

DESTEPTAREA 03.03.2011

Cum țineți copiii departe de obezitate

Păstrați-i copilului un program de somn regulat, nu lăsați să treacă o zi fără să facă mișcare și aveți mare grijă ce alimente consumă.

Obezitatea a ajuns să afecteze aproape 10% dintre copiii României, iar de la an la an statisticile arată mai îngrijorător. Schimbările negative în stilul de viață, care includ scurtarea orelor petrecute făcând mișcare și alimentele cu multe calorii pot explica aceste statistici, care întăresc ipoteza generației de copii care va muri înaintea părinților din cauza obezității și a bolilor asociate.

Nutriționiștii explică ce trebuie să faceți pentru a nu lăsa kilogramele să se adune în voie și vă dau câteva sfaturi despre cum să controlați factorii de risc care predispun la obezitate.

“Statisticile arată că, în ceea ce privește nivelul activității fizice, România se află sub nivelul Uniunii Europene, cu o diferență de la

19% (media activității fizice) la 27%, cât ar fi ideal. Problema este că acești 10% dintre copiii din România afectați de obezitate vor avea o sănătate precară, ce le va afecta calitatea vieții”, afirmă Silvia Bucur, președinte al Fundației PRAIS, care va derula în următorii cinci ani în școlile din țară o campanie de educare a copiilor, denumită “și eu trăiesc sănătos”.

Pentru a ajuta organismul să lupte cu kilogramele, copiii, dar și adulții, trebuie să facă mișcare cel puțin o jumătate de oră în fiecare zi, recomandă medicul nutriționist.

Același program de somn și în vacanțe

Nerespectarea unui program de somn își poate face simțite consecințele și asupra siluetei. De aceea, indiferent dacă se află în perioada școlii sau sunt în vacanță, copiii trebuie să păstreze același program de somn pentru a nu deregla activitatea organismului.

“De regulă, în perioadele de vacanță, copiii nu merg la culcare înainte de miezul nopții, navighează pe internet și ajung să se



trezească a doua zi pe la 11.00-12.00. Părinții nu înțeleg că privarea de somn este un factor de risc, ce poate duce la obezitate”, avertizează Nicolae Hâncu, președintele Federației Române de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice.

Chiar dacă pentru cei mici, drogurile, țigările și alcoolul sunt interzise, în realitate lucrurile nu sunt deloc așa. Accesul la astfel de substanțe este din ce în

ce mai facil și, pe lângă problemele precum dependența și boli derivate, se mai adaugă și obezitatea.

“Educarea tinerilor în ceea ce privește consumul de droguri și alcool este imperios necesară nu numai pentru că ele conduc la obezitate, ci și pentru faptul că nu aduc niciun beneficiu calității vieții”, este de părere specialistul Nicolae Hâncu.

Fără prăjeli și mezeluri

Educați copiii să mănânce cât mai multe fructe și legume crude, pentru că le oferă sațietate pentru perioade mai lungi. Eliminați prăjelile și gătiți la grătar, în aburi sau la cuptor. Nu le dați alimente nocive precum mezeluri, brânză topită, crenvurști.