

PET ZDRAVIH NAVIKA KOJE BI TREBALO USVOJITI SVAKO DIJETE I RODITELJ



Program edukacije i radionica Petica - igrom do zdravlja naglašava koliko je važan obavezni jutarnji obrok, jesti voće i povrće, piti vodu, biti tjelesno aktivan i dobro se naspavati kao preduvjeta za smanjenje rizika obolijevanja od mnogih bolesti - debljine, kardiovaskularnih bolesti, mentalnih oboljenja od karcinoma. Dio je međunarodnog projekta, no zasad se provodi samo u Zagrebu. Piše **Suzana Ciboci**

Program edukacije o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti Petica - igrom do zdravlja, koji se za sada provodi u Zagrebu, mogao bi znatno smanjiti broj debele djece u Hrvatskoj i tako generacijski prevenirati ozbiljne zdravstvene probleme koje uzrokuje debljina. Prema posljednjim podacima u Hrvatskoj 33 posto dječaka i 20 posto djevojčica ima prekomjernu tjelesnu masu ili su pretili. Samo 58-60 posto djece doručkuje svakog dana, a 45 posto jede voće najmanje jednom dnevno. Također, samo 39 posto dječaka i 26 posto djevojčica bavi se nekom tjelesnom aktivnošću, najmanje 60 minuta tijekom dana.

Program Petica - igrom do zdravlja javnozdravstveni je program koji naglašava važnost pet zdravih navika - ne preskačem zajutak, jedem voće i povrće, pijem vodu, vježbam i dobro se naspavam. Ove će školske godine uključiti 1490 učenika trećih i četvrtih razreda osnovne škole 15 sati predavanja i radionica, edukativnih materijala i pomagala povezanih uz važnost prehrane i tjelesne aktivnosti za zdravlje. Roditelji se mogu informirati i na društvenim mrežama te web stranicama petica.hr.

Program Petica dio je međunarodne EPODE mreže, nevladine organizacije utemeljene 2011. s ciljem podizanja svijesti o problemu debljine kod djece. Razvijena su 44 programa u 33 zemlje. Uočen je značajan pomak u prevenciji debljine u djece u onim sredinama gdje se program provodio, za razliku od onih gradova gdje nije bilo ovakvih programa - rekao je prof. dr. Jean-Michel Borys, začetnik EPODE programa, pedijatar i endokrinolog iz Pariza, gostujući nedavno u Zagrebu na simpoziju "Croatian Obesity Forum" i naglašavajući da Petica ima sve predispodizacije za uspjeh.

Pretilost kod djece jedan je od tri glavna uzroka preuranjene smrti (uz ovisnost o alkoholu i pušenju). Samo deset zemalja u Europi ima deblje djevojčice i dječake od Hrvatske i jasno je zašto treba pokušati promijeniti znanja, stavove i navike djece i roditelja. Kroz Peticu djeca i njihovi roditelji usvojili su znanja o osnovama nutricionizma, zdravom tanjuru, piramidi zdrave prehrane, o nužnosti tjelesne aktivnosti svakog dana, zašto je važno iskoristiti energiju kroz igru, važnosti pijenja vode, prepoznaju hranjive tvari, znaju koji su dobri izvori proteina,

PNZNAKOVI KARDIOVASKULARNIH BOLESTI I DIJABETESA VIDE SE VEĆ KOD DESETOGODIŠNJAKA S PREKOMJERNOM TJELESNOM MASOM

što je deklaracija i zašto je važno čitati je - kaže Sara Cobal, magistrica nutricionizma i voditeljica programa Petica - igrom do zdravlja.

Organizacija vremena

Prof. dr. sc. Željko Krznarić, spec. gastroenterolog i predstojnik Centra za kliničku prehranu u KBC-u Zagreb, ističe da su glavni čimbenici rizika to što djeca preskaču doručak, ne uzimaju ni jedan voćni obrok u danu, u srednjoj školi konzumiraju alkoholna pića, imaju neadekvatan broj obroka i to su uglavnom obroci brze hrane. Uz to, zanemarene su aktivnosti na otvorenom i u sportskim klubovima, a već i mala djeca gledaju TV više od dva sata tjedno, a isto toliko provode i za kompjutorom igrajući igrice.

Zabrane neće pomoći, ali proaktivan pristup i organiziranje vremena te edukacija i praćenje tijekom redovitih sistematskih pregleda mogli bi smanjiti ili barem zaustaviti trend porasta pretilosti kod djece u svijetu - rekao je prof. Krznarić. Istaknuo je i paradoks mediteranskih zemalja gdje se bilježi najveći postotak debele djece iako je mediteranska prehrana na globalnoj razini označena kao najbolji način prehrane. Primjerice, prema jednom istraživanju o prekomjernoj tjelesnoj

masi djece u dobi od 6 do 12 godina među 21 zemljom u Europi Hrvatska je na 7. mjestu s 26 posto debele djece; više debele djece ima Italija (najviše, 36%), Malta (35%), Kreta (33%), Španjolska (34%), Grčka (31%), Cipar (28 %). Među djecom od 12 do 16 godina (istraživanje je obuhvatilo 14 zemalja) Hrvatska je s 20 posto debelih tinejdžera na trećem mjestu, iza Grčke i Velike Britanije.

To znači da se ljudi na Mediteranu sve manje pridržavaju svog tradicionalnog načina života i prehrane te da suvremeni oblici života kao što su sjedilački način života, izostanak kretanja, brzi i neredoviti obroci, previše vremena provedenog pred ekranima najrazornije djeluju upravo na Mediteranu - kažu liječnici.

Uz činjenicu da debela djeca u 80 posto slučajeva postaju i debeli odrasli, važno je osvijestiti i činjenicu da su kod debele djece već vidljivi znakovni kardiovaskularnih bolesti, koji su danas glavni uzročnik smrti u odrasloj dobi.

Trećina debele djece ima razvijen metabolički sindrom i povišen krvni tlak, četvrtina ima intoleranciju glukoze, a 4 posto djece i dijabetes tipa 2, koji se nekada smatrao isključivo bolešću odrasle dobi. Adolescenti s

Vježbanjem se može smanjiti 4 posto indeksa tjelesne mase

Iako se ne može baš egzaktno tvrditi da su debela djeca manje tjelesno aktivna niti da tjelesna aktivnost u nekom periodu života može odrediti hoće li dijete biti debelo, pozudano znamo da se tjelesnom aktivnošću može liječiti pretilost - odnosno konkretnije vježbanjem kao jedinom komponentom promjene životnog stila prosječno se može smanjiti 1 kg/m² ili 4 posto u indeksu tjelesne mase. Svakom petom debelom

djetetu ovako se može pomoći. Pri tome nije važno vježba li u kontinuitetu ili u epizodama od pet ili deset minuta. No, preporuka je vježbati većinu dana u tjednu, nekaj je to intenzivna aktivnost, većinom aerobna, barem 60 minuta na dan - kaže doc. dr. Maroje Sorić s Katedre za medicinu sporta i vježbanja Kineziološkog fakulteta u Zagrebu.

Tjelesna aktivnost je bilo koji pokret tijela koji će povećati po-

trošnju energije, dok je tjelovježba planirana, strukturirana aktivnost koja se redovito ponavlja. Također, aerobna tjelesna aktivnost razvija izdržljivost, a anaerobna snagu. Tjelesna aktivnost smanjit će metaboličke faktore rizika - krvni tlak, lipide, glukozu u krvi, poboljšat će mentalno zdravlje, čak i spriječiti neke zloćudne bolesti. Istraživanja pokazuju da je tjelesni neaktivno 75 posto mladića i 85 posto djevojaka u dobi od 11 do 17 godina.