

Regimul alimentar in obezitatea la copii

Se stie ca obezitatea, cu exceptia anumitor forme, nu este o boala, si de aceea apare paradoxal: de ce se intereseaza medicina de ea si de ce se fac eforturi pentru a fi combatuta? Explicatia este data de statisticile care arata ca, la obezi, incidenta bolilor metabolice si degenerative (de tipul bolilor vasculare) este mai mare si ca ele scurteaza durata medie de viata. Concluzia: obezitatea este un factor favorizant in aparitia acestor boli.

Aceste constatari explica interesul crescand pentru aceasta tulburare si faptul ca obezitatea la copii constituie o problema medicala.

Daca obezitatea este daunatoare adultului, se poate face aceeaasi afirmatie si cu privire la cea a copilului? Tot statisticile ne arata ca obezitatea in randul copiilor este in crestere alarmanta, iar aceasta ridica probleme atat in ce priveste unele complicatii, care pot aparea chiar si la varste fragede, cat mai ales repercursiunile asupra epocilor urmatoare.

Cercetarile au aratat ca supraalimentatia copiilor mici tulbura sistemul de reglare a ingestiei si aceasta tulburare se poate permanentiza.

Pentru a preveni obezitatea adultului, trebuie deci sa prevenim sau sa tratam obezitatea copilului, incepand de la sugar.

Obezitatea determina tulburari chiar in perioada copilariei sau in perioada urmatoare – prepubertana si pubertana. Cresterea excesiva in greutate poate produce modificari de postura: picior plat, genunchi in X, curburi accentuate ale coloanei vertebrale (lordoza) etc. Aceste tulburari ingreuneaza miscarile si scad rezistenta la eforturile fizice. Ele predispun la ocupatii sedentare, care vor accentua depunerea de grasime.

Obezitatea la copii si dezvoltarea sexuala

Desi crestera este in general buna, ea poate fi disarmonica si aceste disarmonii apar mai evidente in epoca prepubertana.

La baieti, scheletul este puternic, dar cu bazinul larg, exista depunere de grasime pe piept, abdomen, solduri, coapse, caracteristice care-i feminizeaza. Si cu toate ca dezvoltarea sexuala este buna, organele gentale apar mici, fiind ingropate in grasime. De multe ori, parintii alarmati consulta medicii pentru insuficienta in dezvoltarea sexuala a copiilor. Se intampla uneori ca acesti copii sa primeasca tratamente in aceasta directie, complet inutile si daunatoare.

La fete, obezitatea determina, de asemenea, o maturizare precoce si de multe ori, la epoca pubertatii, ele apar mai mari fata de varsta respectiva.

In unele cazuri, la pubertate, obezitatea se reduce spontan, in altele, ea se agraveaza.

Obezitatea la copii este rar datorata unor boli

Obezitatea, inclusiv [obezitatea infantila](#), asa cum am mai spus, este rar datorata unor boli. In marea majoritate a cazurilor este consecinta unei **alimenteratii defectuase**

. Copiii grasi se intalnesc, in cele mai multe cazuri, in familii de obezi, mai rar fiind vorba de o tulburare ereditara, si mai mult de obiceiul familiei de a manca sau de predilectia pentru anumite alimente.

Preocuparile sedentare ale familiei influenteaza de asemenea activitatea copiilor. Lipsa de exercitii fizice contribuie si ea la crestrea greutatei.

Exista insa uneori si factori psihologici, obezitatea fiind mai des intalnita la copiii mici, nelasati sa se joace cu alti copii, tinuti pe langa parinti sau bunici. Lipsa de libertate se compenseaza, tot dintr-o pedagogie gresita, cu o alimentatie excesiva, in special dulciuri.

Ingrasarea nu echivaleaza cu sanatatea!

Persista de asemenea in unele familii conceptia inechita, dupa care ingrasarea echivaleaza cu sanatatea. Lipsa activitatii fizice, miscarii, sportului, excesul in preocupari sedentare – televizorul, jocurile pe calculator – contribuie la depunerea de grasime.

Tratamentul medical al obezitatii la copii

Tratamentul medical al obezității la copii nu poate fi indicat, decât în cazurile în care depunerea de grăsimi constituie simptomul unei boli. Pentru a exclude această posibilitate, este bine ca acești copii să fie examinați medical.

Obezitatea simplă nefiind propriu-zis o boală, ci numai o stare care predispune la îmbolnăviri, nu are tratament propriu-zis. Obezitatea simplă este datorită unui exces alimentar, asociat sau nu cu sedentarismul. Ca atare, ea trebuie tratată cu regim alimentar și exerciții fizice. Administrarea unor medicamente care scad pofta de mâncare nu este indicată la copii. Nici la adulți nu sunt, de altfel, totdeauna eficiente, deoarece sau dependente.

Regimul alimentar în obezitatea la copii

Regimul alimentar trebuie să fie sever, chiar și pentru copii. Astfel, se recomandă un regim redus la circa 1 000 de calorii pe zi, care să cuprindă:

- 100 g glucide, 70 g proteine și 40 g grăsimi; regimul să fie compus din: 400 g legume verzi, 300 g fructe proaspete, 60 g făină, 500 ml lapte smântănit, 150 g carne slabă, 15 g unt, un ou.

Este important ca mesele, patru-cinci pe zi, să fie luate la intervale regulate, de 3-4 ore. Micul dejun trebuie să fie consistent, întrucât efortul maximal al organismului se depune în cursul dimineții. Mesele de prânz și de seară vor fi mai reduse. Între ele, la jumătatea dimineții și după-amiază, se pot intercala mici gustări (lapte, fructe). Acest regim sever trebuie urmat până se pierde excesul de grăsimi. Dacă se adaugă exerciții fizice, numărul de calorii se poate crește în raport cu energia consumată suplimentar.

În cazurile în care nu se obțin rezultate, este bine ca acești copii să fie spitalizați, alimentația lor putând și astfel mai ușor supravegheați.

Dar și în cazurile în care se obțin rezultate, regimul alimentar trebuie urmat cel puțin până la sfârșitul pubertății.

** sursa : despre-copii.com