

Poznajemy zasady zapobiegania i przeciwdziałania otyłości.

Na świecie w populacji dziecięcej w ostatnich latach obserwuje się **znaczne narastanie nadwagi i otyłości**. Czynniki te znacznie zwiększają ryzyko wystąpienia tzw. chorób cywilizacyjny-m.in. nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, chorób metabolicznych, ale również chorób układu kostno-stawowego, wad postawy oraz wtórnie zaburzeń psychologicznych. W populacji dzieci nadwaga i otyłość są określeniami dotyczącymi nadmiaru masy ciała(NMC) w stosunku do należącej dla wieku i/lub wzrostu co omawialiśmy na poprzedniej lekcji.

U dziecka, u którego wystąpi nadwaga/otyłość, znacznie zwiększa się ryzyko na bycie otyłym w wieku kilkunastu lat oraz jako osoby dorosłe.

Wobec faktu, że zapobieganie chorobom cywilizacyjnym należy rozpocząć już w wieku rozwojowym, szczególnego znaczenia nabiera problem otyłości u dzieci i młodzieży. Występowanie otyłości w wieku rozwojowym zwiększa zachorowalność i śmiertelność po 50 latach życia, niezależnie od masy ciała tych osób w wieku dorosłym. Otyłość jest czynnikiem modyfikowalnym, dzięki czemu możemy dążyć do poprawy stanu zdrowia ludności, w tym dzieci i młodzieży. Obniżenie i utrzymanie masy ciała dziecka w wartościach prawidłowych dla wieku i wzrostu zmniejsza ryzyko wystąpienia opisywanych powyżej chorób.

GŁÓWNE ZASADY ZAPOBIEGANIA OTYŁOŚCI

Ćwicz regularnie – minimum 3-4 razy w tygodniu przynajmniej po 45 minut. Polecanymi sposobami aktywności są: szybkie chodzenie lub jogging, jazda na rowerze, pływanie. Jeśli masa ciała nie pozwala Ci na podjęcie tych aktywności –zaczynj od codziennych spacerów.



Zdrowo się odżywiaj – dbaj, by w Twojej diecie nie zabrakło warzyw, owoców, produktów mlecznych i pełnoziarnistych. Licz kalorie i unikaj regularnego spożywania produktów bogatych w cukry proste i tłuszcze nasycone (np. słodczy). Ważne, by dieta była niskokaloryczna, ale równocześnie smaczna i zróżnicowana, tak aby bez wielkich wyrzeczeń dało się ją utrzymać. Pamiętaj o regularnym odżywianiu się (5-6 małych posiłków w regularnych odstępach).

Regularnie monitoruj wagę – waż się jeden do dwóch razy w tygodniu i zapisuj swoją wagę w dzienniczku. Pomoże Ci to wychwycić niewielkie wzrosty masy ciała, zanim przeistoczą się w poważne problemy.



© Can Stock Photo - csp8493017

Bądź wytrwały – przez cały czas pamiętaj o ćwiczeniach i zdrowym odżywianiu. Jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie utrzymać diety, ustal sobie raz w tygodniu dzień, kiedy możesz od niej odstąpić. Nie znaczy to, że możesz wtedy jeść co i ile chcesz, ale możesz pozwolić sobie wtedy na małe „kulinarne szaleństwo”.

Zapoznajcie się z informacjami zawartymi w poniższym linku / Właściwe odżywianie warunkiem zdrowia/ i wykonajcie polecenia

<https://epodreczniki.pl/a/wlasciwe-odzywianie-warunkiem-zdrowia/D15U9awJV>

POWODZENIA !!!