**Zbliża się kolejny Europejski Dzień Otyłości**

**Europejski Dzień Otyłości obchodzony jest w tym roku 20. maja. Jego zadaniem jest zwiększenie świadomości i wiedzy na temat otyłości oraz schorzeń, które są z nią związane. Sposób żywienia w czasie pierwszych 2-3 lat życia ma kluczowe znaczenie dla późniejszego ryzyka wystąpienia u niego problemów z masą ciała.**

Otyłość jest jednym z najważniejszych wyzwań zdrowia publicznego XXI wieku. Eksperci mówią już o epidemii, która ogarnia Europę – **w wielu krajach liczba osób otyłych od lat 80. potroiła się**. Istnieją obawy, iż jeśli aktualne tempo wzrostu w tym zakresie utrzyma się, **do roku 2030 otyłość będzie problemem co 2. Europejczyka**. Dodatkowo, działania podejmowane aktualnie w celu odwrócenia niekorzystnych trendów związanych z masą ciała, nie są wystarczające.

**Dziś otyłość dotyczy już prawie 16% dorosłych Polaków.** Z podobną częstością występuje także u dzieci – **w naszym kraju cierpi na nią 11% dziewczynek i 17% chłopców**. Co najbardziej niepokojące, tylko **w latach 2001-2009 liczba otyłych 15-latków wzrosła w Polsce aż 2-krotnie – z 7 do 14%**.

Aby zwrócić uwagę społeczeństwa na palący problem otyłości, **Europejskie Towarzystwo Badań nad Otyłością powołało Europejski Dzień Otyłości, obchodzony co roku w 3. sobotę maja**. W tym roku święto przypada 20. maja i odbywa się pod hasłem **„Dla zdrowej przyszłości! Walczmy z otyłością razem!”**.

Zgodnie z założeniami programowania metabolicznego, okres rozwoju płodowego i pierwszych miesięcy i lat życia jest kluczowy dla definiowania przyszłego zdrowia dziecka, ze względu na szczególną podatność jego genomu na działanie czynników zewnętrznych. **Sposób żywienia ciężarnej oraz niemowlęcia i dziecka w czasie początkowych 2-3 lat życia może m.in. wpływać na ryzyko rozwoju u niego w późniejszym wieku problemów z masą ciała, w tym otyłości.** Ten okres należy w związku z tym otoczyć szczególną troską, przekazując rodzicom informacje na temat działań, które mogą podjąć już w pierwszym okresie życia dziecka, by zmniejszyć ryzyko rozwoju u niego otyłości i schorzeń z nią związanych.

**1. Dieta kobiety ciężarnej powinna być różnorodna.**

Kolorowa, urozmaicona dieta pozwala na dostarczenie mamie i dziecku wszystkich niezbędnych składników odżywczych. **Bez zaleceń lekarskich, nie zaleca się wykluczania z diety jakichkolwiek grup produktów spożywczych, poza alkoholem oraz surowym: mięsem, mlekiem, rybami i jajami**, gdyż nie niesie to ze sobą korzyści dla matki ani dziecka, a może skutkować wystąpieniem u obojga niedoborów. Ważna jest również stała kontrola prawidłowości przyrostów masy ciała i dostosowanie do tych obserwacji kaloryczności diety. Należy pamiętać, że zapotrzebowanie na energię wzrasta dopiero w II trymestrze ciąży, a odpowiedni wzrost masy ciała zależny jest, m.in. od masy ciała mamy przed ciążą. Więcej informacji na temat żywienia kobiet ciężarnych znaleźć można na stronie programu edukacyjnego [Zdrowy Start w Przyszłość](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/soki-gerber).

**2. Niemowlę przynajmniej w okresie pierwszych 6. miesięcy życia powinno być karmione mlekiem mamy.**

Mleko kobiece zawiera nie tylko składniki sprzyjające prawidłowemu przebiegowi reakcji odpornościowych, ale także **optymalne proporcje makroskładników, w tym białka**. Już dawno stwierdzono, iż wzrost niemowląt karmionych sztucznie jest o 55-80% szybszy niż niemowląt karmionych piersią. Zdaniem badaczy, różnice te mogą być związane z różnicami w spożyciu białka. Ze względu na bardzo wysoką wartość odżywczą, zawartość białka w mleku kobiecym jest niższa niż w mlekach modyfikowanych, a dodatkowo poziom białka zmienia się w nim z miesiąca na miesiąc, dostosowując idealnie do zmieniających się wraz z wiekiem potrzeb organizmu dziecka.

**3. Po zakończeniu karmienia piersią zaleca się kontrolę spożycia białka w dziecka.**

Badania pokazują, ze **spożycie białka przez polskie dzieci znacząco przewyższa zapotrzebowanie** – w przypadku dzieci w wieku 13.-36. miesięcy, stworzone przez ekspertów normy przekraczane są nawet 3-krotnie, a prawie co 3. maluch charakteryzuje się zbyt wysokim spożyciem białka. Także analiza jadłospisów dzieci w warszawskich żłobkach pokazuje, że normy spożycia białka w tej grupie wiekowej są znacznie przekraczane. **Wysokie spożycie białka we wczesnym dzieciństwie może być zaś związane ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia otyłości w późniejszym okresie życia.** Konieczna jest w związku z tym kontrola spożycia produktów stanowiących w diecie najmłodszych główne źródła białka – mleka i jego przetworów oraz mięsa, ryb i jaj oraz ich przetworów. Warto pamiętać, iż zawartość białka w różnych rodzajach mięs może się znacząco różnić, co warto uwzględniać planując jadłospis dziecka. **W mleku krowim poziom białka jest znacznie wyższy niż jego zawartość w mlekach modyfikowanych, a dodatkowo, nawet poszczególne rodzaje mlek modyfikowanych mogą znacząco różnić się między sobą pod względem poziomu białka. Eksperci zwracają uwagę, że przy wyborze mleka modyfikowanego dla niemowląt istotne jest, aby zawierało ono optymalną, ale na ile to możliwe, niską zawartość białka.**

**Europejski Dzień Otyłości może i powinien być okazją, by zwrócić uwagę opinii publicznej na rosnący problem otyłości wśród dorosłych i dzieci**. Warto wykorzystać tę szansę, by poszerzyć wiedzę Polaków nie tylko w zakresie metod walki z nadmiarem masy ciała, ale także jego zapobieganiu. Bo lepiej przecież zapobiegać niż leczyć, a czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci.

*Bibliografia:*

*1. OECD Directorate for Employment, Labour and Social Affairs: OBESITY Update. June 2014.*

*2. OECD: Overweight and obesity among children [in:] Health at a Glance, 2013: OECD Indicators, OECD Publishing, Paris. DOI: http://dx.doi.org/10.1787/health\_glance-2013-16-en*

*3. Alexy U., Kersting M., Sichert-Hellert W., Manz F., Schoch G.: Macronutrient intake of 3- to 36-month-old German infants and children: results of the DONALD Study. Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study. Ann Nutr Metab., 1999, 43(1): 14-22.*

*4. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies: Scientific Opinion on nutrient requirements and dietary intakes of infants and young children in the European Union. EFSA Journal 2013;11(10):3408*

*5. Weker H., Barańska M., Riahi A., Dyląg H., Strucińska M., Więch M., Kurpińska P., Klemarczyk W., Rowicka G.: Analiza wartości energetycznej i odżywczej diet dzieci w wieku 13-36 miesięcy – badanie ogólnopolskie. Probl Hig Epidemiol 2013, 94(1): 116-121.*

*6. Weker H., Hamułka J., Więch M., Głowacka K.: Analysis of Nutrition of children in Warsaw day nurseries in view of current reccomendations. Journal of Pre-Clinical and Clinical Research, 2010, Vol 4, No 1, 063-067.*

*7. Hornell A., Lagstrom H., Lande B., Thorsdottir I.: Protein intake from 0 to 18 years of age and its relation to health: a systematic literature review for the 5th Nordic Nutrition Recommendations. Food & Nutrition Research 2013. 57: 21083 - http://dx.doi.org/10.3402/fnr.v57i0.21083*

***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.*