

# 4 marca – Światowy Dzień Otyłości

## Otyłość dzieci i młodzieży poważnym problemem globalnym

**Problem otyłości i nadwagi dotyczy 10 proc. dzieci i młodzieży na świecie. Szacuje się, że do 2025 r. będzie 177 milionów 5 – 17 latków z nadwagą oraz 91 milionów z otyłością.**

- Słodczyce zamiast kanapek i warzyw, "śmieciowe jedzenie" zamiast wartościowego obiadu, naszpikowane cukrem przekąski między posiłkami, napoje energetyzujące zamiast wody... Fatalne przyzwyczajenia żywieniowe stają się niebezpieczne, a Polacy tyją na potęgę. – Co gorsza, również ci najmłodszy. Specjaliści twierdzą, że nasze dzieci od kilku lat są zaliczane do najszybciej tyjących w Europie – ostrzega Rzecznik Praw Dziecka

Według Światowej Organizacji Zdrowia, w Europie otyłość dotyka przeciętnie jednego na trzech chłopców i jedną na pięć dziewczynek w wieku od sześciu do dziewięciu lat. Tak szybkie tempo wzrost wiąże się ze wzrostem liczby zachorowań na choroby związane z otyłością. Odnosząc się do tempa wzrostu otyłości przewiduje się, że w 2025 r. ok. 12 milionów dzieci będzie miało nieprawidłową tolerancję glukozy, 4 miliony zachoruje na cukrzycę typu 2, 27 milionów będzie miało nadciśnienie, a u 38 milionów dojdzie do stłuszczenia wątroby lub nagromadzenia tłuszczu w tym organie.



Wśród głównych przyczyn otyłości u nastolatków raport Światowej Organizacji Zdrowia wymienia:

### **Słodzone napoje oraz posiłki typu fast-food**

Do spożywania słodzonych napojów każdego dnia przyznaje się 19 procent badanych. Codzienne wypijanie szklanki słodzonego napoju (330 ml) to dodatkowe spożycie w ciągu roku kilkunastu kilogramów cukru!

### **Zbyt mała ilość warzyw i owoców w codziennej diecie**

W 2014 roku zaledwie 38 proc. badanych europejskich nastolatków jadło codziennie owoce, a 36 proc. warzywa. To właśnie warzywa i owoce stanowią nieocenione źródło witamin i minerałów tak potrzebnych do prawidłowego rozwoju.

### **Brak aktywności fizycznej**

Tylko 15 proc. młodych Europejki jest aktywnych a wśród chłopców odsetek ten sięga 25 proc. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży spada z wiekiem.

Zgodnie z zaleceniami WHO właściwy poziom aktywności to 60 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego każdego dnia.

### **Siedzący tryb życia**

Młodzi ludzie spędzają około 60 proc. swojego dnia siedząc. Aż ponad 80 procent 15-letnich chłopców i 70 proc. dziewczynek spędza przed ekranem komputera czy tabletu ponad dwie godziny dziennie. Od 2002 roku odsetki te drastycznie poszybowały w górę, co wiąże się m.in. z rozpowszechnieniem internetu i komputerów, jak i ze spadkiem zainteresowania tradycyjną telewizją.

**Badania dowodzą, że większość młodych ludzi nie wyrasta z problemu otyłości a czterech na pięciu otyłych nastolatków będzie miało problemy z wagą w wieku dorosłym.**

źródło: gis