

OBEZITATEA – FACTOR DE RISC SOCIAL ÎN RÂNDUL ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR ȘI GIMNAZIAL

Cristian-Gabriel MODRA¹

cristian.modra@gmail.com

ABSTRACT: Obesity is one of the most serious health problems that humanity confronts, it is a chronic disease that has many factors it represents a major risk factor for health, producing diseases.

The study that I conducted on students in primary and secondary school it appears that one of the most important means of correcting the child malnutrition is educating a healthy lifestyle in which to put a stress in particular on information about the importance of eating proper food and practicing daily physical activities.

Children have an inappropriate eating behavior, we can even say it is wrong, interfered with a sedentary lifestyle, lack of physical activities, that contribute to bad health in particular by the occurrence of malnutrition in the first phase and then yielding more serious diseases.

So, to avoid this phenomenon, must be sought active involvement of parents, children monitoring continuing the parents even after the growth period, avoiding fast-food feeding, the consumption of sodas and forming a clear conception about sport education.

It is essential that the parents be a model for their child by healthy eating and doing physical activity daily.

KEYWORDS: Obesity, health, information, education.

Obezitatea este una dintre cele mai grave probleme de sănătate cu care se confruntă umanitatea, în unele dintre știri ea fiind chiar a doua cauză a mortalității.

Obezitatea poate fi măsurată folosind un index al masei corporale (IMC), care reprezintă raportul dintre greutate, înălțime și procentul de grăsime din organism. În urma statisticilor IMC, aproape 59 de milioane de americani au fost declarați obezi. Un studiu recent, făcut în peste 15 țări, arată că adolescenții din Statele Unite sunt cei mai predispuși la obezitate. De cele mai multe ori, pozele acestor copii sunt puse alături de cele ale

¹ Profesor la Școala cu clasele I–VIII, nr. 24, Timișoara

copiilor cu diferite handicapuri fizice. 15% dintre tinerii americani între 6 și 19 ani au probleme serioase cu kilogramele în plus.

Incidența obezității la nivel național este, din păcate, în creștere, iar un român din trei este supraponderal și unul din patru este obez. Îngrijorător este și faptul că numărul cazurilor de supraponderalitate – obezitate în rândul copiilor a crescut alarmant în ultimii ani. Aceasta se datorează în cea mai mare măsură stilului de *viața sedentar* și al *alimentației nesănătoase*.

Iată ceea ce ar trebui să știți despre această boală. Principala cauză este ingestia calorică. Aceasta se referă nu numai la consumul de mâncare în cantități prea mari, ci și la consumul de alimente neadecvate. Alți doi factori sunt sedentarismul și istoria familială. Este bine să rețineți că acele kilograme ce țin de genetică nu pot fi influențate.

Factorii sociali care contribuie la această problemă majoră sunt lipsa de mișcare și creșterea dramatică a consumatorilor de fast-food.

Stilul de viață își aduce contribuția în creșterea riscului de obezitate. Cu cât îți petreci mai mult timp pe un scaun sau pe canapea în fața televizorului, cu atât riscul crește. De aceea este indicat să faci mișcare cel puțin 20–30 de minute pe zi.

Obezitatea este o boală cronică ce are la bază numeroși factori, și care reprezintă ea însăși un factor de risc major pentru sănătate producând boli de inimă, creșterea presiunii sângelui, diabetul și cancerul. Obezitatea reprezintă a doua cauză de mortalitate după consumul de tutun.

Obezitatea poate fi descrisă ca fiind cea mai întâlnită dereglare de nutriție. Obezitatea este o condiție în care se acumulează excesiv grăsime în organism, fie din cauza consumului de alimente mai mare decât nevoile fiziologice, fie din cauza unor dereglări metabolice. Astfel, un exces de 50 de calorii zilnic poate crește greutatea cu 25 Kg într-o perioadă de 10 ani.

Obezitatea este în general cauzată de doi factori:

- *Exogenă* – alimentație în exces.
- *Endogenă*- dereglări de metabolism:
 - Obezitatea hipofizară (boala lui Cushing)
 - Obezitatea tiroidiană
 - Obezitatea Zondek (numită de apă și sare)

Obezitatea reprezintă o problemă cu care și copiii se confruntă din ce în ce mai des. În ultima vreme, pe lângă eforturile educaționale ale părinților de a-i învăța pe aceștia cum să mănânce sănatos și să facă mișcare în mod regulat, copiii au început să fie tratați de obezitate ca și adulții. Aceste

tratamente includ medicamente ce controlează greutatea dar și chirurgia de tip bypass gastric.

Ca și adulților, nici copiilor nu le este deloc ușor sau comod să scadă în greutate și astfel mare parte din copiii obezi se transformă în adulți obezi. Primul obiectiv în aducerea copilului la o greutate sănătoasă nu ar trebui să fie într-o primă fază pierderea kilogramelor excesive, ci stoparea procesului de îngrășare și astfel, în timp, pe măsură ce copilul crește în înălțime, distribuția kilogramelor se va modifica.

În general, pentru scăderea ponderala trebuie să se reducă numărul de calorii consumate sub formă de alimente solide și lichide, să se facă mai multă mișcare și cel mai important, să se combine cele două. Ca idee, un kilogram de grăsime conține 7000 de calorii și deci trebuie să se ardă 7000 de calorii pentru a pierde un kilogram sau să înghită 7000 de calorii pentru a pune un kilogram.

Spre exemplu, pentru ca un copil să slăbească 1 kilogram la două săptămâni, trebuie ca el să reducă aportul caloric zilnic cu 500 de calorii. În același timp, nu este necesar să se numere permanent kaloriile; dacă se face un calcul săptămânal, se va vedea unde este excesul.

Ajutarea copiilor supraponderali să slăbească este un lucru important, însă esențială este și prevenirea obezității. Acest proces trebuie să înceapă încă din copilărie și nu este simplu, mai ales dacă părinții sunt supraponderali. Obiceiurile alimentare nesănătoase și lipsa activității fizice sunt primele manifestări comportamentale ale copilului cu tendința de îngrășare.

Ne putem da seama în ce categorie ne încadrăm în cadrul obezității, calculându-ne indicele de masă corporală (IMC).

Referitor la sedentarism, în prezent, copiii sunt din ce în ce mai puțini activi, marea majoritate a timpului fiind petrecut în fața televizorului și a calculatorului.

Copiii care își petrec mai mult de zece ore pe săptămâna în fața televizorului sunt mai predispuși să devină supraponderali.

Astfel am luat decizia să realizez un studiu asupra copiilor, mai precis a elevilor din ciclul primar și gimnazial pentru a vedea care este rata de supraponderalitate la nivelul acestora și totodată pentru a cunoaște mai bine stilul de viață al elevului modern, analizând și starea de nutriție.

Scopul lucrării este acela de a vedea care este stilul de viață – comportamentul alimentar și nivelul de activitate fizică realizat de elevii ciclului

primar și gimnazial din generația actuală. Astfel am decis să analizez alimentația zilnică a acestora, dinamismul vieții – pe baza activităților zilnice la care participă și pentru a vedea dacă se confirmă ideea cum că supraponderalitatea – obezitatea se află la un nivel ridicat încă de la vârsta fragedă.

Analiza am efectuat-o pe un eșantion format din 300 elevi din diferite școlii din municipiul Timișoara, evaluând starea de nutriție a acestora. O influență majoră în clarificarea acestei probleme de actualitate o are și modul de dirijare al procesului de evaluare.

Rezultatele obținute le-am supus unei interpretări logice și intuitive conturându-se următoarele concluzii:

- Evaluarea stării de nutriție a arătat o prevalență crescută a deficitelor alimentare.

- Malnutriția este o problemă importantă de sănătate publică, afectând în general vârsta activă. Acest fapt impune depistarea și prevenirea factorilor de risc și diagnosticul precoce a acestora. Astfel se pot contura obiectivele ce trebuiesc abordate pentru înlăturarea acestei „boli” și se pot institui mijloacele adecvate necesare tratării acesteia.

- Unul dintre cel mai important mijloc de corectare a malnutriției infantile este educarea de către părinți a unui stil de viață sănătos, în care să se punteze în special informațiile asupra unui comportament alimentar corect și a importanței practicării independente a activităților fizice zilnice.

- Analiza statistică a rezultatelor obținute prin urmărirea și evaluarea eleviilor ciclului primar și gimnazial ne permite efectuarea unor observații referitoare la valoarea statistică a indicelui de masă corporală, care determină și gradul de malnutriție; astfel, se poate deduce din ultimul capitol că deviația față de valorile optime ale IMC este întâlnită într-un număr foarte mare.

- Aplicarea chestionarului în care sunt cuprinse aspecte legate de comportamentul alimentar cât și de nivelul de activități fizice practicate de elevii din zilele noastre, demonstrează faptul că aceștia au un comportament alimentar inadecvat, putem spune chiar greșit, interferat cu un stil de viață sedentar, lipsit de activități fizice, care contribuie la deteriorarea stării de sănătate în special prin apariția malnutriției în prima fază iar apoi generându-se bolile mai grave.

- În prezent, copiii sunt din ce în ce mai puțini activi, marea majoritate a timpului fiind petrecut în fața televizorului și a calculatorului, luând amploare stilul de viață sedentar. Insuficiența efortului fizic, a efortului

funcțional, antrenează organismul într-o stare de involuție, de atrofie, caracterizată printr-o „topire” progresivă a țesutului proteic (muscular) și o acumulare treptată a țesutului gras.

– Starea de nutriție a copilului reflectă bunăstarea acestuia și este în esență, expresia condițiilor socio-economice și de mediu în care trăiește și se dezvoltă copilul.

– „Statusul” psiho-social al familiei – credința, educația pentru o anumită alimentație (vegetariană, de exemplu), dificultățile în alimentare, refuzul sau refugiul alimentar și nu în ultimul rând statusul economic al familiei își pun amprenta asupra stării nutriționale a copilului.

Măsurile de prevenire a acestui fenomen negativ ar putea fi:

– Limitarea numărului de calorii provenite din lichidele pe care le consumă elevul. Mulți copii beau zilnic prea multe sucuri îndulcite și lichide carbogazoase.

– Evitarea meselor frecvente de tip fast food.

– Încurajarea activității fizice zilnice trebuie să fie de asemenea o prioritate: plimbări cu părinții sau bunicii, joaca afară din casă, mersul pe bicicletă, practicarea sporturilor în echipă.

– Limitarea timpului acordat televizorului și calculatorului și evitarea consumului de alimente în timpul acestor activități.

– Comunicarea și discuțiile referitoare la alimentația sănătoasă sunt importante însă insistarea excesivă asupra noțiunilor de „calorie”, „grăsime” și „dietă” în general, poate să frustreze copilul și să conducă la dezechilibre.

Este esențial ca părintele să fie un model pentru copil prin modul sănătos de alimentație și prin activitatea fizică desfășurată zilnic.

Bibliografie:

- [1] Andronescu, A., *Anatomia Copilului*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1966.
- [2] Bârză, M., *Control medical și autocontrol în educație fizică și sport*, Editura Mirton, Timișoara, 2002.
- [3] Ciofu, C., *Interacțiunea părinți copii*, Editura Medicală, București, 1998.
- [4] Gallagher, D., *Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index*, Editura Clinam, Londra, 2000.
- [5] Găleşanu, C., *Tulburări de creștere staturală și ponderală*, Editura Gr. T. Popa, Iași, 2007.

- [6] Golan, M., Fainaru, M., Weizman, A., *ole of behavior modification in the treatment of childhood obesity with the parents as the exclusive agents of change*”, Editura Abstaracts, American, 1998.
- [7] Graur, M., *Obezitatea*, Editura Junimea, Iași, 2004.
- [8] Grillo, F., *Alternative foods for cocktails*, Editura Abstaracts, American, 1998.
- [9] Hâncu, N., *Obezitatea și dislipidemiile în practica medicală*, Editura Info Medica, Cluj-Napoca, 1998.
- [10] Holcomb, S., *Obesity in children and adolescents*, American Academy – Nurse Practitioner, 2004.
- [11] Lifshitz, F., Moses, N., *Nutrițion for the school child and adolescent*, Editura Churchill Livingstone, Londra, 1991.
- [12] Mincu, I., *Alimentația rațională a omului sănătos*, Editura Medicală, București, 1978.
- [13] Muller, O., Krawinkel, M., *Malnutrițion and health in developing countries*, CMAJ., 2005.
- [14] Popa, I., *Obezitatea la copil*, Editura UMF, Timișoara, 1979.
- [15] Popescu, O., *Educația pentru sănătate în școală*, Editura Fiat Lux, București, 1999.