

OTYŁE DZIECKO, CHORY DOROSŁY

Choroby sercowo-naczyniowe są najczęstszą przyczyną zgonów na świecie. Problem ten dotyczy wszystkich krajów uprzemysłowionych. Siedzący tryb życia oraz nieodpowiednia dieta sprawiają, że liczba chorych stale rośnie. Aby zapobiec dalszej eskalacji problemu, należy bezzwłocznie podjąć odpowiednie kroki. Najważniejsza jest profilaktyka. Skuteczne działania prewencyjne mogą uratować tysiące istnień ludzkich. Działania te koniecznie muszą obejmować wszystkie grupy wiekowe, w tym również dzieci.

Najnowsze badania opublikowane w sierpniowym numerze czasopisma "Pediatrics" wskazują na silny wpływ występowania zespołu metabolicznego w dzieciństwie i późniejszy rozwój chorób sercowo-naczyniowych w wieku dorosłym.

Dr John A. Morrison z Children's Hospital Medical Center w Cincinnati wraz z grupą współpracowników przebadali w połowie lat 70. grupą 771 dzieci w wieku 6 - 19 lat. U części z nich zdiagnozowano zespół metaboliczny. Badania powtórzone po upływie 25 lat. Na podstawie otrzymanych wyników stwierdzono, że osoby, u których w dzieciństwie zdiagnozowano zespół metaboliczny, są prawie 15-krotnie częściej narażone na wystąpienie chorób sercowo-naczyniowych. Według naukowców sytuacja ta będzie jeszcze gorsza, gdyż obecnie dzieci spędzają, w porównaniu do swoich rówieśników sprzed 25 lat, zdecydowanie więcej czasu przed komputerem lub telewizorem. Złe odżywianie w połączeniu z brakiem aktywności fizycznej przyczynia się do coraz częstszego występowania zespołu metabolicznego wśród dzieci.

- Lekarze pierwszego kontaktu muszą wiedzieć, że gdy mają do czynienia z dzieckiem, które ma nadwagę, nadciśnienie oraz podwyższony poziom trójglicerydów we krwi, to muszą od razu zacząć działać. Powinni robić wszystko, aby walczyć z otyłością, co pozwoli obniżyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych - twierdzi dr John A. Morrison.

Zespół metaboliczny to medyczne określenie całej grupy nieprawidłowości związanych z metabolizmem organizmu, takich jak: otyłość, nadciśnienie tętnicze, wysoki poziom cholesterolu we krwi oraz zaburzenia gospodarki węglowodanowej. Analiza ludności krajów uprzemysłowionych dowodzi, że w najbliższych latach możemy spodziewać się wręcz epidemii zespołu metabolicznego a co za tym idzie zwiększonego zagrożenia miażdżycą, aterosklerozą czy cukrzycą. Przyczyny takiego stanu rzeczy należy przede wszystkim upatrywać w niezdrowym stylu życia.

- "W wielu wcześniejszych publikacjach zwrócono uwagę na zwiększone ryzyko otyłości i zespołu metabolicznego u dorosłych, którzy byli otyli już w okresie dzieciństwa. Dlatego nasze działania profilaktyczne i lecznicze u dorosłych wydają się być spóźnione. Ostatnio podkreśla się nawet szczególne znaczenie żywienia w okresie niemowlęcym oraz rolę tzw. programowania żywieniowego - czyli programowania metabolizmu ustroju przez odpowiednie żywienie niemowląt. Możemy w ten sposób prozdrowotnie lub chorobotwórczo zaprogramować metabolizm i zmniejszyć lub zwiększyć ryzyko aterosklerozy. Karmienie piersią wydaje się chronić przed otyłością, a obecnie duże badania Unii Europejskiej, w których bierze udział Instytut Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka pokazują, że zbyt duża ilość białka w diecie niemowląt jest czynnikiem ryzyka otyłości. Niemniej, nie zwalnia nas to z obowiązku kształtowania właściwych zwyczajów żywieniowych u starszych dzieci" - twierdzi dr hab. med. Piotr Socha członek Rady Programowej Instytutu Aterosklerozy.

- "Wystarczy, że spożywasz dodatkowo tylko 100 kalorii dziennie - jedno zwykłe ciastko - to daje miesięcznie wzrost wagi o 1 funt (0,4536 kg), a to w przybliżeniu 10 funtów rocznie (4,5360 kg). Minie kilka lat i dostrzeżesz zmiany?" - konkluduje dr John A. Morrison.

www.e-Dwa zdrowie