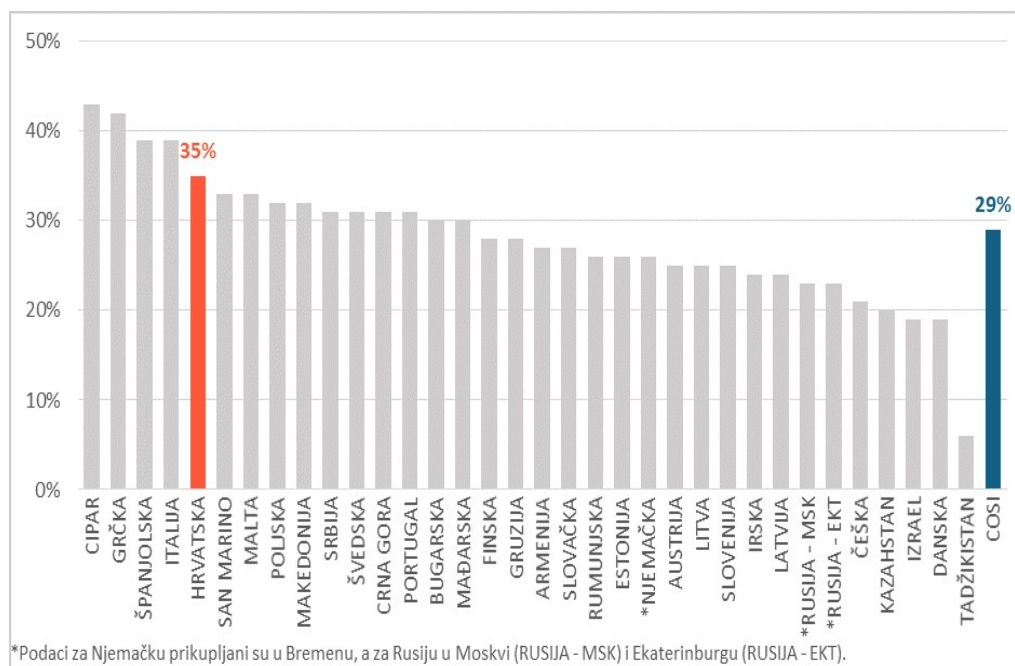


Republika Hrvatska se pridružila četvrtom krugu istraživanja Europske inicijative za praćenje debljine u djece. Peti krug istraživanja na području Republike Hrvatske provodio se u školskoj godini 2018./2019., sudjelovale su 232 škole, a konačni uzorak uključivao je 2711 djece u dobi od 8,0 do 8,9 godina.

Republika Hrvatska se nalazi na visokom petom mjestu gdje čak 35% djece dobi od 8,0 do 8,9 godina ima prekomjernu tjelesnu masu i debljinu, a od toga je 18% dječaka i 12% djevojčica.



Debljina je stanje prekomjernog nakupljanja masnog tkiva s posljedičnim štetnim učinkom na zdravlje (SZO).

U 97%-99% djece radi se o tzv. konstitucijskoj, odnosno jednostavnoj pretilosti, koja nastaje kao rezultat kronične kalorijske neravnoteže, u kojoj je svakodnevni kalorijski unos veći od potrošnje.

Poznato je da genski markeri imaju podlogu razvoju debljine, ali do nje dolazi samo uz djelovanje određenih faktora iz okoline kao što su prehrana i stil života, pa je za većinu pretilih osoba njihova prekomjerna težina kombinacija oba faktora. U razvoj debljine spominju se i porođajna težina, duljina hranjenja na prsima, dob u kojoj je uvedene dohrana tj. kruta hrana. Težina majke utječe na razvoj debljine u drugoj godini života kroz modela prehrane i stupnja tjelesne aktivnosti. Dokazano je da uporno hranjenje dojenčeta i malog djeteta može pridonijeti kasnijem razvoju pretilosti. Neograničeni pristup većoj količini ukusne, visokokalorične hrane, smanjena tjelesna aktivnost zbog sve više vremena provedenog pred ekranima uz koja djeca često jedu nezdravu hranu, povećavaju rizik razvoja debljine. Roditelji uvelike određuju koja će hrana biti dostupna djetetu, imaju kontrolu nad trajanjem i veličinom obroka, određuju socijalni kontekst i emocionalni ton za vrijeme obroka te su zbog toga ključne osobe u intervencijama kontrole tjelesne težine u djece.

Rjeđi uzroci debljine u djece mogu biti i neke endokrinološke ili metaboličke bolesti poput tumora gušterače, pojačan rad nadbubrežne žlijezde, smanjen rad štitne žlijezde.

Debljinu je važno prevenirati i liječiti jer njezine posljedice utječu na pojavu bolesti kao što su šećerna bolest tipa 2 koja je osnova za nastanak metaboličkog sindroma u koji spadaju poremećaj metabolizma

masti, povišeni krvni tlak, masna jetra, bolesti zglobova, poremećaji disanja u snu, astma, poremećaj menstrualnog ciklusa, sindrom policističnih jajnika. Debljina je važan faktor rizika za pojavu kardiovaskularnih bolesti.

Debljina utječe i na psihosocijalno funkcioniranje. Socijalne vještine kod pretilih djece su značajno smanjene jer su često izložena ruganju. Neka djeca zbog nezadovoljenja svojih relacijskih potreba tj. psihološke gladi, mogu osjećati tugu i ljutnju koju zbog raznih zabrana ne mogu, ne smiju ili ne znaju izraziti i nositi se s negativnim emocijama, pa tu prazninu nadoknađuju hranom. Zbog toga počinju osjećati krivnju i sram, razvijaju lošu sliku o sebi, mrze sebe i svoje tijelo, a s vremenom mogu razviti i simptome psihičkih bolesti. U modernom društvu se kompetencije, inteligencija, uspješnost, zadovoljstvo, popularnost, sreća izjednačavaju sa mršavošću, a prema pretilosti su se ukorijenili negativni osjećaji.

Djeci (a posebno onoj s prekomjernom težinom) treba dobro izbalansirati prehranu. Potrebno je osigurati hranu bogatu vlaknima, redovito uzimanje obroka, izbjegavati „grickanja“ tijekom dana, ograničiti unos kalorijski bogate i nutritivno siromašne hrane i pića. Pretjerana restrikcija kalorija kontraindicirana je u djece jer može usporiti rast i razvoj.

Tjelesna aktivnost neophodna je za očuvanje zdravlja i pridonosi smanjenu prekomjerne i održavanju normalne tjelesne težine. Preporučene količine tjelesne aktivnosti različitog intenziteta za djecu do 6 godina je 3h na dan. Za djecu i mlade u dobi od 6-18 godina preporuča se 1h dnevno umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti.

Debljina nije stanje koje će dijete prerasti. 80% pretilih djece ostaje pretilo i u odrasloj dobi zato je važan pravodoban tretman u multidisciplinarnom timu usmjeren prema cijeloj obitelji.

Pripremila:

Nikolina Vidović, zdravstvena voditeljica

Literatura:

[Objavljeni rezultati petog kruga Europske inicijative za praćenje debljine u djece \(2018. – 2022.\) – ŽIVJETI ZDRAVO \(zivjetizdravo.eu\)](#)

[Debljina u djece - zašto se djeca debljaju | vasezdravlje.com](#)

[Pretilost u djece - Poliklinika Arista \(poliklinika-arista.hr\)](#)

[Medicus 2018 01 \(5\) \(srce.hr\)](#)