

CLICK  
08.03.2011

Fructele sunt foarte bune în prevenirea obezității infantile



## O alimentație corectă previne obezitatea la copii

**MAGDALENA POPESCU**

Un copil supraponderal este un posibil adult obez, cu mari probleme de sănătate, de aceea specialiștii recomandă un stil de viață ordonat.

Prof. dr. Nicolae Hâncu, medic primar diabet, nutriție și boli metabolice, împreună cu fundația Prais, transmit prin Mișcarea Națională „Și eu trăiesc sănătos” câteva sfaturi despre prevenția obezității infantile.

De ce vorbim despre obezitate la copii? Obezitatea a ajuns să afecteze aproape 10% dintre copiii României, iar de la an la an statisticile arată mai îngrijorător. Acest lucru se întâmplă din mai multe cauze, cele mai importante fiind alimentația nesănătoasă, lipsa exercițiilor fizice și a odihnei.

Care sunt consecințele surplusului de kilograme? Acești 10% dintre copiii din România afectați de obezitate vor avea o sănătate precară, ce le va afecta calitatea vieții. Obezitatea este factor principal de risc al multor afecțiuni grave.

Cum o putem preveni? Mișcarea zilnică, alimentația sănătoasă și un stil echilibrat de viață sunt pași siguri către reglarea greutății. Copiii au nevoie de exerciții fizice zilnice și de o hrană naturală, care să le ofere energie. Mai mult, nerespectarea unui program de somn poate dăuna copiilor, 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. La fel de importantă este și educarea tinerilor în ceea ce privește consumul de droguri și alcool deoarece nu numai că ele conduc la obezitate, ci și pentru faptul că nu aduc niciun beneficiu calității vieții.

### Elevii vor fi educați în acest sens

„Ținta mișcării «Și eu trăiesc sănătos» sunt elevii din ciclul primar, profesori, părinți și rude. Toți elevii vor primi gratuit câte o carte educațională care promovează beneficiile exercițiilor fizice zilnice și alimentația echilibrată, sporturile olimpice – valori și modele de urmat. Învățătorii și părinții vor fi informați direct dar și prin site-ul [www.sets.ro](http://www.sets.ro), iar în școli se vor derula lecții deschise susținute de lideri de opinie.

Prof. dr. Nicolae Hâncu luptă împotriva obezității infantile



Press review