Przyczyny i skutki nadwagi i otyłości



**Nadwaga i otyłość – choroba żywieniowa naszych czasów**

* częstość nadwagi i otyłości wśród młodzieży stale wzrasta – określa się to mianem epidemii
* w Polsce problem nadwagi i otyłości dotyczy około 10% małych dzieci (1-3 lata), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i niemal 22% młodzieży do 15 roku życia.
* otyłość dzieci i młodzieży jest poważnym problemem globalnym.

**Sprawdź czy jesteś w grupie ryzyka**



**Przyczyny nadwagi i otyłości**

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wymienia następujące uwarunkowania o podłożu żywieniowym nadwagi i otyłości:

* słodzone napoje
* żywność typu fast-food
* mała ilość warzyw i owoców w diecie
* mała aktywność fizyczna, siedzący tryb życia

**Zachowanie żywieniowe otyłych nastolatków w Polsce**

Nieregularne spożywanie posiłków

* odpowiednia liczba posiłków i rozłożenie ich w ciągu dnia
* młodzież w okresie dojrzewania powinna zjadać 4-5 posiłków w ciągu dnia
* Wydłużenie przerwy między posiłkami przy zachowaniu tej samej wartości energetycznej powoduje zwiększanie odkładania tkanki tłuszczowej

**Niespożywanie śniadań**

* 1/3 nastolatków nie je śniadań. Prowadzi to do podjadania w ciągu dnia przekąsek o dużej gęstości energetycznej oraz picia słodkich napojów, co w konsekwencji może prowadzić do otyłości,
* nastolatki otyłe dwukrotnie częściej niż ich nieotyli rówieśnicy nie spożywały wcale śniadania przed wyjściem do szkoły (częściej dotyczyło to dziewcząt niż chłopców).

**Mała ilość warzyw i owoców w diecie**

* tylko 1/3 europejskich nastolatków je codziennie owoce i warzywa
* źródło błonnika, witamin, składników mineralnych



**Mała aktywność fizyczna**

* aktywność fizyczna dzieci i młodzieży spada z wiekiem

 młodzi ludzie spędzają 60% swojego dnia siedząc



Ważne !!!

Minimalna dawka aktywności fizycznej wg rekomendacji WHO dla dzieci i młodzieży szkolnej to **60 minut lub dłużej umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej codziennie z uwzględnieniem atrakcyjnych jej form, dostosowanych do wieku, w celu rozwoju zdolności motorycznych**

**Skutki nadwagi i otyłości**

* Choroby serca, układu krążenia
* Nowotwory
* Insulinooporność + hiperinsulinemia
* Cukrzyca typu II
* Zaburzenia hormonalne
* Zmiany zwyrodnieniowe układu kostno-stawowego
* Bezdech senny

otyły nastolatek = otyły dorosły

