

CAMPANIA „CE, CÂT ȘI CUM MĂNÂNCĂ UN COPIL ISTEȚ!”

Noiembrie 2023

Ministerul Sănătății, cu sprijinul Institutului Național de Sănătate Publică și al Direcțiilor de Sănătate Publică, desfășoară pe parcursul lunii noiembrie campania „Ce, cât și cum mănâncă un copil isteț!”, campanie care se adresează copiilor din ciclul primar de învățământ, părinților acestora și cadrelor didactice. Prin acțiunile care le vom derula în cadrul acestei campanii urmărim informarea și educarea copiilor, părinților și cadrelor didactice privind principiile unei alimentații sănătoase la vârsta școlară. De asemenea, campania vizează creșterea conștientizării problematicei obezității infantile și informarea părinților despre beneficiile unei alimentații sănătoase care să prevină obezitatea în rândul copiilor și complicațiile acesteia pentru viitorii adulți.

Deși, ne gândim la obezitate mai degrabă ca la un factor de risc pentru mai multe tipuri de afecțiuni (boli cardiovasculare, diabet zaharat, unele cancere: de endometru, de esofag, gastric, de ficat), obezitatea este o boală cronică, recunoscută ca atare de Organizația Mondială a Sănătății.

Obezitatea este o boală care produce decese, dizabilitate și deteriorează calitatea vieții. Din 1990 până în 2017, decesele și anii de viață pierduți prin dizabilitate (DALY) din cauza greutateii corporale în exces (indicelui de masă corporală crescut), s-au dublat la nivel global, potrivit datelor din studiul Global Burden of Disease.

Pentru România, obezitatea este cel de al patrulea-lea factor de risc pentru anii de viață pierduți prin dizabilitate (DALY), după hipertensiunea arterială, consumul de tutun și factorii de risc alimentar (consum de sare, acizi grași, băuturi îndulcite, carne roșie și procesată), observându-se o creștere a DALY cu 139 (DALY - ani pierduți prin dizabilitate) la 100.000 de persoane între 2009 și 2019.Obezitatea infantilă constituie una dintre cele mai grave probleme de sănătate din secolul XXI. La noi în țară, Institutul Național de Sănătate Publică cu sprijinul Direcțiilor de Sănătate Publică Județene, a Inspectoratelor Școlare Județene și a școlilor urmărește identificarea comportamentelor și factorilor de risc pentru o stare de nutriție precară, evaluarea indicelui de masă corporală în vederea stabilirii statusului lor nutrițional prin studiul „Evaluarea stării de nutriție a copiilor din ciclul primar (6-10 ani)” realizat în cadrul inițiativei COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative) după o metodologie a Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Evaluarea stării de nutriție se face după o metodologie standardizată pentru a aduce o mai bună înțelegere a progresului supraponderalității și obezității la copii la nivel național, precum și pentru a putea face corect comparații între țările Regiunii Europene a OMS. S-a observat că supraponderalitatea în rândul copiilor din grupa de vârstă 7-9 ani a fost de 17,5% la copiii din mediul urban, de 15,9% la cei din semi-urban și de 15,7% la cei din rural. Prevalența obezității la copiii din mediul urban a fost 14,5%, din semi-urban de 14,1% și din mediul rural de 13,3% (Raport Național România, 2020).

Ultima rundă a studiului derulată la nivel european între 2018 și 2020 a evidențiat că fiecare al treilea copil cu vârsta cuprinsă între 7 și 9 ani trăiește cu supraponderalitate sau obezitate.

Supraponderalitatea și obezitatea sunt mai proeminente în rândul băieților. În ansamblu, la grupa de vârstă 7-9 ani prevalența excesului de greutate și a obezității în rândul băieților este de 31%, în timp ce la fete este de 28%. 14% dintre băieții și 10% dintre fetele din aceeași grupă de vârstă suferă de obezitate.

Obezitatea este o problemă de luat în seamă atât la nivel individual, cât și la nivel de comunitate.

O alimentație bogată în legume și fructe, consum de cereale integrale, înlocuirea prăjiturilor cu fructe, consumul de apă, nu de alte băuturi îndulcite, limitarea consumului de sare la cel mult jumătate de linguriță pe zi, încurajarea copilului să facă mișcare cel puțin 60 de minute în fiecare zi, toate sunt măsuri de intervenție aflate la îndemâna părinților pentru a preveni problemele de supraponderalitate și obezitate.

Ca societate, trebuie să ne îndreptăm către soluții care să ajute oamenii și copiii să facă cele mai bune alegeri: să luăm măsuri pentru ca practicarea de activități fizice să fie la îndemână și să promovăm alimentele sănătoase, să le facem accesibile, astfel încât să punem pe masa copiilor farfurii colorate, sănătoase și bogate.