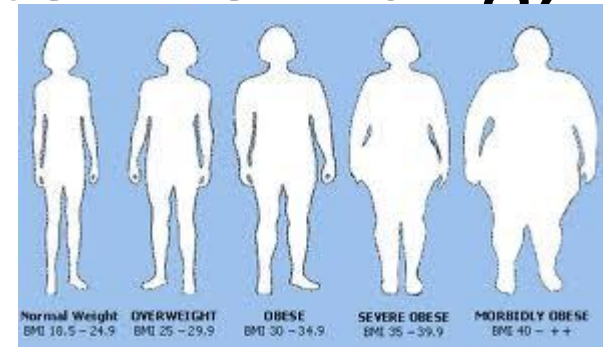
Frecventa



1/3 – 1/4 din pacienții internati in secțiile de pediatrie din țările dezvoltate sunt diagnosticați cu o tulburare a stării de nutriție (suprapondere sau obezitate).

Cresterea enorma a prevalentei obezitatii

- Se datoreaza unei balante energetice pozitive pe termen lung, realizata prin:
 - Stil de viata modern
 - Alimentatie hipercalorica in exces
 - Alimentatie bogata in carbohidrati





Obezitatea si genetica

- Ambii parinti cu obezitate: 66% “sansa” pentru copil de a dezvolta obezitate.
- 50% “sansa” daca numai un parinte este obez
- Hiperinsulinemia contribuie la dezvoltarea obezitatii, iar obezitatea exacerbeaza insulino-rezistenta.
- Insulina stimuleaza apetitul prin mecanism anabolic





Activitatea fizica

- In declin constant
- Multi copii provin din familii uniparentale, stau mult timp singuri.
- Ora de sport de la scoala
- Joaca in parc
- Sport





Populația nu are o cultură a sportului

Răspunde unei avalanșe de fast-food-uri de o calitate
îndoielnică.

Televizorul



- Multi copii incep sa priveasca la TV de la 6 luni si fac acest lucru in mod constant catre varsta de 2 ani.
- Copiii din Romania privesc la TV aprox. 4 ore/zi, deci 2400 ore intr-un singur an!
- TV, computer si video games, programul scolar supra-aglomerat – inseamna mai putin timp pentru activitatea fizica.



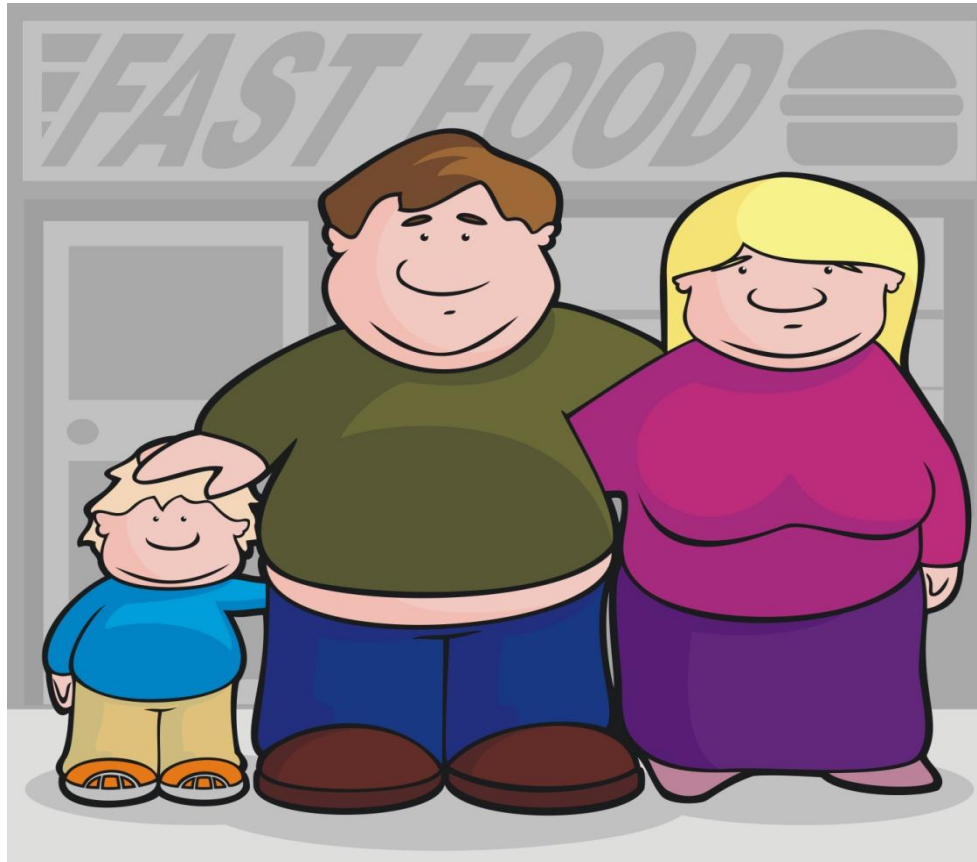
Fast Food



- 7% din populatie mananca fast food.
- Tipic, mancarea fast food este **hipercalorica**, bogata in **grasime, sare si zahar**.
- Familiile care mananca acasa- prefera alimentele semi-preparate, datorita timpului scurt de preparare.

Bauturile carbo-gazoase/Dulciuri

- Bogate in carbohidrati



Curs “Cand hrana devine un pericol pentru copii!”
Conf. Univ. Dr. Cristina Maria Mihai



SA RETINEM! Factorii care promoveaza obezitatea

- Creșterea porțiilor
- Creșterea frecvenței consumului carbohidraților
- Creșterea timpului pentru calculator și televizor
- Creșterea cantității de snack-uri (gustari)
- Scăderea activității fizice în școli sau în comunitate



Nou-nascut si sugar mic

- Promovarea alimentatiei la san.
- Punerea precoce la san.
- Alimentatia exclusiva la san pana la 6 luni.



Perioada de sugar mare

- Diversificarea de la 6 luni (chiar și pentru cei alimentati cu formule de lapte)
- Folosirea formulelor de lapte adaptate
- Alimente folosite în diversificare
 - legume
 - fructe
 - cereale îmbogățite cu fier
 - carne, branza, galbenus ou



Greseli in primul an de viata

- Renuntarea precoce la alimentatia naturala
- Diversificarea precoce
- Expunerea timpurie (<6 luni)/tardiva (>8 luni) la gluten
- Adaugarea de zahar, sare
- Sucuri de fructe- taie senzatie de foame si sunt hipercalorice
- Lapte de vaca
- Miere
- Renuntarea la formula de lapte



Alimentatia dupa varsta de 1 an

- Atentie la portii!
- Nu toti copiii sunt la fel.
- Preferintele alimentare.
- Greva foamei/refuzul mancarii/raspuns emotional rapid.
- Greseli: insistenta/fortarea copilului.
- Greseli: alimentatie lichida (suc, lapte), in defavoarea altor grupe de alimente.



Alimentatia dupa varsta de 1 an

- Greseli: Adaugarea cerealelor in biberonul cu lapte.
- Greseli: Adaugarea laptelui in alte alimente.
- Greseli: Folosirea unor alimente inadecvate (carne tocata, sosuri, grasimi saturate).
- Jucarii si TV in timpul mesei.
- Alegerea locului de luat masa.
- Parintii iau masa impreuna cu copilul.



Lipidele

- Importante in primii 2 ani, reprezinta 50 % din totalul caloriilor.
 - Utile in dezvoltarea SNC si retina.
 - Dupa 2 ani, lipidele reprezinta 30% din calorii.
 - Perioada 2-5 ani: perioada de tranzitie.
 - Dupa 5 ani: atentie la expunerea la lipide.
 - Alegerea lipidelor: uleiuri vegetale, peste, avocado, soia.
 - Peste gras de apa rece - hering, ton, somon, ansoa, macrou, sturion
- OMEGA 3



De unde provin caloriile

- **Carbohidrații complecsi** – amidonul din paste, pâine, cereale, orez, mazăre, linte și alte legume- sunt fundamentul unei diete sănătoase. Copii mari, adolescenții, ca și adulții ar trebui obțină 55-60% calorii din carbohidrați. Această proporție permite consumul a unei cantități mari de carbohidrați complecsi și o cantitate redusă de carbohidrați simpli.



De unde provin kaloriile

- Doar 30% calorii, cel mult, ar trebui să provină din grăsimi, și cel mult 1/3 din acest procent să provină de la grăsimi saturate- tipul de grăsime care rămâne solidă la temperatura camerei (majoritatea grăsimii din carne și produse lactate sunt saturate).



De unde provin caloriile

- In final, cu toate că **proteinele** sunt importante, ar trebui să reprezinte cel mult 10-12% din caloriile consumate.



Greseli

- Alimente bogate in grasimi: carne grasa, mezeluri, branza topita, crema de branza, lapte cu 3.5% grasime, branza grasa, iaurt gras, inghetata, iaurt cu fructe.
- Alimente bogate in carbohidrati: dulciuri, sucuri (inclusiv cele naturale).
- Alimente cu amestec de carbohidrati si grasimi: pizza, hamburger, fast food (sarate), produsele de patiserie.



Greseli

- Folosirea alimentelor drept recompensa.
- TV si calculator.
- Copilul mananca singur, in camera lui.
- Folosirea unor portii mari, inadecvate, repetate.
- Bani de buzunar.
- Lipsa Sportului din rutina zilnica.
- Copilul nu mananca micul dejun.



Greseli

- Bunicii, parintii- “traduc” grija fata de copii prin mancare multa si in general, nesanatoasa.
- Copiii mananca alimente grase si sarate in procent insemnat.
- Copilul este lasat sa decida in totalitate cu privire la alimentatie
- Legumele sunt rar folosite in meniul copiilor.
- Unii manaca in permanenta “cate ceva”, sau dulciuri, sau beau sucuri.



Concluzii

- Monitorizati greutatea femeilor inainte, in timpul si dupa sarcina.
- Atentie la extreme: Greutatea prea mica sau prea mare la nastere. Acesti copii trebuie monitorizati!
- Promovati alimentatia exclusiva la san pana la 6 luni.
- Alegeti o formula de lapte in care principiile nutritive sa fie armonios elaborate.
- Recomandati diversificarea alimentatiei de la varsta de 5-6 luni.



Concluzii

- Nu recomandati gluten inainte de 6 luni, dar nici mai tarziu de 8 luni.
- Cerealele nu se pun in biberon, se dau cu lingurita.
- Legumele vor fi alese ca prime alimente de diversificare, inaintea fructelor.
- Consiliati familia cu privire la alcatuirea meniului si stabilirea portiilor.
- Promovati un stil de viata sanatos.



Concluzii

- Monitorizati cresterea copiilor inca de la nastere:
- Cei cu $G < 3000g$
- Cei nascuti din mame cu obezitate
- Cei nascuti din mame cu diabet zaharat
- Cei care au o crestere accelerata



Va multumesc pentru atentie!



Curs “Cand hrana devine un pericol pentru copil!”
Conf. Univ. Dr. Cristina Maria Mihai