

Żyj zdrowo i ekologicznie nr 11



W numerze znajdziesz:

- ❖ Światowy Dzień Walki z otyłością
- ❖ Przyczyny otyłości
- ❖ Co jest niezdrowe
- ❖ Wskaźnik masy ciała BMI
- ❖ Rola tłuszczu w organizmie
- ❖ Jakie problemy społeczne rodzi otyłość
- ❖ Na wesoło

24 października obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Otyłością.

Otyłość nazywana jest chorobą XXI wieku. Co drugi Polak ma nadwagę, a co piąty zmagają się już z otyłością. Światowa Organizacja Zdrowia mówi nawet o epidemii: na świecie co roku z powodu schorzeń powiązanych z otyłością i nadwagą umiera ponad 2,5 miliona ludzi

Problemy otyłości u dorosłych znany jest od dawna. U dzieci narasta on od kilkunastu lat. Otyłość przez wielu rodziców nie jest uważana za chorobę. Nadwaga i otyłość znacznego stopnia stanowią zagrożenie dla zdrowia i należy je uważać za jedną z chronicznych chorób niezakaźnych. W Europie otyłe jest co czwarte dziecko. W Polsce nadwagę ma obecnie aż 29 proc. 11-latków i prawie tyle samo 14-latków. WHO objęła badaniami 207 tys. najmłodszych mieszkańców Europy i Ameryki Północnej. Na tym tle wypadliśmy bardzo źle. Nasze dzieci znalazły się w czołówce najbardziej otyłych. Odsetek 11-latków z nadwagą w Polsce jest najwyższy na świecie

Przyczyny otyłości

- nadmiar produktów z dużą zawartością tłuszczu i cukrów,
- zbyt mało warzyw i owoców,
- brak dostatecznej aktywności fizycznej,
- przewaga siedzącego trybu życia (około 2,5 godzin dziennie przed TV i komputerem,
- otyli rodzice akceptują nadwagę dzieci,
- opuszczanie śniadań,
- łatwy dostęp do żywności typu *fast food*, słodczy i napojów słodzonych,
- zbyt krótki czas przeznaczony na sen,
- nie przestrzeganie podstawowych zasad zdrowego odżywiania,
- zapominamy o regularnym spożywaniu pięciu posiłków dziennie,
- pijemy zdecydowanie za mało wody mineralnej,
- przesadne korzystanie z samochodów,



Wskaźnik masy ciała BMI

Skład masy ciała, wzrost i wiek dziewczynek i chłopców podlega ciągłym zmianom, dlatego opierając się na formule obliczania BMI dla dorosłych możemy otrzymać niezbyt dokładne wyniki, dlatego też naukowcy opracowali specjalne wskaźniki dla dzieci i młodzieży z podziałem na płeć - tzw. per(centyle), znajdując one zastosowanie dla osób w wieku 2-20 lat.

Aby skorzystać z kalkulatora BMI dla dzieci i młodzieży należy określić płeć i wiek, podać wzrost oraz wagę, a kalkulator wskaże percentyle (centyle) i BMI
Sposób obliczania BMI można znaleźć w internecie

Interpretacja wyników

Klasyfikacja	Wartość
Niedowaga	< 5 centyli
Szczupłość	5 ÷ poniżej 25 centyli
Waga prawidłowa	25 ÷ poniżej 85 centyli
Nadwaga	85 ÷ poniżej 95 centyli
Otyłość	≥ 95 percentyli

Rola tłuszczu w organizmie

Ludzkie ciało składa się m.in. z tłuszczu. Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania ciała - amortyzuje stawy i chroni najważniejsze organy, pomaga regulować temperaturę ciała, przechowuje witaminy rozpuszczalne w tłuszczach takie jak: A, D, E i K oraz stanowi pożywienie dla organizmu w razie braku żywności. Dlatego zawsze zachowajmy umiar.

Jakie problemy społeczne rodzi otyłość dzieci i nastolatków?.

Otyłość bez wątpienia wpływa na zachowanie takich dzieci w gronie ich rówieśników. Pojawiają się wówczas problemy z podejmowaniem nowych znajomości i określeniem swojej pozycji w szkolnej hierarchii. Znacznie osłabieniu ulega w takich przypadkach również poczucie własnej wartości i wiary we własne siły.

Nie pozwólmy dzieciom wkraczać w świat dorosłych z otyłością!...



NA WESOŁO

Niemożliwe do załatwienia:
Jak wytłumaczyć babci, że nie jestem głodny?