

Miażdżyca od przedszkola?

Problem nadwagi i otyłości u dzieci jest w Polsce wciąż bagatelizowany. Większość mam i babć, odpowiedzialnych za przekarmianie swoich pociech, jest święcie przekonana, że tłuszczyk dorastając bez większego wysiłku zgubi gdzieś nadmiar kilogramów.

Co za dużo, to niezdrowo?

Niestety nie zawsze tak się dzieje i mały pulchniutki Jaś staje się bardzo dużym Janem, z nadciśnieniem, miażdżycą, chorobami stawów i wieloma innymi problemami zdrowotnymi. Coraz częściej zresztą choroby cywilizacyjne, które z reguły występują u osób po 40 i 50 roku życia, diagnozowane są u nastolatków.

Wyniki badań bardzo źle świadczą o diecie naszych dzieci oraz o ich aktywności fizycznej. Nie jest u nas aż tak źle, jak np. w USA, gdzie nadwagę i otyłość ma co drugie dziecko, ale nie ma też powodów do dumy, bo otyłych dzieci przybywa z roku na rok. Fatalne są także wyniki innych badań, mierzących stopień mineralizacji kości i stan odżywiania dzieci w wieku szkolnym.

W diecie brakuje cennego wapnia, witaminy D i innych ważnych witamin i pierwiastków. Natomiast w nadmiarze występuje w niej tłuszcz, sól i cukier.

Dobre i złe nawyki

Na pewno nie jest tak, że dzieci bezkarnie mogą objadać się frytkami, chipsami, chrupkami i czekoladowymi batonami. Nawet, jeśli są ruchliwe i spalą kalorie z tych wysokoenergetycznych przekąsek, pozostaje jeszcze pytanie, jaką korzyść dają te przysmaki?

Jeśli najmłodsi nauczą się zaspokajać głód mocno pikantnymi, tłustymi i słonymi chrupkami, niechętnie będą sięgać po „mdłe” warzywa, zawsze też będą woleli jeść cukierki niż owoce (bo mniej słodkie). Mleko i jogurt łatwo mogą przegrać z kolorowymi, słodkimi jak ulepek gazowanymi napojami, które na pewno nie dostarczą organizmowi ważnych składników: białka, wapnia, witaminy D.

Zdaniem prof. Marka Naruszewicza, przewodniczącego Polskiego Towarzystwa Badań nad Miażdżycą, obecny stan wiedzy pozwala na dobrze udokumentowane stwierdzenie, że początkowe stadia miażdżycy obserwuje się już we wczesnym dzieciństwie. Proces ten jest w większości przypadków zależny od sposobu żywienia i jest w pełni odwracalny, gdy stosujemy się do zasad, które zostały wypracowane na bazie obserwacji klinicznych.

A zatem warto podejmować trud, aby na przekór reklamom fast foodów wyrabiać u dzieci dobre i zdrowe nawyki żywieniowe.

Ważne w menu

Otyłość i nadwaga są często dziedziczone z pokolenia na pokolenie. Ogromne znaczenie ma nie tylko genetyczna skłonność, ale przede wszystkim niewłaściwe nawyki żywieniowe, obowiązujące w rodzinie. Jeśli dziadkowie i rodzice mają zmiany miażdżycowe

i nadciśnienie, w najbliższej rodzinie zdarzają się zawały i udary mózgu, prof. Naruszewicz zaleca kontrolę poziomu cholesterolu u dziecka nawet od 2 roku życia.

Dziecko, które ma nieprawidłowy poziom cholesterolu, powinno przejść na dietę ograniczającą spożycie tłuszczów zwierzęcych (zawartych w mięsie czerwonym, tłustej śmietanie, serach, maśle), bo jest w nich dużo nasyconych kwasów tłuszczowych. W jego jadłospisie powinno znaleźć się natomiast dużo jedno i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Najlepszym źródłem są ryby i oleje roślinne. Tłuszcze pochodzące z tłustych ryb morskich (omega-3) działają przeciwzapalnie i wpływają także na prawidłowy rozwój centralnego układu nerwowego.

Dzieci z nadwagą powinny również jeść nabiał o obniżonej zawartości tłuszczu (ale nie „0 proc.”), pięć porcji warzyw i owoców dziennie oraz pełnoziarniste produkty zbożowe.

Istotnym elementem profilaktyki miażdżycy jest ruch. Dzieci powinny być aktywne fizycznie codziennie przez 30-60 minut. Zalecenie to obowiązuje też dorosłych.

Źródło: Polska Dziennik Łódzki, wyd. 91, 12.07.2008r.