

# OBEZITATEA LA COPII crește toate riscurile

INTERVIU REALIZAT DE ANDREEA COHUT



„La ora actuală, România se confruntă cu o epidemie de obezitate infantilă, Organizația Mondială a Sănătății plasându-ne pe locul 2 în Europa conform statisticilor, adică 1 din 2 copii români e supraponderal sau obez”, ne spune dr. Amalia Arhire, endocrinolog, diabetolog și nutriționist la Spitalul Universitar de Urgență Elias și la Clinica KiloStop Junior. Mai multe lucruri ne-a povestit în cele ce urmează.

**De ce avem astăzi tot mai mulți copii supraponderali?**

Această problemă apare din cauza faptului că aportul alimentar e mult mai consistent decât numărul de calorii arse prin metabolism și mișcare. Statistici recente arată că țările în care nu există o preocupare către mișcare și nici nu există educație nutrițională sunt fruntașe la numărul de persoane supraponderale sau obeze.

**Care e partea de vină a părinților, ce greșesc ei?**

Din păcate, părinții sau cei din grupul apropiat al

copiilor (bunici, bonă, prieteni) nu acordă suficientă atenție alimentelor pe care

le oferă celor mici. Pe lângă dulciuri și alimente procesate, porțiile de mâncare



au crescut considerabil, sucurile - fie ele naturale sau carbogazoase - sunt în cantități din ce în ce mai mari și pentru unii copii înlocuiesc apa, gustările sănătoase au fost înlocuite cu o ronțăială continuă de alimente hiper-calorice, bogate în grăsimi nesănătoase și glucide rafinate - fie că vorbim de stixuri, chipsuri, popocorn, pufuleți sau biscuiți.

**Cum trebuie să procedăm în cazul unui copil grasuț, mîncăcios, care nu se poate abține de la dulciuri și alte bunătăți?**

Pentru a ajuta un copil cu probleme de greutate să slăbească e important în primul rând ca părinții să fie un model de stil de viață sănătos, să includă în program activități în aer liber cu toată familia, să îl laude pe copil când ia decizii alimentare bune. Însă, din experiența mea, părintele e de cele mai multe ori privit cu circumspecție de către copil și chiar ignorat de către adolescent, de aceea e nevoie de ajutor specializat: o echipă formată din nutriționist, psiholog, eventual antrenor/instructor sportiv.

**Mai nou, diabetul de tip 2 apare mai frecvent și la copii, pe fondul**

**obezității. Ce riscuri implică pe termen lung dacă este diagnosticat atât de devreme?**

Diabetul tip 2 la copii se asociază cu apariția după o perioadă mult mai scurtă a complicațiilor, în special a celor grave: cardiovasculare (infarct, atac vascular cerebral), renale (insuficiență renală cu necesitate de dializă), afectarea vaselor mari cu amputații de membre inferioare. Mai pot apărea: neuropatia diabetică cu afectarea simțului tactil, afectarea retinei până la orbire, afectarea creșterii și dezvoltării, scăderea densității minerale osoase, afecțiuni psihiatrice, infertilitate, stigmat psihologice.

**În cazul unui copil diagnosticat cu diabet de tip 2 se poate vindeca boala prin slăbire și un stil de viață sănătos sau tratamentul medicamentos este obligatoriu?**

O dietă cu număr mai scăzut de glucide și calorii, creșterea mișcării și scăderea grăsimii abdominale se pot asocia cu remisia bolii, dacă aceasta e recent diagnosticată, dar efectul e prezent numai atât timp cât aceste schimbări sunt menținute pe termen lung. Dacă diabetul e de lungă durată, tratamentul

medicamentos e necesar, el putând fi doar diminuat odată cu schimbarea de stil de viață.

**Ce ar trebui să mănânce un copil de-a lungul unei zile pentru a fi sănătos și a avea o greutate normală? Sunt și alimente care nu ar trebui să lipsească versus altele interzise total?**

E bine ca un copil să mănânce trei mese principale și două gustări. La micul dejun fie un sendviș cu avocado și cașcaval, fie omeletă, iaurt sau lapte cu cereale integrale, la prânz supă sau ciorbă cu carne slabă, cu o felie de pâine integrală și o bucată de carne slabă cu garnitură de orez, paste integrale, mămăligă sau cartofi la cuptor, maximum câte un sfert din farfurie și restul de jumătate legume, fie crude, fie gătit, însă nu prăjite, iar seara pește, carne slabă sau brânză slabă sau avocado, o treime din farfurie garnitură din glucide complexe: orez integral, paste integrale, cous cous integral, hrișcă, pâine integrală, boabe (lințe, mazăre, fasole, năut). Gustările să fie formate dintr-un fruct, un iaurt natur, un pahar cu lapte sau 15-20 gr de oleaginoase crude, iar dulciurile oferite cât mai rar.

Ar fi bine să nu interzicem total niciun aliment pentru a nu crea presiuni, în schimb sucurile de orice fel, dulciurile și alimentele procesate cum ar fi fastfood-ul, mezelurile, prăjelile, dulciurile, ronțăielile să fie evitate cât mai mult.