**Jak sprawdzić, czy BMI dziecka jest prawidłowe?**

**Masa ciała to jeden z czynników silnie wpływających na zdrowie dziecka teraz i w przyszłości. Wskaźnik BMI pozwala na łatwą jej kontrolę i ewentualne wczesne podjęcie działań zmniejszających ryzyko otyłości u malucha.**

Dzieci rosną niezwykle szybko – w życiu dorosłym tempo przyrostu długości i masy ciała już nigdy nie będzie tak duże. Rozwój w pierwszych latach życia bardzo silnie rzutuje zaś na zdrowie i jakość życia dziecka w przyszłości, dlatego troska o jego prawidłowy przebieg jest niezwykle istotna.

**Konsekwencje nieprawidłowej masy ciała w dzieciństwie**

Zarówno nadmiar jak i niedobór masy ciała w początkowym okresie życia niesie ze sobą konsekwencje zdrowotne, które mogą rozciągać się na całe dorosłe życie dziecka.

Otyłe dzieci 5 razy częściej niż ich szczupli rówieśnicy zmagają się z otyłością jako dorośli – aż 39% z nich będzie otyła nie tylko w młodości, ale także po 30. roku życia. Mogą także dużo częściej cierpieć w przyszłości na schorzenia określane mianem „cywilizacyjnych” lub „niezakaźnych”, takie jak choroby układu sercowo-naczyniowego, stan przedcukrzycowy czy cukrzyca typu 2. Dodatkowo, otyłość u dzieci wiąże się z pogorszeniem jakości ich życia oraz trudnościami w kontaktach z równieśnikami.

Także niska urodzeniowa masa ciała skutkuje zwiększonym ryzykiem pojawienia się w przyszłości cukrzycy typu 2, nadciśnienia i schorzeń układu krążenia. Niedożywienie u dziecka może dodatkowo powodować pogorszenie odporności oraz zaburzenia rozwoju ośrodkowego układu nerwowego.

**Czym jest BMI?**

Niezwykle ważne staje się w związku z tym stałe kontrolowanie tempa wzrostu dziecka i jak najwcześniejsze podjęcie odpowiednich działań, jeśli masa ciała staje się niepokojąco niska lub zbyt wysoka. Prostym narzędziem, które pozwala na ocenę, czy tempo wzrostu jest odpowiednie, jest BMI dziecka. BMI to skrót od angielskiego *Body Mass Index*, co można przetłumaczyć jako Wskaźnik Masy Ciała. Do jego obliczenia wystarczy znajomość masy ciała i wzrostu.

W przypadku osób dorosłych prawidłowość BMI ocenia się wykorzystując klasyfikację stworzoną przez Światową Organizację Zdrowia (WHO):

l < 18,5 kg/m2: niedowaga

l 18,5-24,9 kg/m2: norma

l 25,0-29,9 kg/m2: nadwaga

l 30,0-34,9 kg/m2: otyłość I°

l 35,0-39,9 kg/m2: otyłość II°

l ≥ 40,0 kg/m2: otyłość III° (olbrzymia)

**Jak interpretować BMI dzieci?**

W przypadku dzieci ocena prawidłowości masy ciała na podstawie BMI jest nieco bardziej skomplikowana. Wynika to z faktu, iż ze względu na niezwykle intensywny rozwój, optymalna wartość wskaźnika zmienia się z miesiąca na miesiąc. W związku z tym, przez pierwsze 3 lata życia malucha zaleca się sprawdzanie jego masy ciała oraz długości ciała (lub w przypadku starszych niemowląt – wzrostu) przynajmniej raz w miesiącu.

Jest sposób, by nawet zupełnie niedoświadczeni jeszcze rodzice mogli ocenić prawidłowość przyrostów masy ciała dziecka - siatki centylowe. Można w tym celu korzystać z ich klasycznej wersji, która wykorzystuje oddzielnie wzrost i masę ciała maluszka lub wariantu uproszczonego, wymagającego podania BMI dziecka, wyliczonego wcześniej na podstawie wzoru. By kontrolować, czy maluch rozwija się harmonijnie, wystarczy na specjalnie przygotowany wykres regularnie nanosić kolejne wartości. Pomocne w sprawdzeniu czy masa ciała dziecka jest prawidłowa, może być interaktywne narzędzie [Siatki centylowe](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/siatki-centylowe-0), dostępne na stronie programu Zdrowy Start w Przyszłość, które po podaniu masy ciała i wzrostu dziecka samo nanosi je na wykres.

Niezależnie od tego, czy korzystamy z siatek centylowych BMI czy klasycznych, obecne na nich linie – centyle, pokazują, jakie wartości analizowanych wskaźników antropometrycznych (masy ciała, wzrostu lub BMI), uzyskują inne dzieci w tym samym wieku. Prawidłowe wyniki, świadczące o prawidłowym rozwoju dziecka, mieszczą się zawsze między 3. a 97. centylem i najlepiej, by co miesiąc znajdowały się w podobnym paśmie centylowym – jeśli dziecko, którego BMI zawsze oscylowało w okolicy 50. centyla nagle spada do centyla 10., warto skonsultować to z lekarzem. Oceni on, czy są powody do niepokoju oraz wskaże najwłaściwszy w tym przypadku sposób postępowania.

**Okres ciąży a BMI dziecka**

Prawidłowe żywienie mamy i dziecka w początkowym okresie życia pozwala chronić przed otyłością i problemami, które ona ze sobą niesie.

Troskę o prawidłową masę ciała dziecka trzeba zacząć bardzo wcześnie – już na etapie rozwoju płodowego. Prawidłowa masa ciała mamy i jej zbilansowana dieta to pierwsze czynniki, które mają wpływ na przyszłe BMI dziecka. Zdrowy styl życia w tym okresie pozwala na zapobieganie nadmiernemu przyrostowi masy ciała oraz wystąpieniu cukrzycy ciężarnych, które zwiększają ryzyko wysokiej masy urodzeniowej niemowlęcia. Co ważne, zarówno niedobory jak i nadmiary pokarmowe w tym okresie mogą programować przyszłe zdrowie dziecka.

**Karmienie piersią zmniejsza ryzyko otyłości**

Po narodzinach najlepszą metodą zapobiegania otyłości u dziecka jest wyłączne karmienie piersią. Pozwala ono na kształtowanie u dziecka prawidłowych mechanizmów regulacji głodu i sytości, które owocują w przyszłości łatwiejszą kontrolą wielkości spożywanych porcji. Dodatkowo, mleko kobiece charakteryzuje się składem idealnie dopasowanym do potrzeb dziecka i to składem, który zmienia się wraz z rozwojem niemowlęcia. Przykładem może być białko – gdy ze względu na naturalny spadek tempa wzrostu maleje u dziecka zapotrzebowanie na ten składnik, stopniowo zmniejsza się także zawartość białka w mleku matki. W pierwszych dniach laktacji wynosi średnio prawie 2 g w 100 ml, by pod koniec 5. miesiąca spaść aż o ponad 40% do wartości poniżej 1,2 g w 100 ml. Podejrzewa się, że jest to jeden z mechanizmów, dzięki którym mleko matki zmniejsza ryzyko otyłości. W tym okresie niezwykle istotne jest właśnie stałe monitorowanie tempa wzrostu.

**Rozszerzanie diety a prewencja otyłości**

Po okresie wyłącznego karmienia piersią, przychodzi czas na rozszerzanie diety dziecka. Ważne, by w jadłospisie dziecka w tym okresie uwzględniać produkty z różnych grup i wprowadzać je zgodnie z zaleceniami zawartymi w [aktualnym schemacie żywienia niemowląt](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/schemat-zywienia-niemowlat-tabela). Pozwala to zapoznać dziecko z szerokim spektrum smaków już na początkowym etapie życia oraz kształtować u niego otwartość na kulinarne doświadczenia. Pamiętać należy, że jest to już czas wprowadzania uporządkowanego schematu posiłków – niemowlętom, które nie są karmione piersią i ukończyły 4. miesiąc życia zaleca się około 5 posiłków dziennie. Niestety, często dzieci jedzą niemalże bez przerwy przez cały dzień, co nie pozwala im na tworzenie zdrowych nawyków i sprzyja przejadaniu. Niekorzystnie działa także karmienie podczas zabawy lub, tym bardziej, oglądania telewizji, które sprzyjają rozproszeniu uwagi dziecka.

Jeśli mama zdecyduje się na odstawienie dziecka od piersi, niemowlę powinno otrzymywać dostosowane do wieku mleko modyfikowane, najlepiej zawierające białko w ilości i jakości maksymalnie zbliżonej do niedoścignionego wzoru, jakim jest mleko matki.

Żywienie to jednak oczywiście jeszcze nie wszystko – gdy dziecko rośnie, staje się bardziej aktywne i… bardzo dobrze! Należy zachęcać je do podejmowania aktywności, zabierać na spacery i dać się wybiegać, bo przyzwyczajone do intensywnego ruchu od początku, chętniej będzie ruszało się później. A ruch to zdrowie! I szczupła sylwetka.

Więcej informacji o prawidłowej masie ciała dziecka i zapobieganiu otyłości można znaleźć na stronie projektu edukacyjnego [Zdrowy Start w Przyszłość](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl).

Kontrola BMI dziecka pozwala na monitorowanie jego masy ciała i podjęcie działań natychmiast, gdy pojawią się pierwsze problemy z masą ciała. Warto jednak troskę o zdrowy wzrost dziecka zacząć znacznie wcześniej, już w okresie ciąży i tuż po narodzinach dziecka. Bo szczuplejsze dziecko ma większe szanse na zdrowy start w przyszłość.

**NAN OPTIPRO® Plus 2**

l Mleko następne przeznaczone dla zdrowych niemowląt, które ukończyły 6. miesiąc życia;

l Podczas odstawiania od piersi oraz po jego zakończeniu pomaga zapewnić w diecie dziecka rekomendowaną ilość produktów mlecznych dostosowanych do wieku malucha;

l Dostarcza wszystkie składniki pokarmowe niezbędne do optymalnego rozwoju psychofizycznego niemowlęcia;

l Zawiera wysokiej jakości białka OPTIPRO® (1,3g/100 ml);

l Obecne w nim immunoskładniki (żelazo\*, cynk\*, witamina A\* i C\*) wspierają odporność dziecka;

l Źródło wapnia\* i witaminy D\*, ważnych dla mocnych kości;

l Dostarcza żelazo\*, ważne dla rozwoju poznawczego dziecka;

l Zawiera bakterie szczepu *Lactobacillus reuteri*, takie jak w mleku mamy oraz mieszaninę oligosacharydów FOS/GOS.

l Masa netto 800 g, średnia cena rynkowa 46 zł.

*\*zawartość zgodnie z przepisami prawa*

**Źródła:**

1. M. Simmonds, A. Llewellyn, C. G. Owen and N. Woolacott: (2016) Predicting adult obesity from childhood obesity : A systematic review and meta-analysis. Obesity reviews. pp. 95-107. ISSN 1467-7881

2. Ajala, O., Mold, F., Boughton, C., Cooke, D., and Whyte, M. (2017) Childhood predictors of cardiovascular disease in adulthood. A systematic review and meta-analysis. Obesity Reviews, doi: 10.1111/obr.12561.

3. Saarela T,Kokkonen J., Koivisto M.: Macronutrient and energy contents of human milk fractions during the first six months of lactation. Acta Paedatrica Volume 94, Issue 9 September 2005 Pages 1176–1181

4. Al-Hinai M., Al-Muqbali M., Al-Moqbali A., Gowri V., Al-Maniri A.: Effects of Pre-Pregnancy Body Mass Index and Gestational Weight Gain on Low Birth Weight in Omani Infants. A case-control study. Sultan Qaboos Univ Med J. 2013 Aug; 13(3): 386–391.

5. https://pediatria.mp.pl/zywienie/74848,niedozywienie-hipotrofia-niedobor-masy-ciala

**Szczegółowych informacji udziela**

Ewelina Bancerz-Poźniak

Specjalista ds. Rozwoju Komunikacji Marek

Nestlé Nutrition

tel. +48 660 630 290

e-mail: [Ewelina.Bancerz-Pozniak@pl.nestle.com](http://nestlenutrition.biuroprasowe.pl/word/?hash=57b97d8534a8f90ff8d9de4648658be7&id=49361&typ=eprmailto:Ewelina.Bancerz@pl.nestle.com)

***Ważne informacje dla matek:***

*Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia, gdyż mleko matki zapewnia idealnie zbilansowaną dietę, chroni przed chorobami oraz dostarcza wielu innych korzyści, zarówno dla dziecka, jak i mamy. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadbaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Mleko modyfikowane zostało stworzone by zastąpić mleko matki w sytuacji, kiedy zdecyduje ona o zaprzestaniu karmienia piersią, bądź z jakichś przyczyn karmienie piersią nie jest możliwe. Pamiętaj, że decyzja o zaprzestaniu karmienia piersią lub wprowadzeniu częściowego dokarmiania butelką ograniczy ilość wytwarzanego pokarmu. Jeśli z jakichkolwiek powodów zdecydujesz o zaprzestaniu karmienia piersią, pamiętaj, że taką decyzję trudno odwrócić. Zanim zaczniesz używać mleko modyfikowane, pomyśl o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Przez wzgląd na zdrowie swojego dziecka, zawsze przestrzegaj zamieszczonych na etykiecie wskazówek producenta dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.*

**O Nestlé Polska S.A.**

Nestlé Polska S.A. to, należący do grona liderów, producent m.in. produktów dla niemowląt i małych dzieci. W portfolio firmy znajdują się m.in. mleka modyfikowane, kleiki, kaszki, soki i nektary, dania w słoiczkach, deserki i herbatniczki dostępne od wielu lat pod markami NAN OPTIPRO® 2, Gerber, Nestlé i Bobo Frut. Naszym celem jest nie tylko wspomagać rodziców w trosce o żywienie i zdrowie ich dzieci, ale także edukować ich w zakresie znaczenia diety dla prawidłowego rozwoju i wzrostu maluchów oraz zasad jej właściwego bilansowania.