

Obezita v detskom veku je novodobou pandémiou

Obezita v detskom veku je dnešnou realitou. Malé deti, tínedžeri, dievčatá aj chlapci – majú nadváhu až obezitu, neraz pridružené ochorenia. Je za tým spôsob detstva, stravovanie či celková výchova v rodine? Prečo hovoríme o novodobej pandémii a ako sa obezita u detí lieči? Je tento boj lekárov – špecialistov a rodičov úspešný? Tieto a mnoho ďalších otázok zodpovedal MUDr. Peter Repko, zástupca primára Pediatrického oddelenia s JIS Nemocnice Poprad a odborník na pediatrickú endokrinológiu a diabetológiu.

Obezita u detí. Ešte pred cca 20 - 30 rokmi bola absolútnou výnimkou, je dnes takmer normálne. Čo sa u nás zmenilo?

Jednou vetou – zmenilo sa všetko. Zvyšujúci sa výskyt obezity aj u detí je badať od 80. rokov minulého storočia, kedy sa rapídne mení celý náš spôsob života. Za približne 40 rokov sa v populácii zvýšil výskyt obezity z necelých 8% na neuveriteľných 35 % u dospelých a z 3% na 16% u detí. Táto dnešná pandémia obezity je obrazne povedané akási daň za súčasnú kvalitu života. Nikdy v histórii sa totižto ľudia nemali tak dobre, myslím tým hlavne jednoduchý prístup k potravinám a celkovo zmenu štýlu stravovania v prospech nezdravých zložiek stravy. Na druhej strane zaznamenávame rapídny pokles fyzickej aktivity u ľudí. To je spojené najmä s rozmachom dopravy či celkovo technologizáciou nášho sveta. Tu by som rád zdôraznil, že obezita je typický ľudský fenomén. Teda vyskytuje sa len u ľudí alebo je ľuďmi spôsobená na zvieratách.

Za všetkým hľadáť spôsob detstva? Môžeme to tak povedať? Tým myslím stravovanie a aktivity zároveň. Čo je podľa vás zásadnejšie a prečo?

Presne tak, spôsob akým dnes deti prežívajú svoje detstvo sa od tých čias minulých rapídne líši. Ako som už spomenul, zmena v stravovaní a v množstve pohybu sú naozaj hlavnou príčinou detskej obezity a idú ako keby ruka v ruke. Nakoniec, strava nám slúži ako zdroj energie pre náš organizmus a pohyb je najväčším spotrebiteľom tejto energie. Akonáhle sú tieto zložky v nerovnováhe, tak sa nadbytočná energia začne ukladať vo forme tuku a vzniká obezita. Jednoduchá rovnica.

Hlavnú rolu tu však zohráva stravovanie. Povedal som, že strava je zdrojom energie pre naše telo, ale tu treba spomenúť, že dôležitou súčasťou potravy sú aj zdravu prospešné látky – vitamíny, stopové prvky, antioxidanty a podobne. A fenoménom dneška je preferencia vysoko energetických nezdravých jedál, v ktorých práve tieto zložky chýbajú. V konečnom dôsledku sa to teda neprejaví len vznikom obezity, ale v celkovo porušených metabolických dejoch. Pohyb a primeraná fyzická aktivita je akoby až druhoradá, ale zase ju nechcem podceňovať, je jednoznačnou súčasťou zdravého životného štýlu. Absencia fyzickej aktivity ale sama o sebe nespôsobí taký nárast obezity ako vidíme, na druhej strane však treba zdôrazniť, že pohyb nemá úlohu len v chudnutí. Počas športovania sa vyplavujú jedinečné látky, ktoré prospievajú organizmu. Pohyb je náš najprirodzenejší prejav a súčasne aj najlepší ochrana pred mnohými tzv. civilizačnými ochoreniami.

Takže existujú detské choroby, ktoré spôsobujú nadmerné priberanie už v detskom veku?

Tu treba zdôrazniť, že za vznik cca 95% detskej obezity je zodpovedná už spomínaná zmena životného štýlu. A teda obezita nevzniká na chorobnom podklade, ale sama o sebe vytvára to ochorenie, z ktorého potom vychádzajú naozaj závažné komplikácie. Za celú plejádu následkov obezity treba spomenúť včasný výskyt kardiovaskulárnych ochorení, skorý nástup cukrovky 2. typu, ale aj poruchu metabolizmu lipidov, poškodenie pečene – tukovatenie, kostné ochorenia ako včasná osteoporóza s patologickými fraktúrami, ale aj psychické komplikácie – teda najmä vyšší výskyt ťažkej depresie či celkovo zníženú kvalitu života. Obezita škodí každej bunke ľudského tela. Na druhej strane aj v detskom veku sú špecifické ochorenia, ktoré vedú k nadmernému priberaniu a na ktoré samozrejme pri vyšetovaní dieťaťa v našej ambulancii myslíme. Ide najmä o niektoré hormonálne poruchy, ktoré ale nespôsobia extrémne priberanie na hmotnosti. To je doménou vzácnych genetických ochorení. Úlohou detského endokrinológa je teda u dieťaťa vylúčiť tieto menej časté príčiny obezity a následne jej možné komplikácie.

V akom veku už zaznamenávate prvé prípady chorobnej obezity u detí? Viete to vyjadriť v kilogramoch, v pomere výšky a váhy? Sú to častejšie chlapci či dievčatá?

Obezita sa dnes vyskytuje v čoraz mladšom veku. Vo všeobecnosti však možno povedať, že čím včasnejšie začne, tým pravdepodobnejšie sú za jej vznikom už spomínané vzácne ochorenia. U takýchto detí musíme začať so širokou diferenciálnou diagnostikou, teda pátrať po tých možných príčinách, pretože nakoniec mnohé z nich majú dnes už špecifickú liečbu. Za včasný nástup obezity považujeme jej vznik pred 5. rokom života. Typickým vekom pre vznik najčastejšieho typu obezity u detí je dnes vek 10-12 rokov, čo je naozaj veľmi skorý nástup. Dnes totiž vieme, že 80% obéznych detí sa stane obéznymi dospelými a už na prahu dospelosti sa môžu prejaviť prvé komplikácie. Pre diagnostiku používame parameter BMI, čo je index telesnej hmotnosti, teda hmotnosť vzťahovaná na výšku, respektíve povrch tela. Mnohí tento parameter určite poznajú. V pediatrických ambulanciách sa tieto údaje pravidelne sledujú a zakresľujú do tzv. percentilových grafov, z ktorých potom vyčítame, či má dieťa problém s nadváhou alebo aj poruchou rastu a podobne.

Mnohí rodičia sa k tomu stavajú – veď oni z toho v puberte vyrastú.... a veľmi sa mýlia, prečo?

Veľmi sa mýlia. Ako som už spomínal, 80% obéznych detí sa stane obéznymi dospelými. Ak už tento problém nastal a teda dieťa má nadmernú hmotnosť, stále je potrebné ho riešiť. A čím skôr ho riešiť začneme, tým je vyššia pravdepodobnosť, že sa nám podarí v tom detskom vývoji hmotnosť minimálne zastabilizovať a teda ďalej nestúpa. Akonáhle sa problém priberania odkladá alebo bagatelizuje, tak môžeme s istotou povedať, že v budúcnosti bude extrémne zle riešiteľný, a že už pravdepodobne budeme musieť riešiť aj vzniknuté komplikácie.

Sú rodičia ochotní si priznať, že ich dieťa má reálny zdravotný problém?

Tu trochu zlyháva asi aj edukácia zo strany odborníkov. Na obezitu sa potom pozerá ako na niečo, čo naozaj nie je pokladané za ochorenie. Raz ročne sa pripraví nejaké edukačné fórum a tým to končí. Deti pokračujú v nezdravých stravovacích návykoch, z reklamy vidia aké dobré sú energetické nápoje alebo čokolády a podobne. A nakoniec sa z tohto nezávažného v úvodzovkách samozrejme problému stal celospoločenský problém. Od rodičov často počujeme: veď a čo, keď mu chutí nech si dá. A reálne obézne deti sa často ani necítia byť choré – nič ich nebolí, nemajú žiadne ťažkosti, sú dá sa povedať spokojní. Veď nakoniec

niektoré súčasti našej stravy – typickým príkladom je cukor, funguje v mozgu ako droga, teda jesť je príjemné. A tu treba aj spomenúť, že rodičia prídu s dieťaťom na ambulanciu s cieľom, aby sme našli chorobu, pre ktorú priberá. A keď im oznámime, že ich dieťa priberá lebo veľa je a málo sa hýbe tak sa už neukážu na kontrolu. Mojou prvou otázkou často býva, či si myslia, že veľa je a asi polovica odpovedá, že moje dieťa skoro nič nejedáva.

Môžeme hovoriť o reálnej hrozbe obezity u tínedžerov?

Obdobie puberty, teda typickí tínedžeri sú extrémne citlivou skupinou už nie detí ale ešte nie dospelých. Tu okrem všetkých spomínaných faktorov vstupuje do hry aj vzdor voči autoritám, a teda veľmi ťažko sa s pacientom v tomto vekovom období komunikuje. Dieťa začína vnímať hmotnosť aj zo sociálneho kontextu, mnohým pubertiakom sa ich vlastné telo nepáči a teda k týmto deťom je potrebné pristupovať veľmi špecificky, dá sa povedať, že konštantne potrebujeme pomoc psychológa. V extrémnych prípadoch si dieťa nejakými drastickými diétami v snahe schudnúť môže navodiť závažné zdravotné problémy, ktoré si môže niesť po celý zbytok života. Nesmieme zabudnúť ani na to, že internet je plný zaručených spôsobov ako z večera do rána schudnúť ale takmer všetky sú neúčinné, niektoré však veľmi nebezpečné.

Ako sa obezita u detí lieči? Ako sa vôbec detskému pacientovi táto diagnóza vysvetľuje? Dieťa je asi tvrdohlavé, ak niečo, čo obľubuje odrazu nemôže jesť?

Samozrejme, ak sa nájde špecifická príčina tak aj liečba je ušitá presne na danú diagnózu. Ak ale potvrdíme, že sa jedná o ten typ obezity, ktorý je najčastejší a teda že vyplýva z nadmerného príjmu energie a nízkeho výdaja, liečba sa začína režimovými opatreniami. Tu by som chcel ale zdôrazniť, že prevencia je niekoľkonásobne jednoduchšia a efektívnejšia ako už samotná liečba. Preto od útleho veku je dôležité deti viesť k správnym stravovacím aj pohybovým návykom. V samotnej liečbe potom potrebujeme pomalý ale dlhodobý prístup k zmene stravovania a fyzickej aktivite a jej podkladom je spolupráca doktora, nutričného terapeuta a často aj psychológa. Teoreticky táto liečba pôsobí až veľmi jednoducho, ale prakticky sa dá povedať, že opak je pravdou. A musím povedať, bohužiaľ, že úspešnosť liečby detskej obezity sa pohybuje na úrovni 2-6%, čo je až tragicky nízke číslo.

Principiálne dôležitá je pri tejto liečbe spolupráca s rodičmi, ale ako sú na tom rodičia? Akceptujú závery a odporúčania odborníka?

Spolupráca s rodičmi je extrémne dôležitá v nižšom veku. Veď rodič je ten ktorý nakupuje domov potraviny, kto nastavuje režim dieťaťa a podobne. Ak dostaneme na svoju stranu rodičov, tak oni to potom každodennou prácou prenášajú na deti. V ideálnom prípade rodič pochopí, aký má jeho dieťa problém, zmení sa nastavenie celej rodiny, začnú spoločne pripravovať jedlo, spoločne sa stravovať a vzdelávať sa, mať rôzne športové aktivity. To nakoniec prospeje všetkým členom rodiny. Od istého veku je však rodič akoby na príťaž, je to približne od 14-15. roku. Vtedy akoby viac komunikujeme s dieťaťom, ktoré sa osamostatňuje a niektorí sú úžasní v tom, že oni presviedčajú ostatných členov rodiny aby sa tiež zmenili. To sú ale naozaj také svetlé výnimky a ideálne prípady, v praxi to často nefunguje a čaká nás ešte veľmi dlhá a kľukatá cesta.

Dnes sa často očakáva, že na všetko sú lieky...

Pravdupovediac, dnes už máme účinné medikamenty, ktoré sa bezpečne používajú aj detskom veku. Nie sú však zázračné, na efektivitu stále vyžadujú spoluprácu aj pacienta.

Ako vplýva detská obezita na detskú psychiku a ako sa prenáša do dospelosti v podobe dôsledkov v iných diagnózach?

O tomto probléme sa veľmi málo hovorí, často je považované za tzv. tabu. My dnes však vieme, že obézne deti majú nižšie sebavedomie ako ich štíhli rovesníci. Prejavuje sa to pocitom až hanby za to, ako vyzerajú, čo sa prejavuje akousi sociálnou izoláciou, horším školským prospechom a celkovo nízkou kvalitou života. Mnohé deti na tieto ešte stále v úvodzovkách malé psychické problémy odpovedajú prejedávaním sa, čím sa tento kruh uzatvára. Bohužiaľ, obezita je dnes známym faktorom vzniku ťažkej depresívnej poruchy si všetkými následkami do dospelosti.