



OTYŁOŚĆ U DZIECI – PRZYCZYNY, SKUTKI ORAZ METODY LECZENIA

Agnieszka Karolczak-Tomkiewicz

Od kilku dekad w wielu regionach świata obserwujemy ciągły wzrost występowania przypadków nadwagi i choroby otyłościowej. Dotyczy to także najmłodszych. Według badań Światowej Organizacji Zdrowia, w 2017 roku było nią dotknięte co piąte dziecko, a liczba ta wciąż wzrasta.

Ostatni Raport WHO wskazał, że nadwagę i otyłość odnotowano u 32% polskich dzieci w wieku 7-9 lat - zajmujemy więc 8 miejsce wśród badanych krajów w Europie. WHO alarmuje, że jeśli obecne trendy utrzymają się, to do 2025 roku na świecie będzie ok. 70 mln dzieci do 5 roku życia z nadmierną masą ciała.

Dlaczego problem nadwagi i otyłości jest tak bardzo niepokojący?

Otyłość jest drugą w kolejności chorobą, której powikłania prowadzą do zwiększonego ryzyka przedwczesnej śmierci z powodu incydentów sercowo-naczyniowych oraz nowotworów. Dotychczas opisano ok. 200 powikłań choroby otyłościowej. Wiele z nich dotyczy również osób do 18 roku życia.

Co należy wiedzieć o otyłości u dzieci i młodzieży? Odpowiedź znajdzie Państwo w najnowszym cyklu edukacyjnym Gabinetu Medycyny Funkcjonalnej. Część pierwsza stanowi wprowadzenie do tematu. Chcemy zaprezentować kluczowe fakty związane z tą chorobą:

- 1. Otyłość jest nadmiernym gromadzeniem się tkanki tłuszczowej w organizmie, powstającym w wyniku dodatniego bilansu energetycznego, która może prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia (według definicji WHO).**

Z kolei **nadwaga została zdefiniowana jako przedotyłość**, tzn. stopień nadmiaru tkanki tłuszczowej, który nie spełnia jeszcze kryteriów rozpoznania otyłości.

- 2. Otyłość jest chorobą.** Została zakodowana pod numerem E66 w Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10 opracowanej przez WHO (World Health Organization). Jest schorzeniem przewlekłym, z tendencją do nawrotów.



3. Choroba otyłościowa jest schorzeniem, którego czynniki patofizjologiczne są w większości modyfikowalne. Oznacza to, że można ją skutecznie leczyć oraz efektywnie jej zapobiegać.

4. Udowodniono i opisano już ok. 200 powikłań związanych z otyłością. Naukowcy wiedzą, że choroba otyłościowa prowadzi do licznych chorób i zaburzeń związanych z wieloma układami: ruchu, pokarmowym, sercowo-naczyniowym, nerwowym i narządami zmysłu, rozrodczym, wewnątrzwydzielniczym, oddechowym oraz moczowym. Przy otyłości mogą również wystąpić powikłania metaboliczne, skórne, psychologiczne i psychiatryczne.

Wśród chorób powiązanych z otyłością znajdziemy m.in.: **nadciśnienie tętnicze, chorobę wieńcową, zmiany miażdżycowe, zapalenie trzustki, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, zespół nieszczelnego jelita, cukrzycę typu 2, insulinooporność, chorobę zwyrodnieniową stawów, depresję, zaburzenia nastroju i niską samoocenę, a także wiele nowotworów, m.in.: żołądka, wątroby, trzustki, jelita grubego.**

5. Leczenie choroby otyłościowej nie polega na odchudzaniu.

Pomimo szerokiej wiedzy medycznej na temat choroby otyłościowej i związanych z nią powikłań, wciąż jest ona sprowadzona do problemu wizualnego, który można rozwiązać z pomocą samodzielnie wprowadzanych diet. Tymczasem leczenie choroby otyłościowej nie polega na odchudzaniu i wymaga nie tylko czasu, ale też zaangażowania różnych specjalistów. Istotna jest tu współpraca z małym pacjentem i jego rodziną.

6. Dzieci nie wyrastają z otyłości.

Samoistna normalizacja masy ciała jest bardzo rzadko obserwowana i możliwa do uzyskania jedynie wtedy, gdy dziecko i jego rodzina na bardzo wczesnym etapie wdrożą właściwe metody leczenia otyłości.

Dlatego kluczowe jest, by już w momencie zauważenia problemu umówić wizytę u specjalisty. Jeśli jesteś rodzicem i zauważasz u swojego dziecka nadwagę, nie czekaj, działaj natychmiast. Im wcześniej, tym lepiej.

7. Otyłość matki w okresie prenatalnym stanowi czynnik ryzyka wystąpienia choroby otyłościowej u dziecka.

Udowodniono, że dzieci matek chorujących na otyłość, są trzykrotnie bardziej narażone na ryzyko wystąpienia choroby otyłościowej i nadwagi niż dzieci matek o prawidłowej masie ciała. Innymi czynnikami zwiększającymi owo prawdopodobieństwo są metoda porodu (cesarskie cięcie) i rodzaj żywienia (mleko modyfikowane). Ostatnie badania dowodzą, że związek z otyłością ma również nieprawidłowe kształtowanie mikrobiomu jelitowego.



Osoby planujące dziecko powinny wziąć pod uwagę czynniki ryzyka, podjąć leczenie oraz rozpocząć edukację, która pozwoli zminimalizować ryzyko wystąpienia otyłości u ich dzieci.

8. Kształtowanie złych nawyków żywieniowych ma najczęściej kluczowe znaczenie w rozwoju otyłości.

Już w okresie niemowlęcym często wprowadzane są niezdrowe nawyki żywieniowe jak. np. podawanie dzieciom soczków, słodzonych herbatek czy brak przerwy nocnej w żywieniu. Również w okresie wczesnego dzieciństwa to najczęściej nieprawidłowe żywienie, a nie predyspozycje genetyczne, mają największe znaczenie w kontekście rozwoju otyłości u dzieci.

Z biegiem czasu dieta u dzieci pogarsza się. W okresie szkolnym już nie tylko rodzina, ale i rówieśnicy mają wpływ na wybory żywieniowe dzieci. Pojawia się też coraz więcej czynników emocjonalnych, mających zły wpływ na odżywianie.

W okresie dojrzewania u większości nastolatków problem pogłębia się. Spożywają oni coraz więcej kwasów tłuszczowych, dwukrotnie więcej energii pobierają z dań typu fast food. Co trzeci nastolatek pomija śniadanie. Blisko 2/3 uczniów szkoły średniej każdego dnia pije słodzone napoje. W tym samym czasie młodzież poświęca znacznie mniej czasu na aktywność fizyczną, którą zastępuje wielogodzinne oglądanie ekranu komputera i smartfona.

9. Jak stwierdzić otyłość u dziecka?

Tak naprawdę, zauważając możliwy problem, najlepiej od razu udać się do specjalisty., który nie tylko dokona właściwych pomiarów antropometrycznych, wykorzystując odpowiednie wskaźniki masy ciała (BMI, WHtR, obwód pasa, masę ciała należną do wzrostu), ale przede wszystkim dokona ich właściwej interpretacji. Przeprowadzi też odpowiedni wywiad medyczny.

10. Gdzie i jak leczyć otyłość dzieci?

Obecnie w polskim systemie opieki zdrowotnej nie ma poradni dedykowanych leczeniu otyłości. Można rzec, że nie nadąża on za chorobą i jej rosnącą skalą. Leczenie otyłości sprowadza się głównie do eliminowania powikłań.

My rekomendujemy wizytę u specjalisty medycyny funkcjonalnej, który po dokonaniu szczegółowego wywiadu, zaleceniu badań i ich analizie, zaproponuje optymalną ścieżkę terapeutyczną. Dobrym rozwiązaniem jest równoległa wizyta u dietetyka klinicznego oraz u psychologa.

11. Jakie badania wykonuje się u dziecka chorującego na otyłość? Badania są niezbędnym elementem procesu terapeutycznego. Rekomendacja diagnostyczna



jest kwestią indywidualną, zależną od wywiadu medycznego, historii medycznej, stanu fizycznego i psychicznego małego pacjenta. Dlatego ważne jest, by nie leczyć choroby otyłościowej na własną rękę. Indywidualne podejście i właściwa diagnostyka są kluczem do opracowania bezpiecznego postępowania terapeutycznego.

12. Zespół metaboliczny u dzieci. Jest on zbiorem powiązanych zaburzeń chorobowych związanych z otyłością, które prowadzą do istotnego wzrostu ryzyka wystąpienia powikłań sercowo-naczyniowych. Diagnoza jest możliwa w przypadku stwierdzenia co najmniej trzech z poniższych kryteriów:

- Otyłość brzuszna
- Nadciśnienie tętnicze
- Hipertriglicydemia
- Obniżone stężenie frakcji HDL cholesterolu
- Stan przedcukrzycowy lub rozpoznana cukrzyca typu 2

Mając wiedzę o występowaniu którychś z tych sygnałów, należy bezzwłocznie umówić dziecko na wizytę u specjalisty lub lekarza pierwszego kontaktu.

13. Konieczne wsparcie psychologiczne.

W Gabinetcie Medycyny Funkcjonalnej stoimy na stanowisku, że każde dziecko chorujące na otyłość wymaga wsparcia psychologicznego. Pomoc ta będzie szczególnie ważna w przypadku choroby otyłościowej II stopnia. Bezwzględną koniecznością jest wsparcie psychologów w przypadku podejrzenia u dzieci i młodzieży zaburzeń odżywiania oraz depresji.

14. Jak zwiększać aktywność fizyczną u dzieci?

Ostatnie badania dowodzą, że ponad 80% nastolatków nie spełnia zaleceń WHO w zakresie aktywności fizycznej. Problem ten dużo częściej dotyczy dziewcząt niż chłopców.

W przypadku leczenia otyłości aktywność fizyczna jest jednym z istotnych elementów procesu zdrowienia. Jednak choroba, a także jej wpływ na układ mięśniowo-kostny, mogą negatywnie oddziaływać na jej efektywność. Częstymi powikłaniami choroby otyłościowej są zaburzenia prowadzące do rozwoju patologicznej postawy ciała i nieprawidłowego chodu, m.in.: pogłębienie kifozy piersiowej, lordozy lędźwiowej, koślawość kolan, płaskostopie czy choroba Blounta.

U otyłych dzieci często mamy do czynienia z niską masą mięśniową. Z tego powodu wdrażanie zaleceń dotyczących aktywności fizycznej powinno odbywać się pod okiem specjalistów. Warto przeprowadzić konsultacje u fizjoterapeuty czy ortopedy.

Należy też wyznaczać też dzieciom realne cele, a formy ruchu powinny być dostosowywane indywidualnie (u małych dzieci aktywność fizyczna powinna



przybierać formę zabawy). Pamiętajmy, że zmiany najlepiej wprowadzać powoli, zaczynając od ćwiczeń o mniejszej intensywności, np. długich spacerów, stopniowo zwiększając ich poziom. Najważniejsza jest regularność, warto więc wspierać się urządzeniami czy aplikacjami monitorującymi aktywność fizyczną dziecka.

Dziękujemy za przeczytanie artykułu do końca.

W kolejnej publikacji podejmiemy temat prawidłowego żywienia dzieci. Wskażemy m.in. na różnice między jedzeniem a odżywianiem oraz podpowiemy, jak wspierać zdrowie i rozwój najmłodszych za pomocą pożywienia.

Bibliografia:

1. Otyłość i jej powikłania. Praktyczne zalecenia diagnostyczne i terapeutyczne, red. naukowa: prof. dr hab. n.med. Lucyna Ostrowska, prof. dr hab. n.med. Paweł Bogdański, prof. dr hab. n.med. Artur Mamcarz. Powikłania choroby otyłościowej, prof. dr hab. n. med. Paweł Bogdański, dr n. med. Marta Walczak, mgr Joanna Michałowska.
2. Otyłość i jej powikłania. Praktyczne zalecenia diagnostyczne i terapeutyczne, red. naukowa: prof. c Lucyna Ostrowska, prof. dr hab. n.med. Paweł Bogdański, prof. dr hab. n.med. Artur Mamcarz. Otyłość u dzieci w pytaniach i odpowiedziach, dr hab. n. med. Paweł Matusik
3. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/nadwaga-i-otylosc-wsrod-dzieci-i-mlodziezy/>