

Öffita barna

Undanfarin misseri hefur umræða um offitu barna aukist enda vísbendingar um að of þungum og of feitum börnum á Íslandi fari fjölgandi. Í rannsókn Brynhildar Briem (1999) kemur fram að tæp 20% níu ára skólabarna eru of þung og 5% of feit. Ástæður þessa eru margvíslegar en helsta orsök offitu er sú einfalda staðreynd að börnin borða meira en þau brenna. Aðrir þættir, sem hafa áhrif, eru tengdir erfðum, líkamlegum og andlegum sjúkdómum og lífsstíl. Það eru t.d. 50% líkur á að börn verði of feit ef annað foreldri er of feitt en 80% líkur ef báðir foreldrar eru of feitir.

Við mat á holdafari er notað alþjóðlegt viðmiðunargildi sem kallað er líkamsþyngdarstuðull (LÞS). Hann er skilgreindur sem þyngd (kg) / hæð (m). Gildi fyrir börn eru lægri en fyrir fullorðna. Ef miðað er við 9 ára börn þá eru þau of þung ef LÞS fer yfir 19,7 og of feit ef LÞS fer yfir 23,0 hjá drengjum og yfir 22,6 hjá stúlkum. Þrátt fyrir notkun LÞS er ekki þar með sagt að viðmið foreldra á offitu sé endilega það sama og heilbrigðisstétta. Þegar foreldrar 200 bandarískra barna á aldrinum 2-5 ára, sem greind voru of feit miðað við LÞS, voru spurð um líkamsástand barna sinna kom í ljós að 43% foreldranna töldu að þyngd barnanna væri innan eðlilegra marka og 35% töldu börnin sín ekki vera of feit (Myers og Varga, 2000). Foreldrar geta því þurft aðstoð við að átta sig á vandanum og hvatningu til að takast á við hann.

Líkamlegar afleiðingar offitu barna eru of hár blóðþrýstingur, of mikið kólesteról, hjarta- og æðasjúkdómar, sykursýki II, sjúkdómar í beinum og liðum, svefntruflanir og kæfisvefn. Tilfinningalegar afleiðingar geta einnig verið töluverðar. Hver kannast ekki við uppnefni eins og „fitubolla“ og „hlunkur“ og að vera út undan í leikjum. Þessi tilfinningalegu áhrif virðast þó hafa mismikil áhrif á börnin og fara þau eftir aldri barnsins og stuðningi foreldra. Komið hefur fram að sjálfsmýnd feitra barna (9-10 ára) er sú sama og annarra barna á sama aldri en hjá þessum aldurshópi hefur stuðningur foreldra mest áhrif á þróun sjálfsmýndar. Þegar þau nálgast unglingsaldurinn (13-14 ára) virðist sjálfsmýnd stúlkna versna mikið en sjálfsmýnd drengja versnar lítið eitt. Þegar sjálfsmýndin er léleg aukast líkur á áhættu- hegðun, s.s. reykingum og áfengisneyslu (Strauss, 2000).

Aðferðir sem leggja áherslu á þátttöku foreldra, mataræði, hreyfingu og félagslega stöðu barnsins

hafa reynst vænlegastar til árangurs en sk. megrunarkúrar geta á hinn bóginn auðveldlega leitt til átröskunarsjúkdóma og skaðað sjálfsmýnd barnanna. Samt má ekki gleyma því að þrátt fyrir heilsusamlegt mataræði og mikla hreyfingu verða sumir áfram stórir. Börnin þurfa að finna það og vita að persónuleiki þeirra og hæfileikar skipta öllu máli en ekki hvort þau eru kílóinu þyngrri eða léttari.

Heimildir:

Brynhildur Briem (1999). Breytingar á hæð og þyngd 9 ára skólabarna í Reykjavík 1919-1998. Óbirt meistaraþrófsritgerð. Háskóli Íslands, lækna- deild.

Myers, S., og Varga, Z. (2000). Parental perceptions of the preschool obese child. *Pediatric Nursing*, 26 (1), 23-31

Strauss, R.C. (2000). Childhood obesity and self-esteem. *Pediatrics* 2000;105(1). URL: <http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/105/1/e15;obesity,self-esteem,childhood>.

2 Góðir í vinnunni

Þessir tveir eru meiriháttar að vinna í, halda vel við og eru einstaklega þægilegir fyrir þreyttar axlir



3821 Bólstraðir hlýrar
Heilar saumfríar skálar
Tvöfaldar skálar
Spangalaus **Kr. 3.850**
St: 34B-42DD Litir: Hvítur og Húðlitur



3382
BALI

S-laga hlýrar fylltir með kremgeli
Saumfríar skálar
Tvöfaldar skálar
Fallin Spöng **Kr. 4.210**
St: 34C-42DDD Litir: Hvítur og Svartur



Sérverslun með Undirfatnað og Náttfatnað
Strandgötu 28, Hafnarfirði. Sí: 555 0070