

До Дня знань – 1 вересня 2019 року

Першого вересня розпочинається новий навчальний рік. День знань дає можливість налаштуватись на новий, продуктивний для навчання і здоров'я дітей період.

Дитяче ожиріння визнано медичною спільнотою світу значною і невідкладною загрозою здоров'ю, яка має відношення до всіх країн. Розповсюдженість ожиріння серед немовлят, дітей більш старшого віку і підлітків зростає в результаті глобалізації ринків збуту нездорових продуктів харчування і напоїв. Ні один з факторів, які викликають дитяче ожиріння, не знаходиться під контролем дитини. Це не результат вибору дитиною стилю життя. Більше того, засоби профілактики ожиріння часто знаходяться за межами сектору охорони здоров'я.

Дитяче ожиріння виникає з навколишніх обставин, створених суспільством. Моральна відповідальність за впровадження регулюючих і законодавчих підходів, заходів оподаткування для впливу на поведінку людей лежить на керівництві країн. Промисловість не може брати участь у формуванні політики громадського здоров'я. Обидві сфери вступають при цьому у конфлікт інтересів. Діти мають бути захищені від корисливих цілей підприємців. Адже економічна сила легко стає політичною.

Величезна проблема дитячого ожиріння є ризиком для здоров'я, яка переходить від одного покоління до іншого. Вона потребує усвідомлення і узгоджених дій багатьох секторів суспільства на основі наукових рекомендацій. Боротьба з тютюном у світі показала приклад успішних дій з глобальною загрозою для людства.

Результатом роботи комісії з ліквідації дитячого ожиріння ВООЗ у 2016 році стали шість головних рекомендацій для керівництва країн. 1.Проведення всебічних програм, які сприяють вживанню здорових харчових продуктів, зниженню рівня вживання серед дітей та підлітків продуктів та напоїв з додаванням цукру. 2.Пропаганда фізичної активності, спрямованої проти сидячого способу життя серед дітей та підлітків. 3.Об'єднання рекомендацій з профілактики неінфекційних захворювань та настанов з підготовки до зачаття і пологів з метою попередження народження дітей з низькою масою тіла або великою вагою, недоношеності та інших ускладнень вагітності. 4.Надання рекомендацій зі здорового харчування, сну і фізичної активності в ранньому дитинстві, сприяння здоровим звичкам і належному росту дітей шляхом стимулювання виключно грудного вигодовування, обмеження вживання продуктів з високим вмістом жирів, цукру і солі, забезпечення доступності здорових продуктів і фізичної активності в закладах догляду за дітьми раннього віку. 5. Охорона здоров'я і харчування в школах, грамотність в питаннях фізичної активності, введення стандартів на шкільне харчування, включення у шкільні підручники відповідних аспектів. 6.Контроль ваги тіла. Забезпечення сімейних, орієнтованих на здоровий спосіб життя, багатокомпонентних служб для дітей, молодих людей, які страждають на ожиріння.

Негативні наслідки дитячого ожиріння для здоров'я можуть існувати, навіть якщо у дорослому віці буде досягнута нормальна вага тіла. Іншими словами, дитяче ожиріння залишає слід на все життя людини. Комісія з ліквідації дитячого ожиріння ВООЗ зробила та інші вражаючі спостереження. Деякі діти стають на шлях ожиріння відразу ж після народження. Ризики ожиріння, які раніше вважались генетичними або набутими, можуть бути комбінацією тих та інших. І це відіграє велику роль, тому що деякі вроджені якості можуть бути модифіковані, отримати зворотній вектор за допомогою відповідних заходів.

Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 26 липня 2018 року №530-р затверджено «Національний план заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку». До 2030 року заплановано на третину зменшити передчасну смертність від неінфекційних захворювань: серцево-судинних, хронічних респіраторних захворювань, раку та діабету. Серед головних завдань плану - зупинити зростання захворюваності на ожиріння.

Соціологічне дослідження в Україні у 2018 році в межах міжнародного проекту HBSC «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (13 337 опитаних осіб) виявило найбільшу поширеність зайвої ваги серед 11-річних і 13-річних респондентів, причому частка тих, хто має зайву вагу, була вищою серед юнаків усіх вікових категорій. Майже третина опитаних щодня або п'ять-шість днів на тиждень споживають їжу, переглядаючи телевізор, що, безумовно, не сприяє нормальному процесу травлення. Має місце висока (42,4%) частота вживання газованих напоїв, що містять цукор - більше ніж одного разу на тиждень. Три чверті опитаних дітей і підлітків більше одного разу на тиждень вживають різні солодощі або продукти, які містять трансжири, більше третини з них – роблять це щодня, особливо це стосується дівчат різного віку. Відомо, що такі продукти спричиняють порушення обміну речовин, захворювання нервової системи, серцево-судинної системи, печінки, підвищення рівня холестерину, ожиріння тощо. Ці біохімічні структури входять до складу таких продуктів, як крекери, печиво, торти, пончики, картопля-фрі, майже всіх напівфабрикатів, фасованих, готових до вживання продуктів (чіпсів, снєків, сухариків, горішків, попкорну, соусів, майонезів, більшості видів шоколаду й морозива, цукерок, вафель).

Повна відсутність фізично активної діяльності властива для 6% опитаних підлітків, низька активність (один день на тиждень від години на день) – ще 5,8%. Переважають серед таких підлітки 16–17 років. Важливо відмітити, що існують значні статеві особливості щодо фізичної активності. Дівчата частіше повідомляють про низький рівень фізичної активності, ніж юнаки. Порівняння результатів хвиль опитування HBSC показало, що починаючи з 2010 р. кількість молодих людей віком 15–17 років, які взагалі не займаються фізично активною діяльністю, зростає, особливо це стосується дівчат.

Результати опитування учнівської молоді в межах проекту HBSC дають можливість вивчати сучасні тенденції в поведінці підлітків стосовно здоров'я, приймати відповідні рішення щодо формування навичок здорового способу життя молоді. Ознайомитись з Національним звітом можна на офіційному сайті міжнародного проекту: http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/HBSC_2018_web.pdf