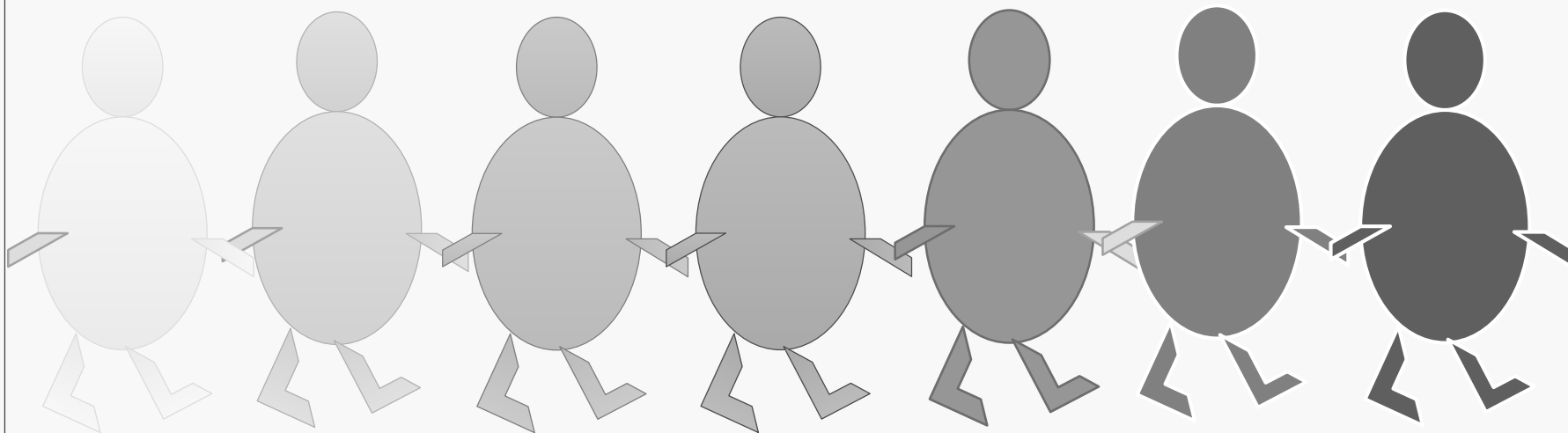


Obezita u dětí a duševní zdraví

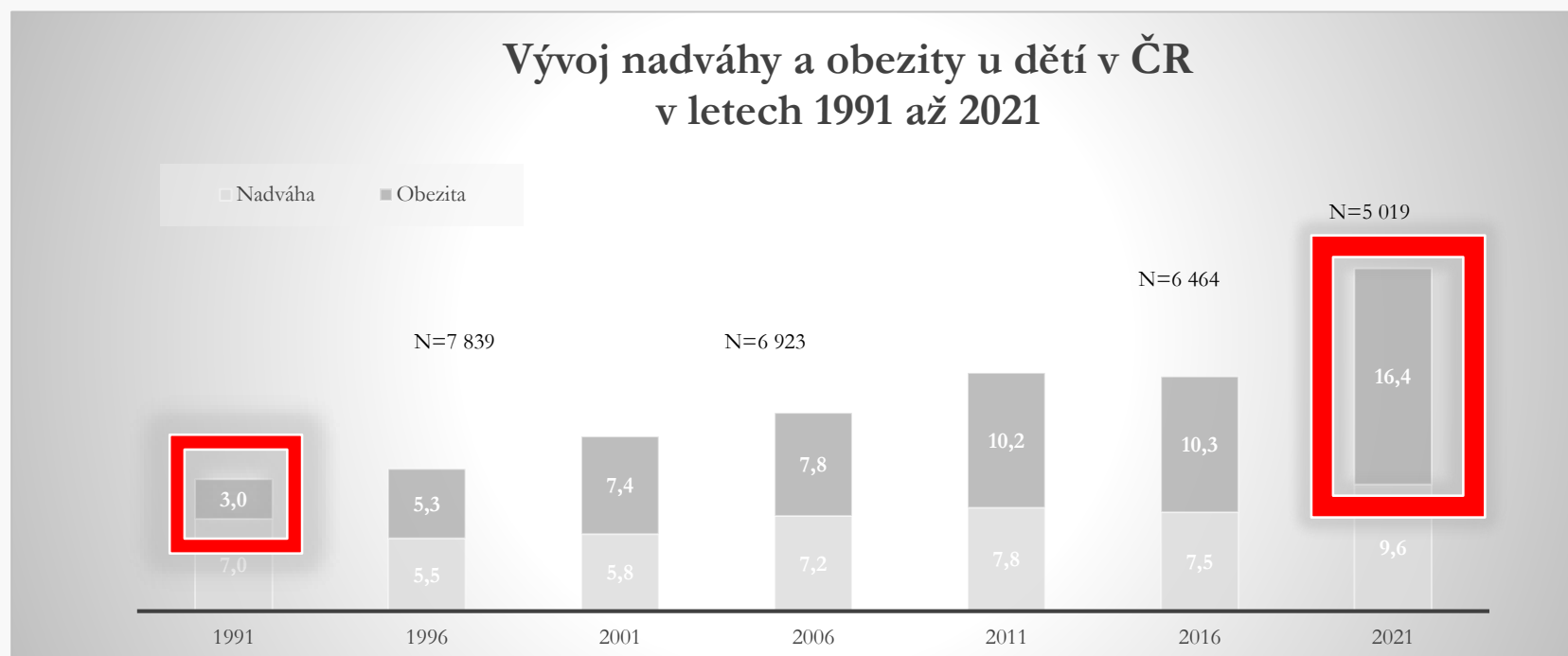
MUDr. Kateřina Bednaříková, Markéta Bednaříková

MUDr. Kateřina Bednaříková, Dětská léčebna Křetín



Poslanecká sněmovna, Praha, 17.4. 2024

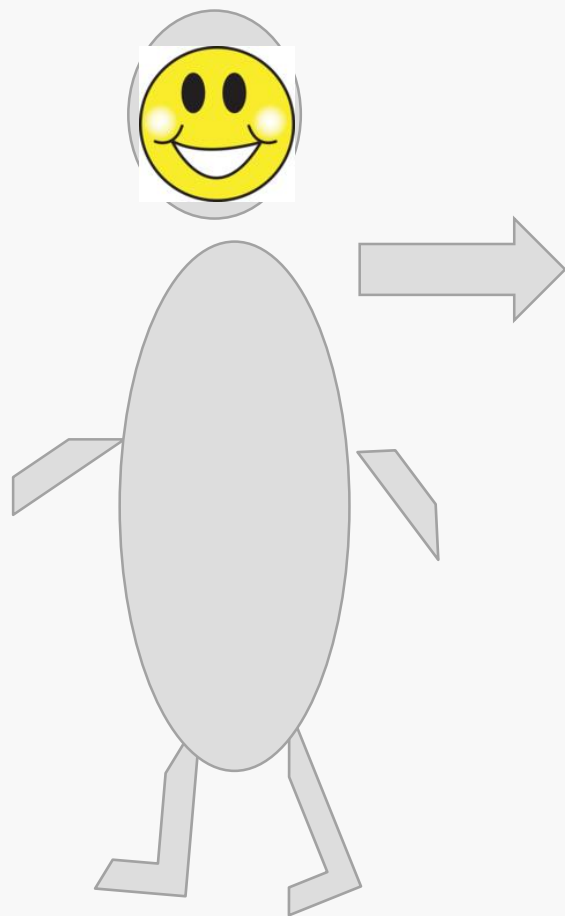
Vývoj nadváhy a obezity u dětí v ČR (1991 až 2021)



Obezita v ČR

- Normální hmotnost mělo 65,4% dětí, nadváhu 9,6% (8,9 u chlapců a 10,2% dívek)
- Obézních dětí bylo 16,4% (18,2% chlapců a 14,6% u dívek)
- Závažnou formu (nad 99. percentil) obezity mělo v průměru 54% obézních dětí
- Nejvíce dětí s obezitou bylo u chlapců 11-13 let

Příčina nárůstu obezity u dětí ?

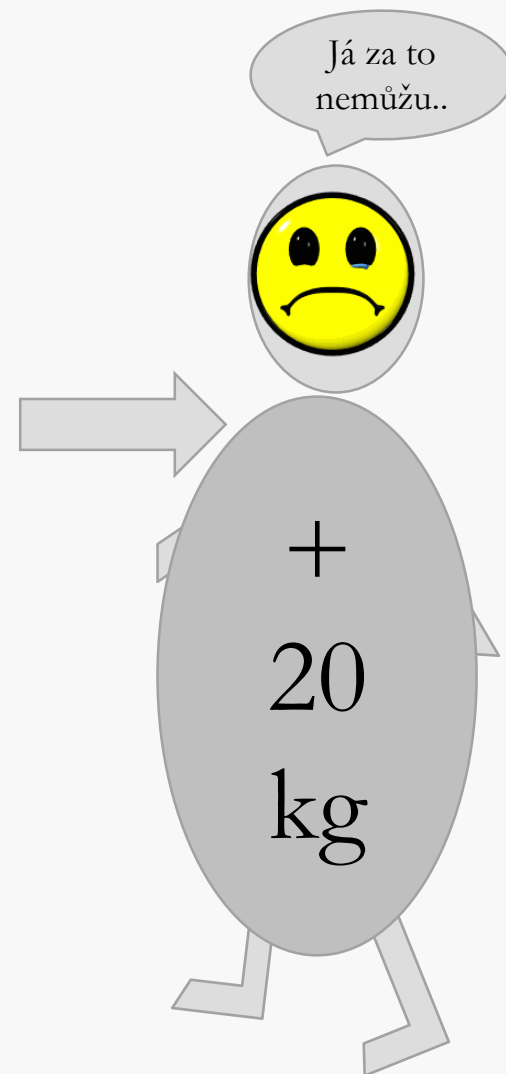


Lockdown

neustálý přísun
jídla

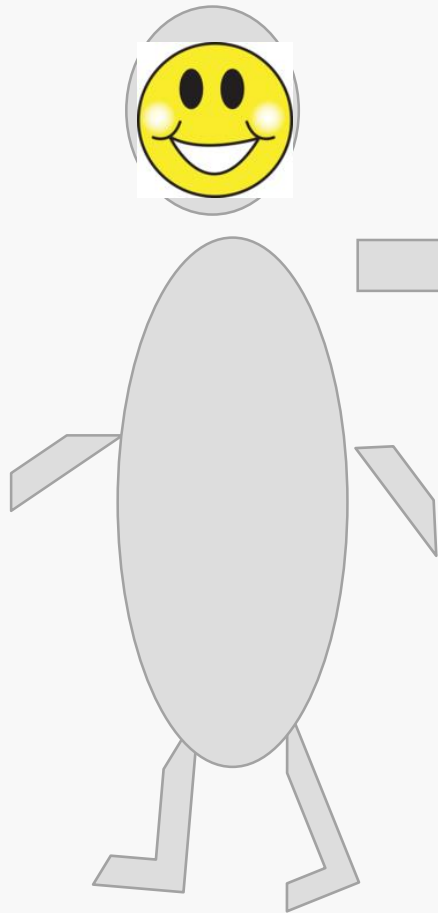
zajídala se nuda,
nebyl obvyklý
režim.

nedařilo se tyto
zvyky odstranit



+
20
kg

Jaké jsou nejčastější faktory vzniku obezity u dětí?



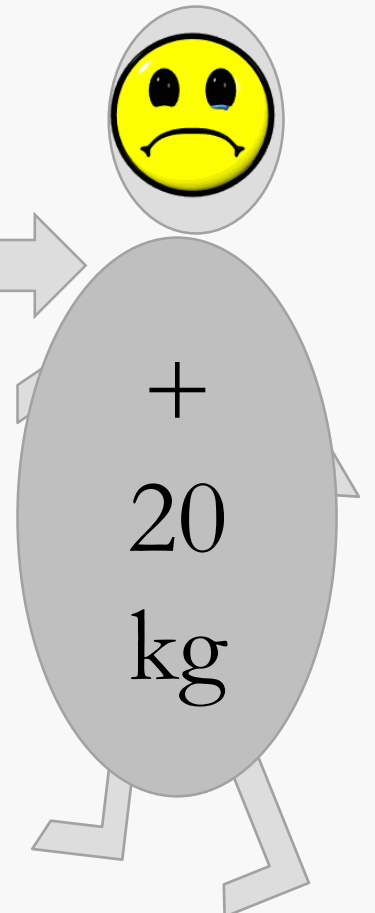
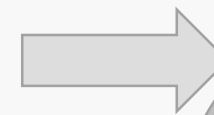
Pozitivní energetická bilance

(Nadměrný příjem energie – energeticky bohatá strava, nízká pohybová aktivita).

Obezita rodičů

Hladina stresu

Socioekonomická situace rodiny



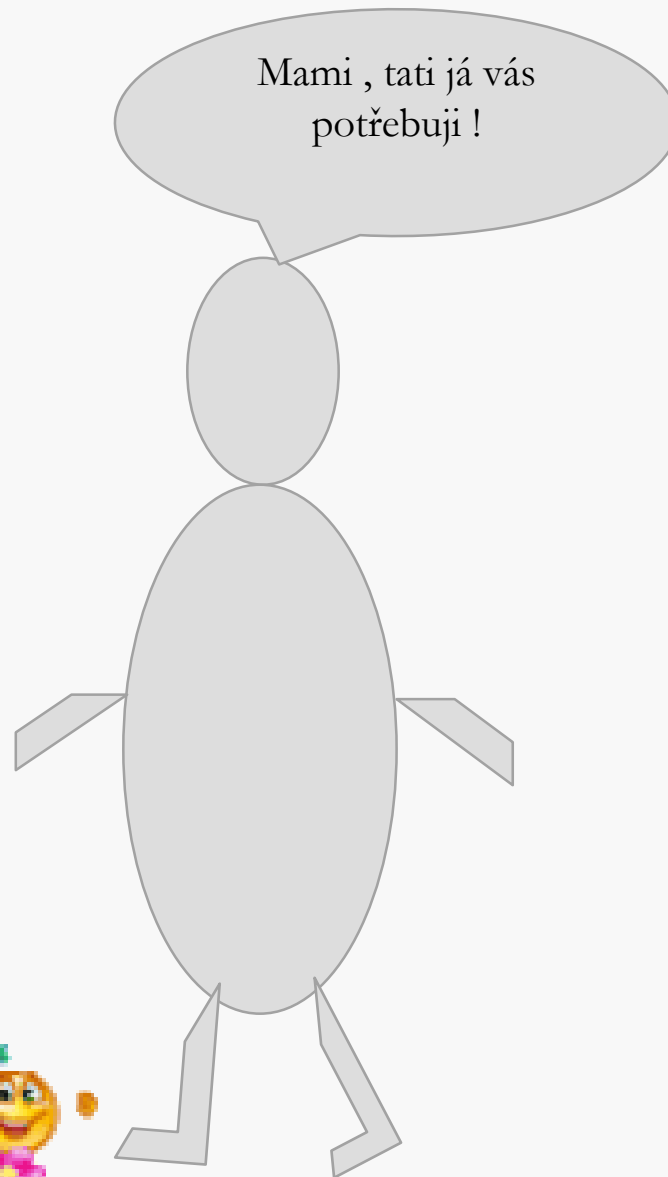
Specifika dětského věku

Děti jsou nezletilé, závislé na rodičích, rodiče za ně odpovídají.

Jsou citlivé, neumí zvládat stres jako dospělý, potřebují mít jistotu v rodině, stabilní režim.

Zohlednit aktuální stupeň PM vývoje.

(rozdíl mezi 7 letým dítětem a pubertálním adolescentem)



Specifika dětského věku

Problém:

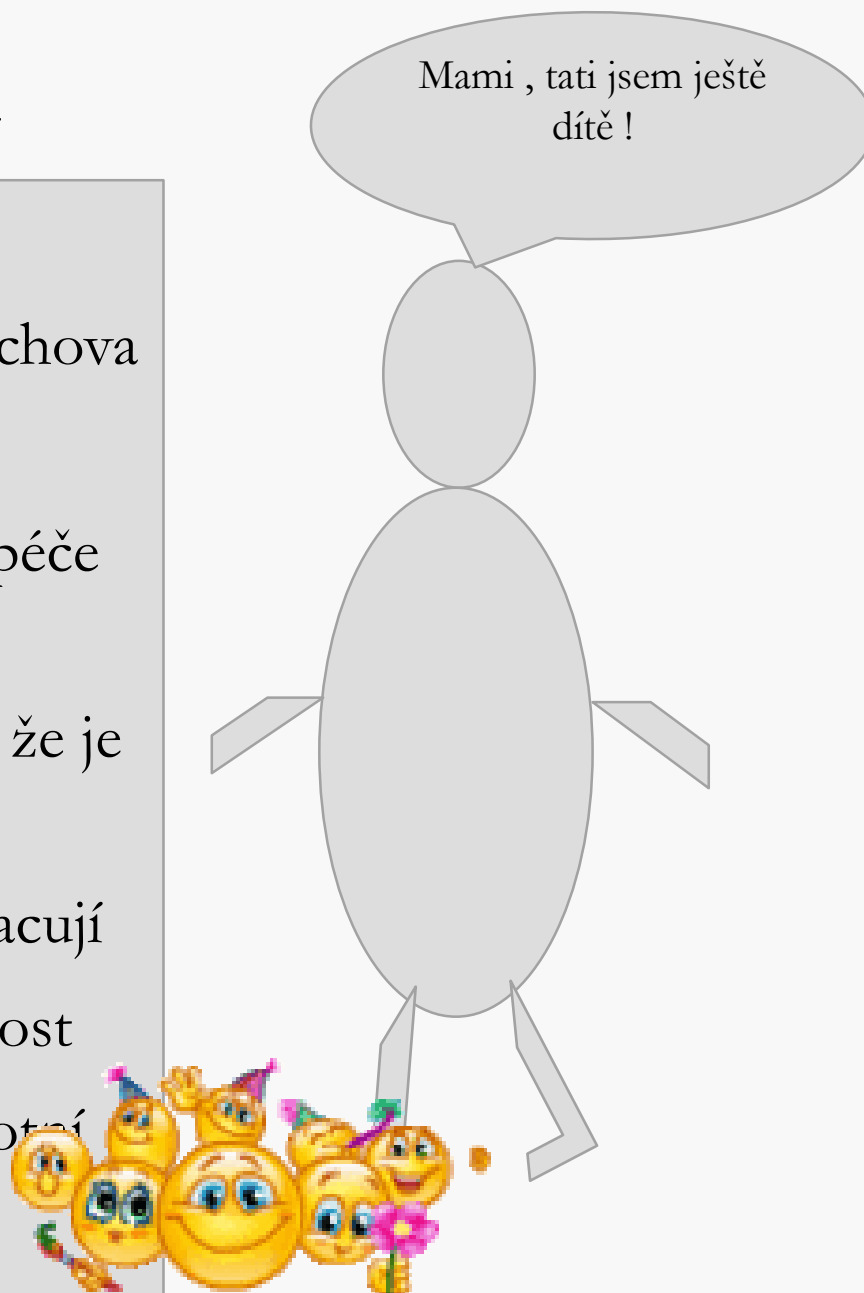
V dnešní době benevolentní výchova

Platí názor dítěte.

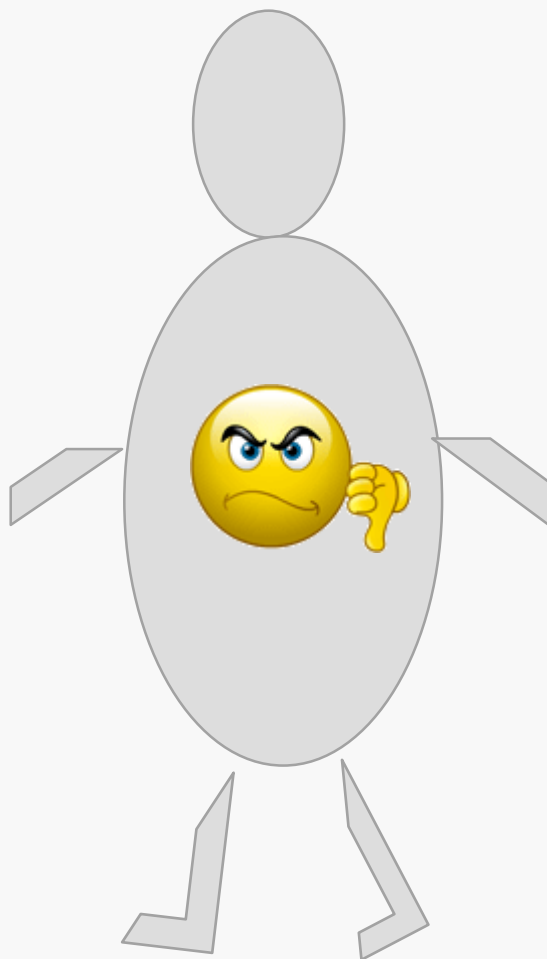
Neúplné rodiny, střídavá péče, péče prarodičů.

Obtížné je sdělit rodiči - dítěti , že je obézní ! Bud' :

- jsou si toho vědom, spolupracují
- podceňují – zlehčují skutečnost
- nemyslí si , že má dítě zdravotní problém



Zdravotní rizika obezity



Kardiovaskulární
onemocnění , vysoký
krevní tlak, metabolický sy

Diabetes mellitus 2. typu

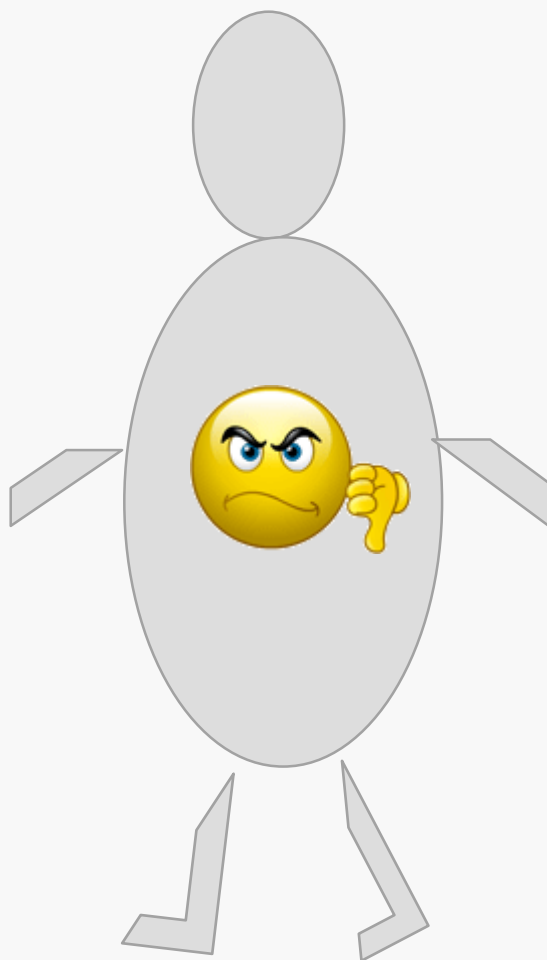
Spánková apnoe

Ortopedické problémy

Vyšší výskyt onkologických
onemocněních

Steatóza jater, aj.

Zdravotní rizika obezity



Vliv na duševní zdraví

Obezita je rizikovým faktorem rozvoje duševních poruch.

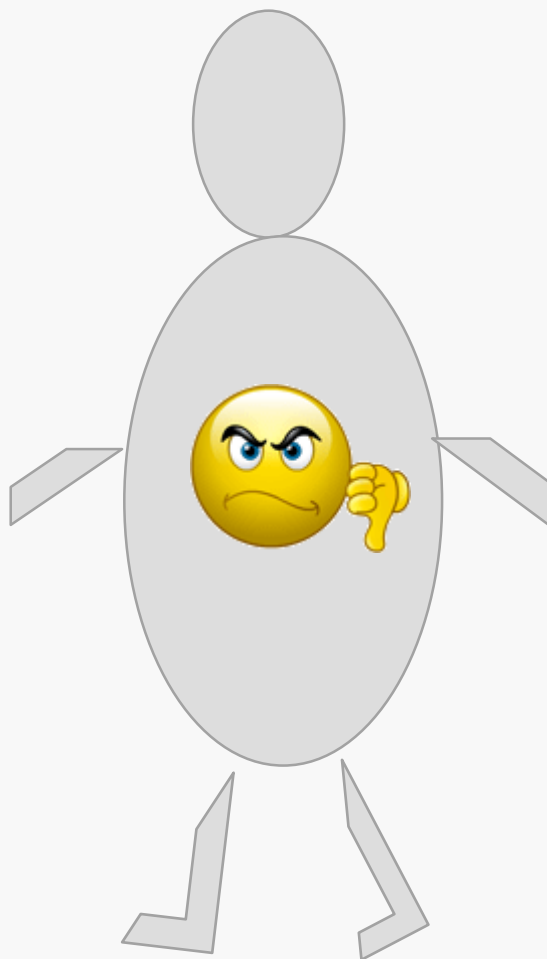
Přispívá k tomu přístup veřejnosti a stigmatizace obezity.

Negativní nátlak okolí (urážky, posměšky, nepochopení, vliv mobilních sítí, internetu)

To vede k projevům úzkosti – depresi.

(psychosomatická onemocnění)

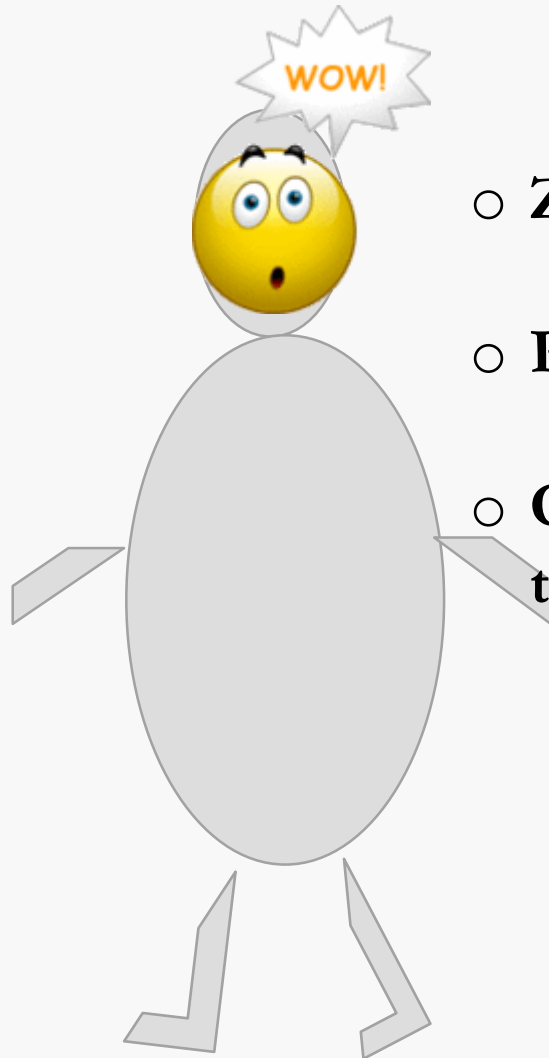
Zdravotní rizika obezity



Vliv na duševní zdraví

Prostřednictvím emočního
jedení v důsledku špatného
duševního stavu může
docházet k rozvoji či
prohlubování obezity.

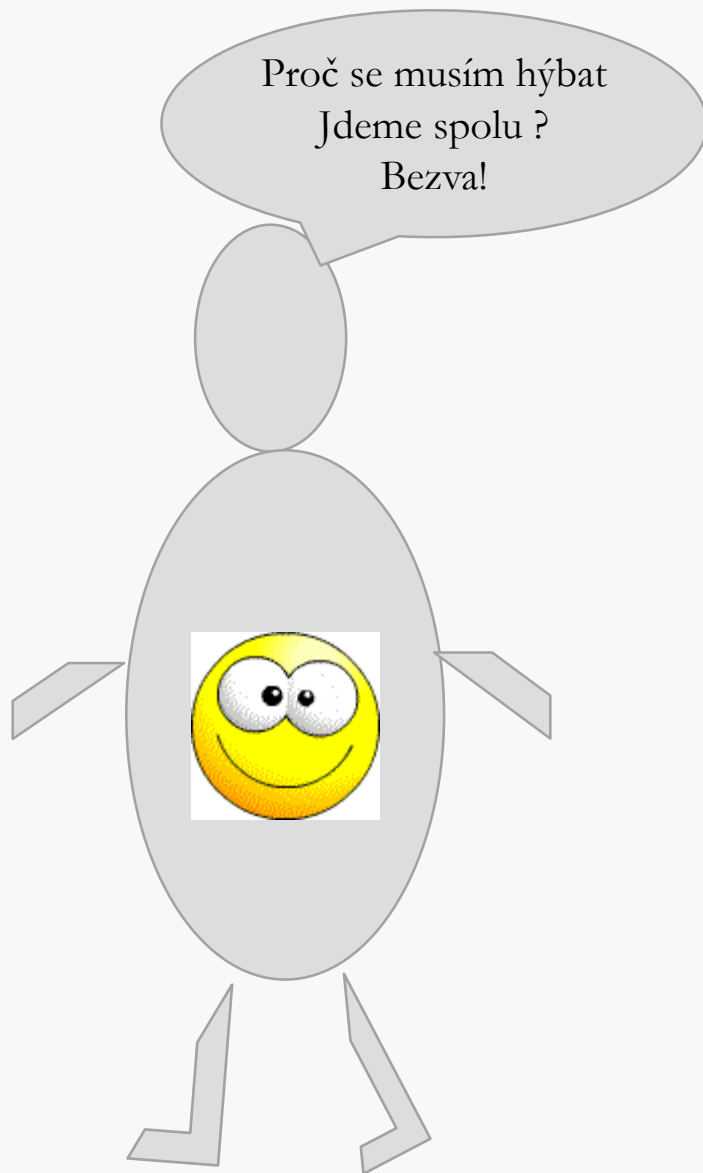
Jak na léčbu?



- Zdravé , pravidelné, přiměřené stravování
- Pohyb a zase pohyb
- Odborná léčba, kognitivně behaviorální terapie

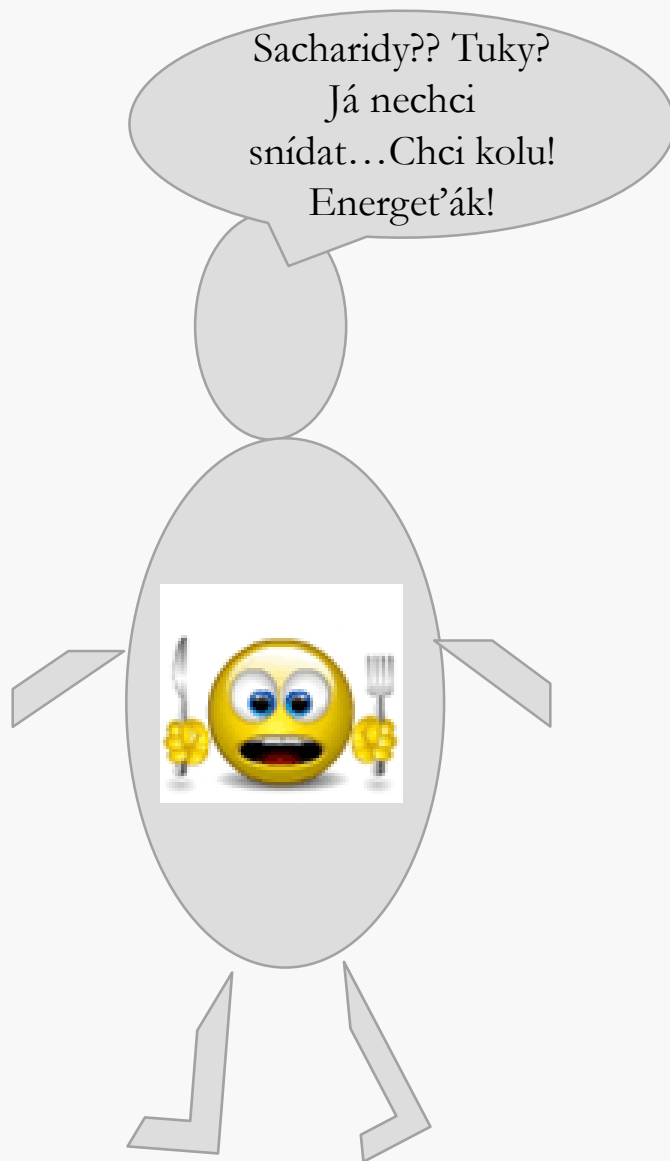
A jak na to ?





Zdravý způsob života

Rodiče by měli být vzorem a žít tak, jak si přejí, aby žilo jejich dítě. Ukázat, že zdravý životní styl je normální, ať se týká jídla nebo pohybu.

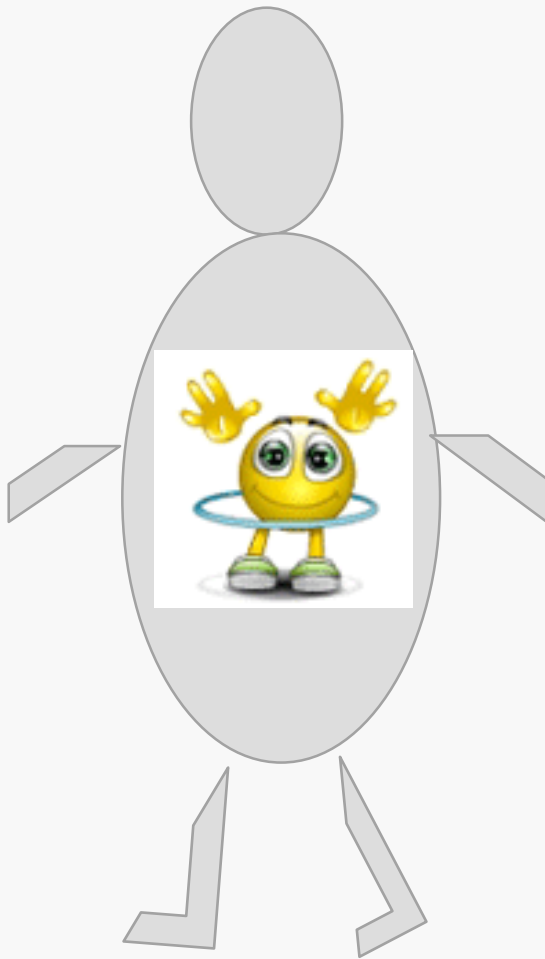


Zdravé stravování

Školní stravování je na lepší úrovni, ale...

Děti s obezitou – extrémně vybíravé – ve výživě chybí určité důležité složky (zejména omega 3 mastné kyseliny nebo vitaminy skupiny B) – což je spojeno s vyšším rizikem duševních onemocnění, jako je deprese či úzkost

Pohyb, ... a zase pohyb



Postupné a pomalé navyšování zátěže.

Zohlednit stupeň obezity.

Pohyb je zábava, nikoliv trest .

Zapojit celou rodinu !

Mami, tati
podpořte mě !

Odborná léčba

Lékař - PLDD

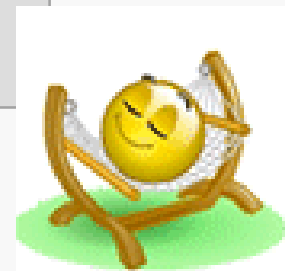
Lékař - obezitolog,
endokrinolog, diabetolog,
kardiolog, ortoped, rehabilitační

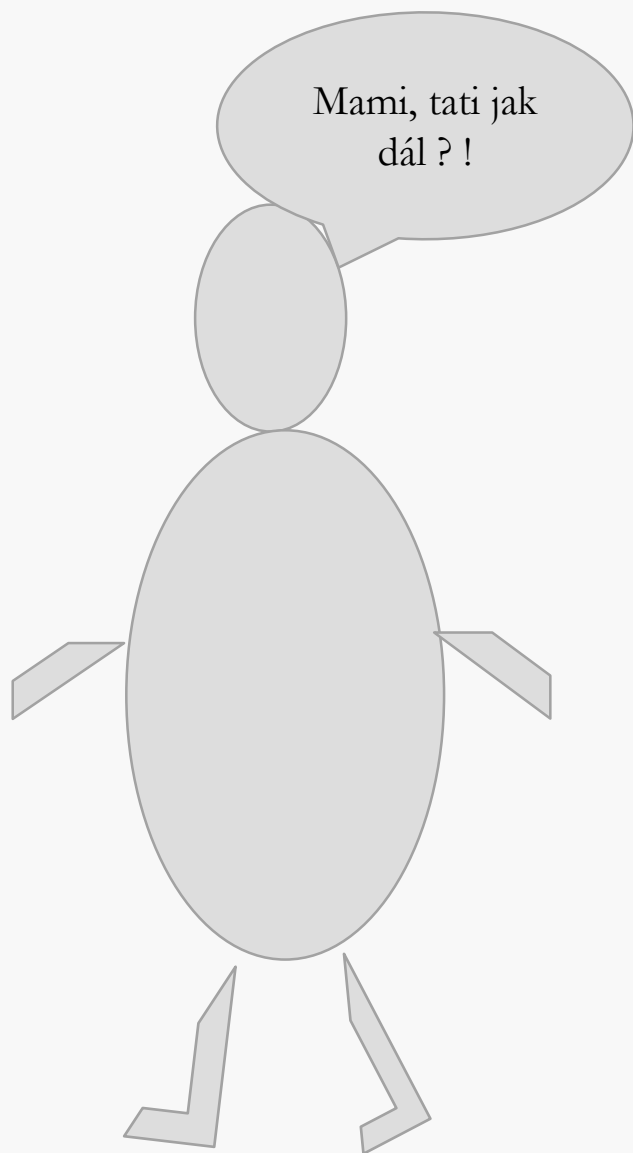
Nutriční terapeut

Psycholog



**Spoluúčast rodiny je
nutná !**





Odborná léčba

Pobyt v léčebnách, lázních

Farmakoterapie

Bariatrie

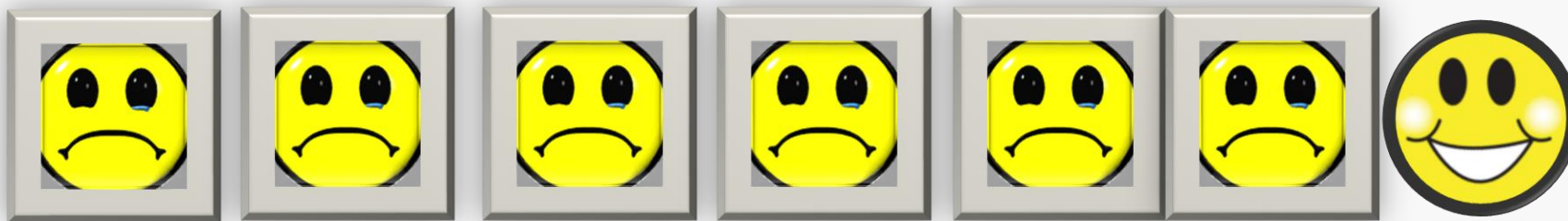
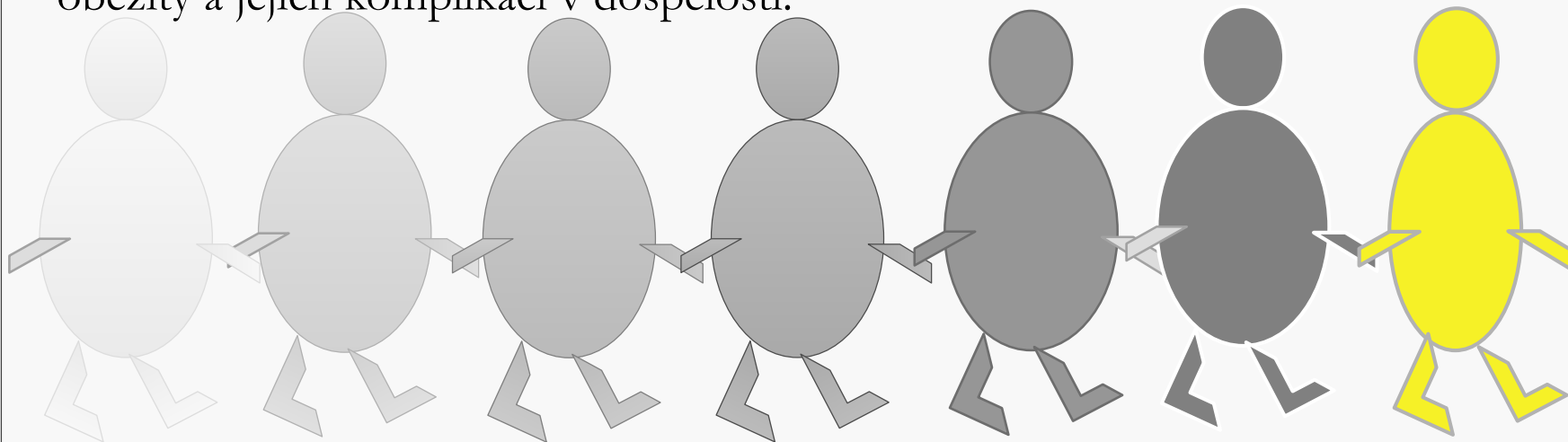


Závěr: Vliv obezity na duševní zdraví

Začít léčit již nadváhu

Působit na rodiče , aby nadváhu a obezitu u svého dítěte brali jako zdravotní problém.

Ovlivnění, nadváhy a obezity u dětí mnohonásobně ušetří náklady na léčbu obezity a jejích komplikací v dospělosti.



**O mnohé věci se nepokusíme proto, že jsou obtížné, ale obtížné jsou proto,
že se o ně nepokusíme. (Seneca)**



Děkuji za pozornost.

Jihomoravské dětské léčebny, p.o.
Dětská léčebna Křetín

MUDr. Kateřina Bednaříková
bednarikova@detskelecebny.cz

