

EVENIMENTUL ZILEI 02.03.2011



Rețetă antiobezitate
PENTRU COPII. Mișcarea făcută zilnic, programul de somn respectat cu sfințenie și alimentația sănătoasă previn obezitatea la copii. **Sănătate, 13**

IC



SĂNĂTATE

Cum ți-neți copiii departe de obezitate

REGULI 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

Ramona Dragomir
ramona.dragomir@evz.ro

Obezitatea a ajuns să afec-teze 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 întă-resc 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 adu-ne în voie și vă dau câte-va sfaturi despre cum să controlați factorii de risc care predis-pun la obezitate.

„Statisticile arată că, în ceea ce privește nivelul activității fizice, România se află sub nivelul Uniunii Euro-pene, cu o diferență de la 19% (media activității fizice) la 27%, cât ar fi ideal. Problema este că acești 10% dintre copiii din Ro-mânia 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 tră-iesc sănătos”.

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

Același program de somn și în vacanțe

Nerespectarea unui pro-gram de somn își poate face simțite consecințele și asupra siuletei. De aceea, indiferent da-că se află în perioada școlii sau sunt în vacanță, copiii trebuie să păstreze același program de somn pentru a nu deregla activitatea organismului. „De regu-lă, în perioadele de vacanță, co-piii nu merg la culcare înainte de miezul nopții, navighează pe in-ternet 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”, averti-zează Nicolae Hâncu, președin-tele Federației Române de Dia-bet, Nutriție și Boli Metabolice.

Chiar dacă pentru cei mici, drogurile, țigările și alcoolul sunt interzise, în realitate lucruri-le nu sunt deloc așa. Accesul la astfel de substanțe este din ce în ce mai facil și, pe lângă proble-mele precum dependență și obezi-tatea, se mai adaugă și obezi-tatea. „Educarea tinerilor în ce-ace ce privește consumul de dro-guri și alcool este imperios necesară nu numai pentru că ele conduc la obezitate, ci și pentru faptul că nu aduc niciun benefi-ciu 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 prăjeli și gătiți la grătar, în aburi sau la cuptor.

Nu le dați alimente nocive precum mezeluri, brânză topită, crenvurști.