Obezitatea infantila este una dintre cele mai serioase probleme de sanatate publica ale secolului 21! La nivel mondial, in 2010, numarul copiilor care sufereau de obezitate atingea cifra de 42 milioane.

Copiii obezi sau supraponderali sunt predispusi la o greutate corporala mare si la varsta adulta, dar au si o inclinatie catre afectiuni precum diabet, dislipidemie, probleme respiratorii, boli cardiovasculare si probleme ortopedice inca de la o varsta tanara. Sunt obez sau supraponderal?

"In general, se considera obez un copil a carui greutate depaseste cu 20% greutatea ideala. Excesul cu 10% fata de ideal se defineste cu termenul de "suprapondere". Principalele cauze ale instalarii obezitatii sunt alimentatia incorecta si lipsa activitatii fizice. Doar la un procent minim de copiii obezi, excesul de greutate este secundar unor tulburari endocrine sau unor anomalii genetice", a explicat dr. Corina Paul, medic primar pediatrie in cadrul clinicii Medicover.

Risc crescut daca unul dintre parinti este supraponderal

Cu siguranta, alaturi de alimentatie si sedentarism, si alti factori sunt implicati mai mult sau mai putin in aparitia obezitatii. Terenul genetic determina predispozitia spre obezitate a copilului, unii copii "depozitand grasimi" mai usor ca altii.

Sansele unui copil de a fi obez cresc daca parintii lui sunt obezi!

10 - 11 ore de somn pe noapte ajuta la prevenirea obezitatii infantile

Studii recente au dovedit ca somnul insuficient favorizeaza aparitia obezitatii, motiv pentru care se recomanda respectarea orelor de somn. Este vorba despre 11 ore/zi pentru copiii sub 5 ani, respectiv 10 ore de somn/zi pentru copiii intre 5-10 ani.

Familia, primia linie de "aparare" impotriva obezitatii

Parintii reprezinta prima linie de "aparare" a copilului impotriva obezitatii. Triunghiul terapeutic impotriva obezitatii infantile se afla la indemana fiecarui parinte:

1.Oferiti-i un exemplu alimentar pozitiv, gatind alimente sanatoase, respectand orele de masa si gatind inteligent pentru cel mic - introducand alimente mai putin placute, in alimentatia

copiilor, intr-o forma atractiva (mancare colorata, forme trasnite etc.).
2.Stabiliti o zi pe saptamana pentru activitati sportive in familie. Alergati prin parc, jucati volei, fotbal sau baschet impreuna cu cel mic, mergeti la inot!
3.Oferiti-i copilului un climat familial cald si armonios.
Atunci cand eforturile familiei nu dau rezultate este bine sa apelati la ajutorul unui medic pediatru, care sa va ajute sa adoptati regimul (atat cel alimentar cat si programul de activitate fizica si suportul psihologic) la programul copilului si al intregii familii. Exista situatii cand substratul obezitatii este, totusi, o boala endocrina sau genetica ce necesita evaluarea copilului din punct de vedere clinic si biologic. Va recomandam sa va adresati medicului pentru mai multe informatii despre analizele necesare si initierea unui tratament asociat regimului alimentar si de activitate fizica.

** sursa : Medicover Romania