

Bezpieczeństwo i zdrowie dzieci w domu, szkole, na ulicy

Jedz! Jedz!
Będziesz wielki...



Monika Wrońska
Fundacja Prometeusz

Otyłość

- **BMI (Body Mass Index)**

wskaźnik masy ciała

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga [kg]}}{\text{wzrost}^2 [\text{m}^2]}$$

- BMI = 18,5–24,9 – norma
- BMI = **25,0**–29,9 – **nadwaga**
- BMI = **30,0**–34,9 – **otyłość** I stopnia
- BMI = 35,0–39,9 – otyłość II stopnia
- BMI = 40 i więcej – otyłość III stopnia

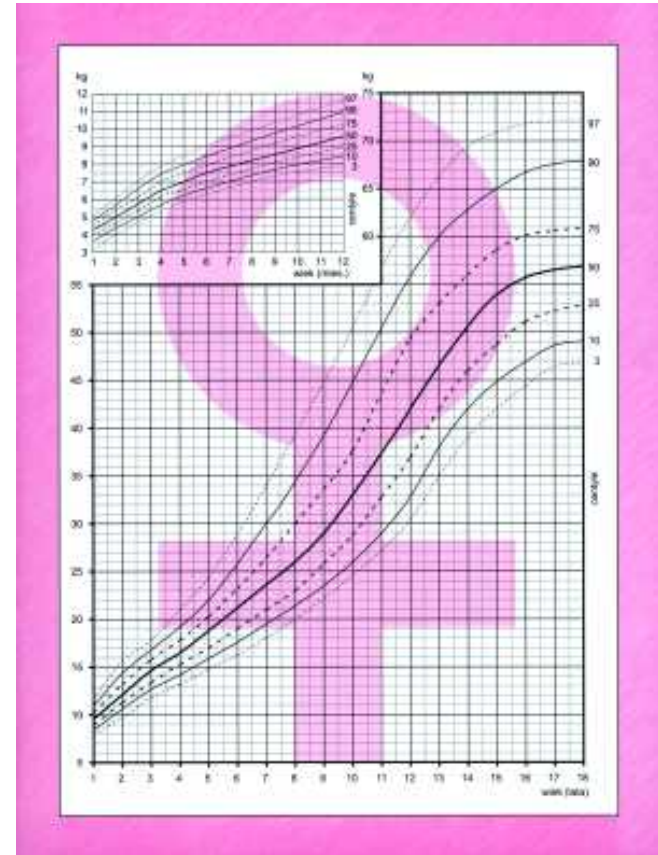
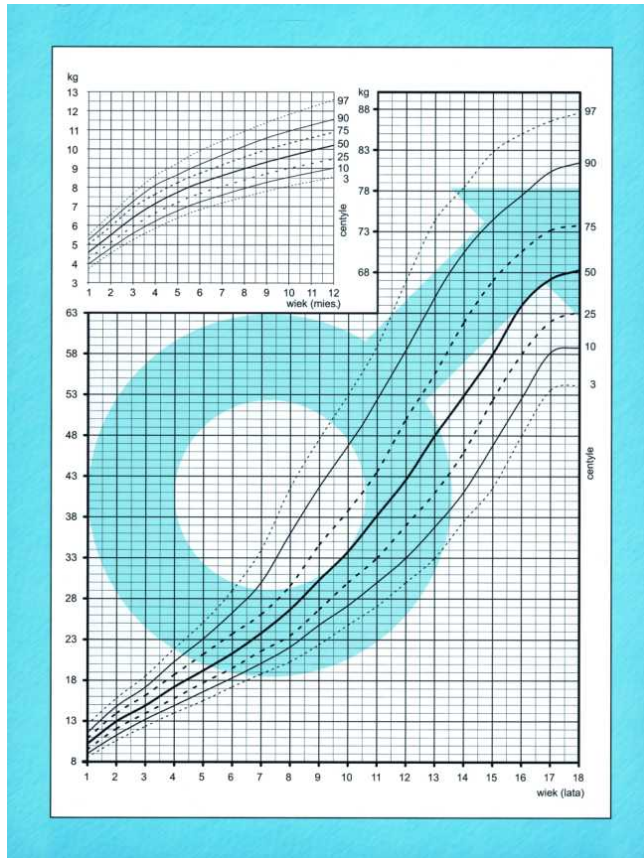


Otyłość

- **NADWAGA** - 15–20% nadmiar masy ciała w odniesieniu do wieku, płci i wzrostu lub wartość masy ciała mieszczącą się na siatce centylowej w przedziale **między 90. a 97. centylem**
- **OTYŁOŚĆ** – to nadmiar masy ciała uwarunkowany nadmiernym rozrostem tkanki tłuszczowej, przekraczający 20% masy należnej dla wieku, płci i wzrostu, lub wartość masy ciała zlokalizowana na siatce centylowej **powyżej 97. centyla**



Siatki centylowe waga/wiek

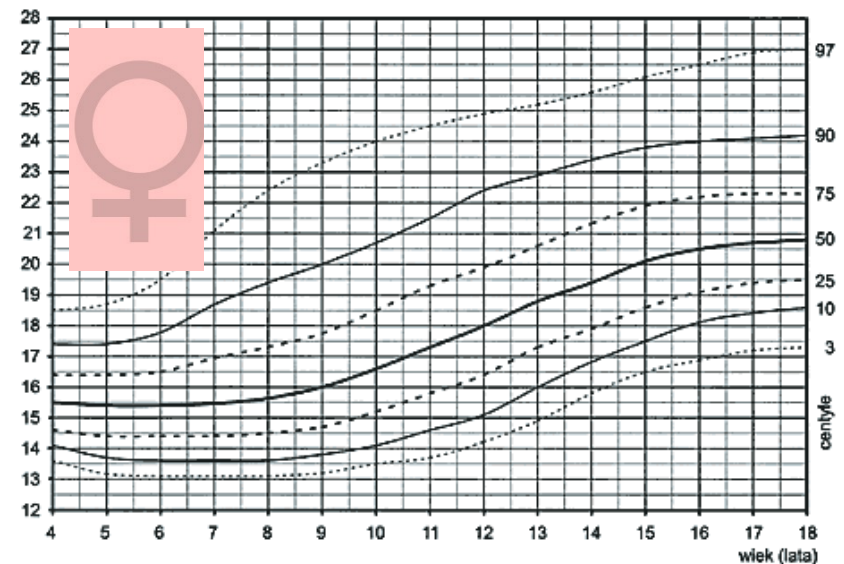
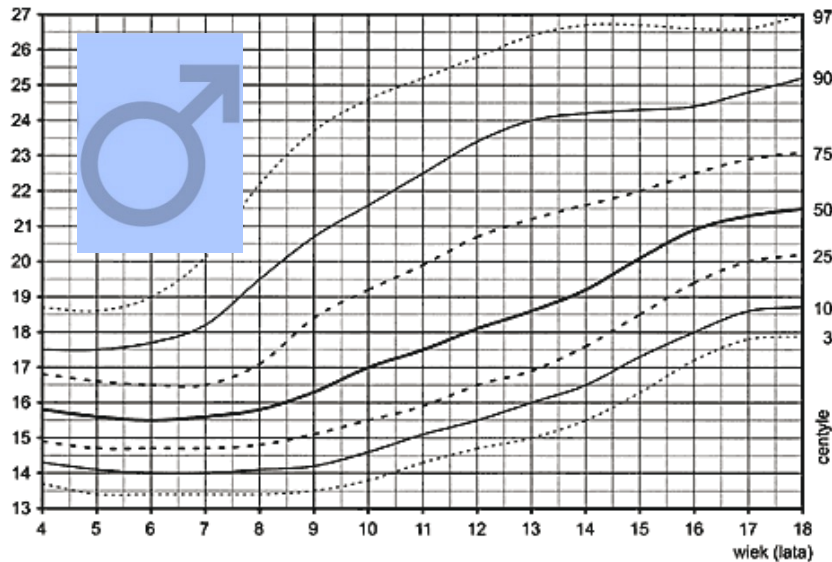


nadwaga 90-97 centyl

otyłość > 97 centyla



Siatki centylowe BMI



Siatki centylowe wskaźnika względnej masy ciała (BMI) chłopców i dziewcząt warszawskich (opr. I. Palczewska, Z. Niedźwiecka, 1999 r.)

nadwaga 90-97 centyl

otyłość > 97 centyla



Wskaźnik Cole'a

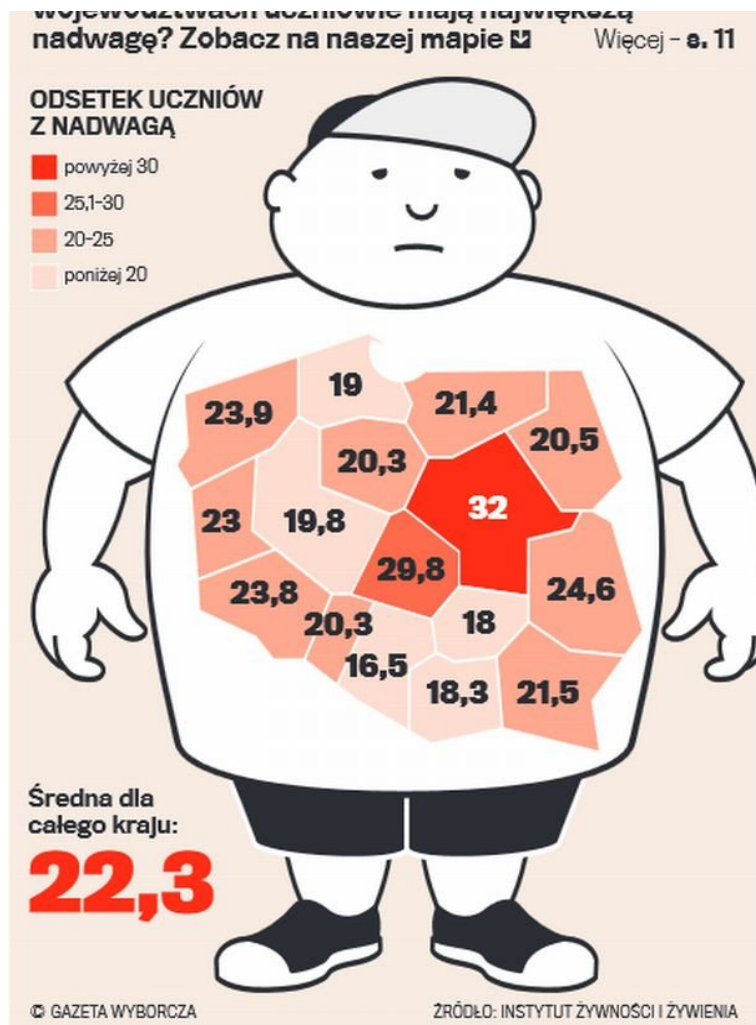
wskaźnik Cole'a (CI) = RBMI (Relative Body Mass Index, względny BMI)

$$CI = RBMI = \frac{\text{BMI pacjenta}}{\text{BMI standardowe}} \times 100$$

- $CI < 75\%$ – wyniszczenie
- $CI = 75\text{--}89\%$ – niedożywienie
- $CI = 90\text{--}109\%$ – norma
- **$CI = 110\text{--}119\%$ – nadwaga**
- **$CI \geq 120\%$ – otyłość**



Otyłość – problem społeczny



**Polskie dzieci tyją
najszybciej w Europie!**



Przyczyny otyłości

90% - otyłość prosta (alimentacyjna, samoistna, pierwotna)

- błędy dietetyczne
- niedostateczna aktywność fizyczna
- uwarunkowania psychiczne
- uwarunkowania genetyczne



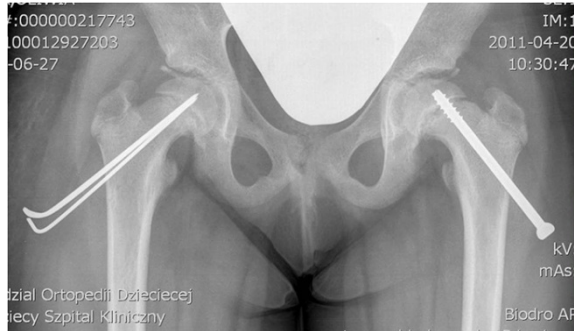
Następstwa otyłości „natychmiastowe”



Problemy ortopedyczne



**zespół przeciążeniowy
stawów kolanowych
i biodrowych**



**młodzieńcze złuszczenie
głowy kości udowej**



**choroba Blounta
(piszczel szpotawa)**



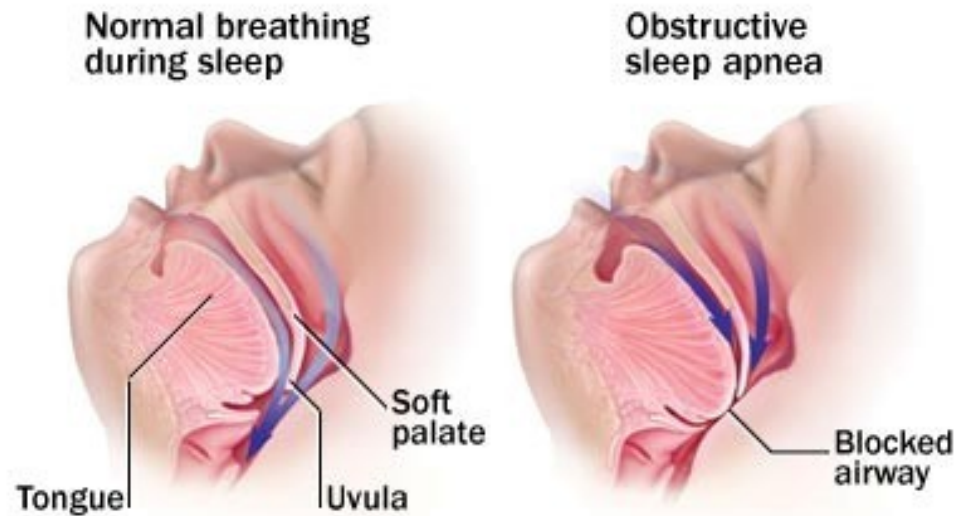
koślawość kolan



plaskostopie



Bezdech senny

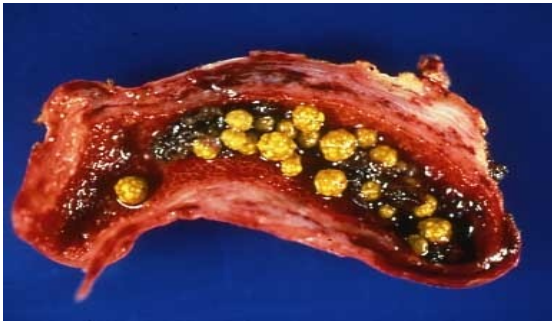


↓ przepływu powietrza ⇒ niedotlenienie ⇒ ↑ ciśnienia tętniczego

- chrapanie
- uczucie zmęczenia, niewyspania
- bóle głowy
- zaburzenia koncentracji, pamięci

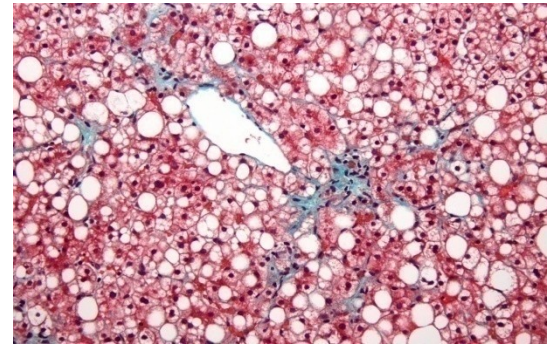


Problemy gastroenterologiczne



kamica żółciowa

- napad kolki wątrobowej
- zapalenie pęcherzyka żółciowego



niealkoholowe stłuszczenie wątroby

- marskość wątroby
- zapalenie wątroby
- niewydolność wątroby
- krwawienie z żylaków przełyku
- rozwój nowotworu wątroby



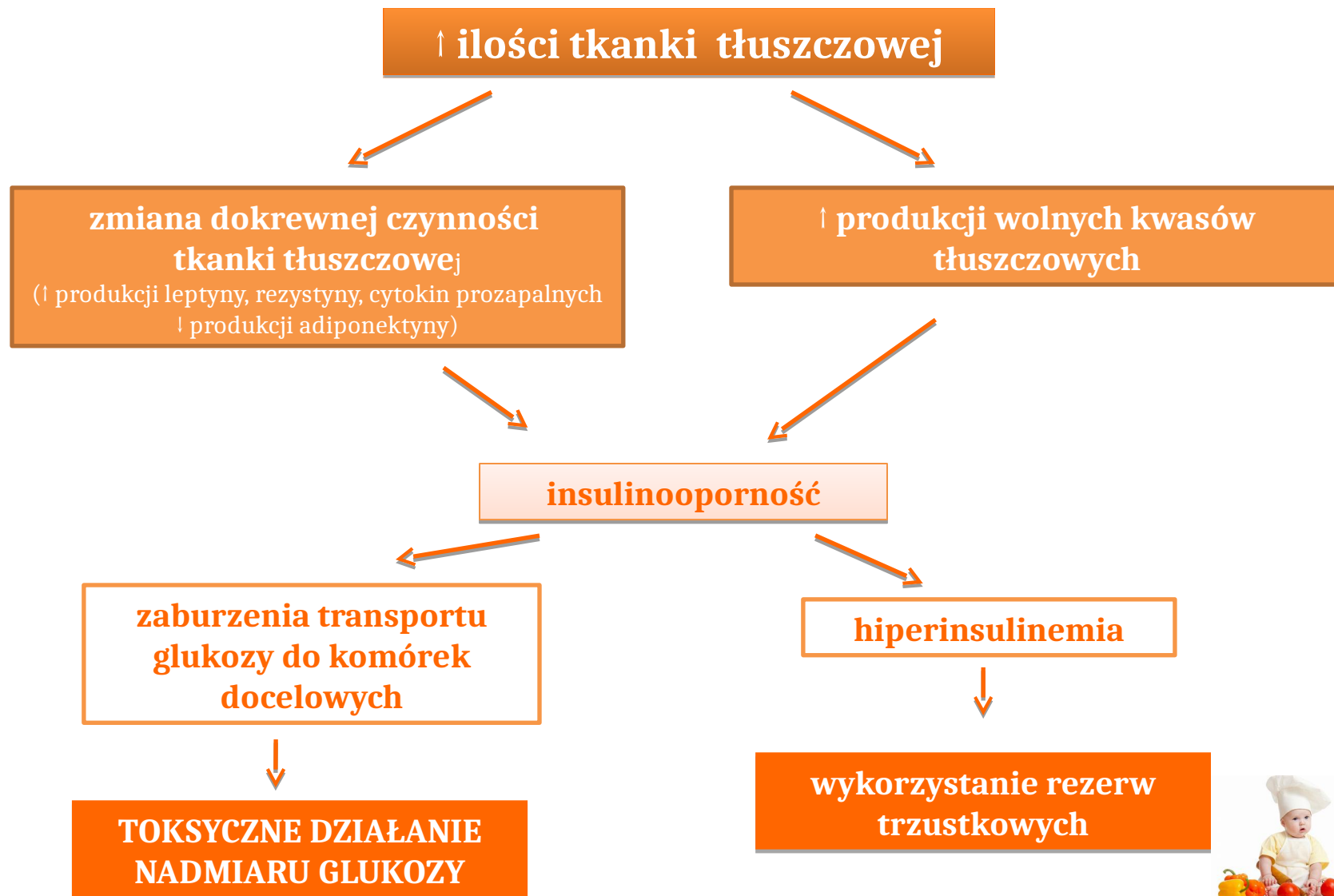
Problemy gastroenterologiczne

refluks żołądkowo – przełykowy

- zgaga
- regurgitacje
- bóle w nadbrzuszu
- kwaśne odbijanie
- problemy z przełykaniem, uczucie kuli w gardle
- bóle w klatce piersiowej
- napadowy kaszel (często nocny)
- nadreaktywność oskrzeli
- bóle gardła, chrypka
- zapalenie dziąseł, uszkodzenie szkliwa nazębnego, próchnica



Rozwój cukrzycy



Zaburzenia hormonalne

- zaburzenia miesiączkowania
- PCOS
- ginekomastia



- hipogonadyzm u chłopców



Problem psychologiczny



- niska samoocena
- okresy depresji
- izolacja społeczna
- zwiększona liczba hospitalizacji
- próby samobójcze



Następstwa otyłości odległe



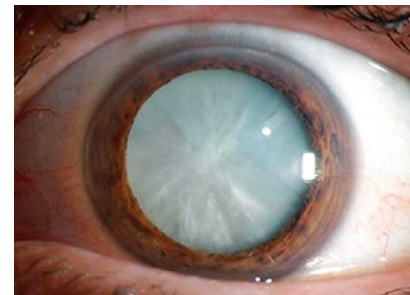
Powikłania cukrzycy



**choroba niedokrwienna
serca**



udar mózgu



niedowidzenie



neuropatia



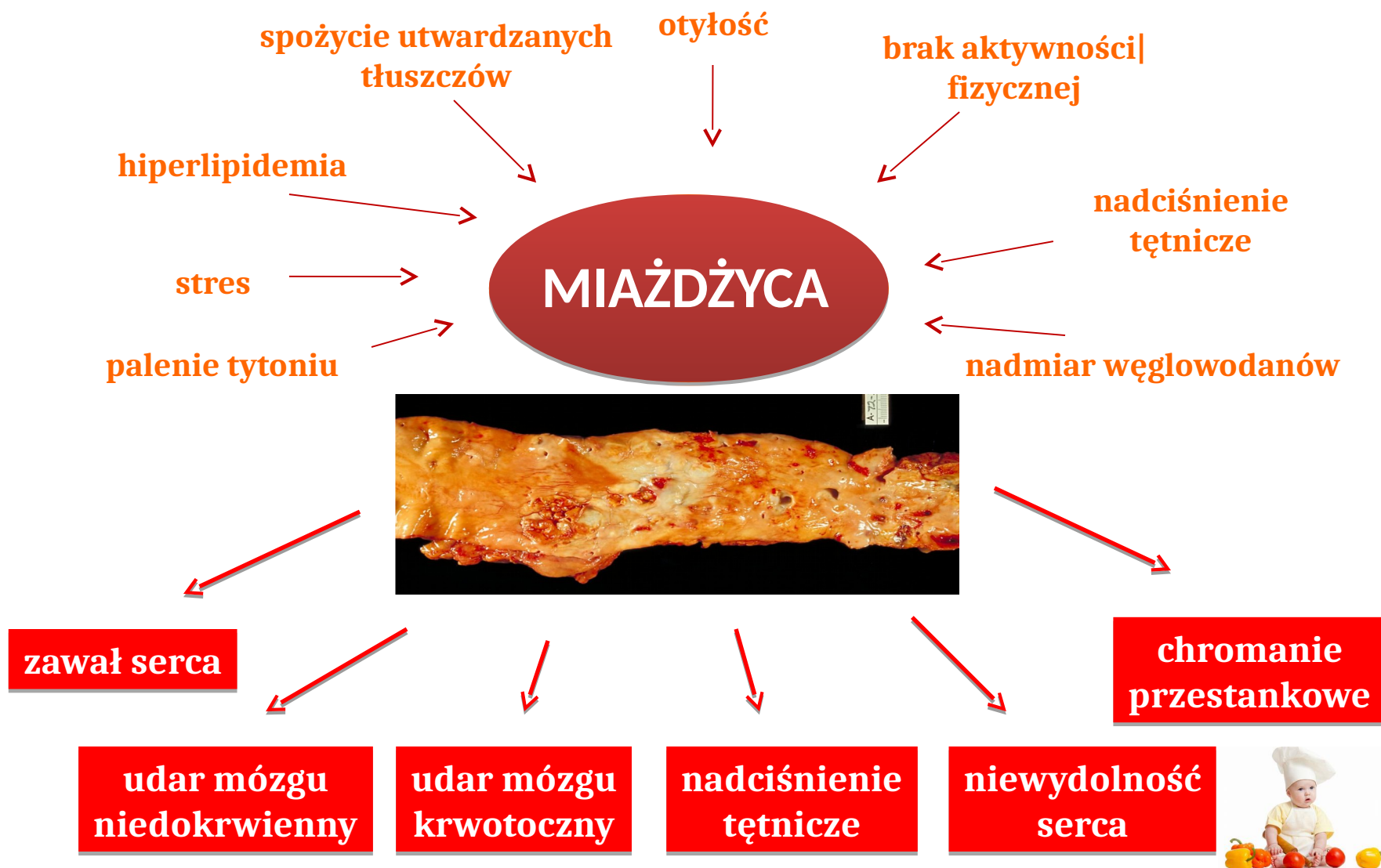
stopa cukrzycowa



nefropatia

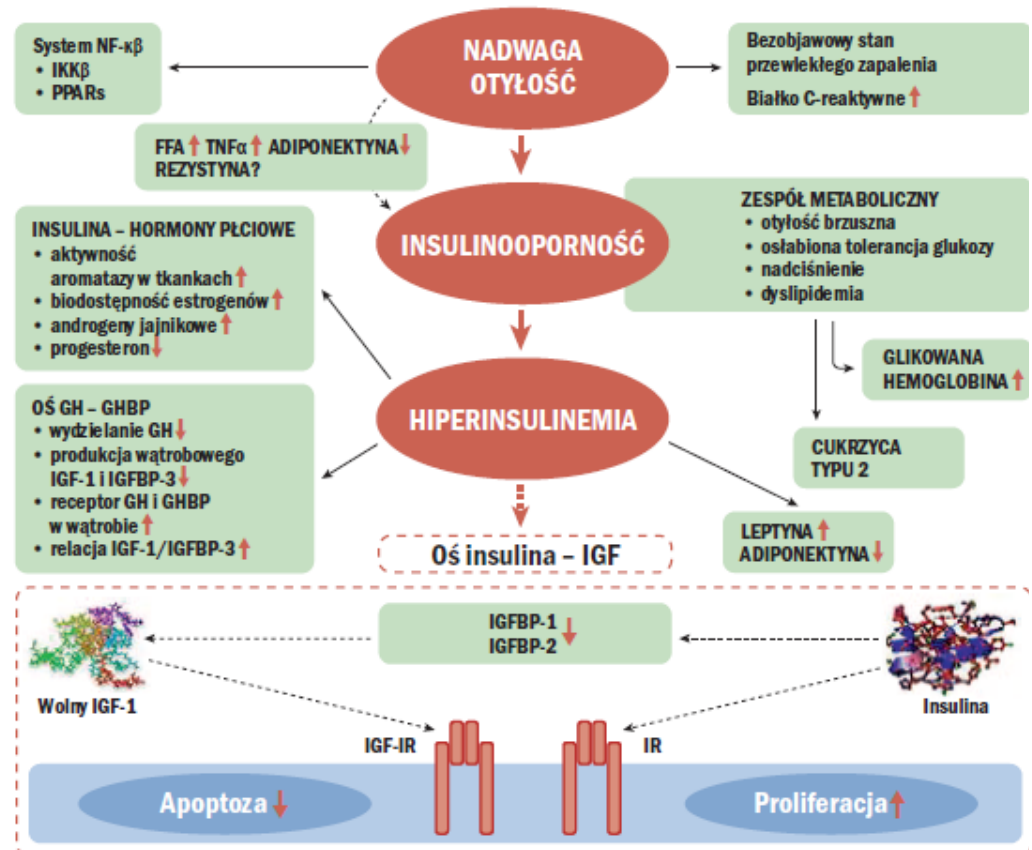


Choroby sercowo-naczyniowe



Nowotwory

- jelita grubego
- gruczołu krokowego
- gruczołu sutkowego
- jajnika
- trzonu i szyjki macicy
- przełyku
- trzustki



Przypadek kliniczny

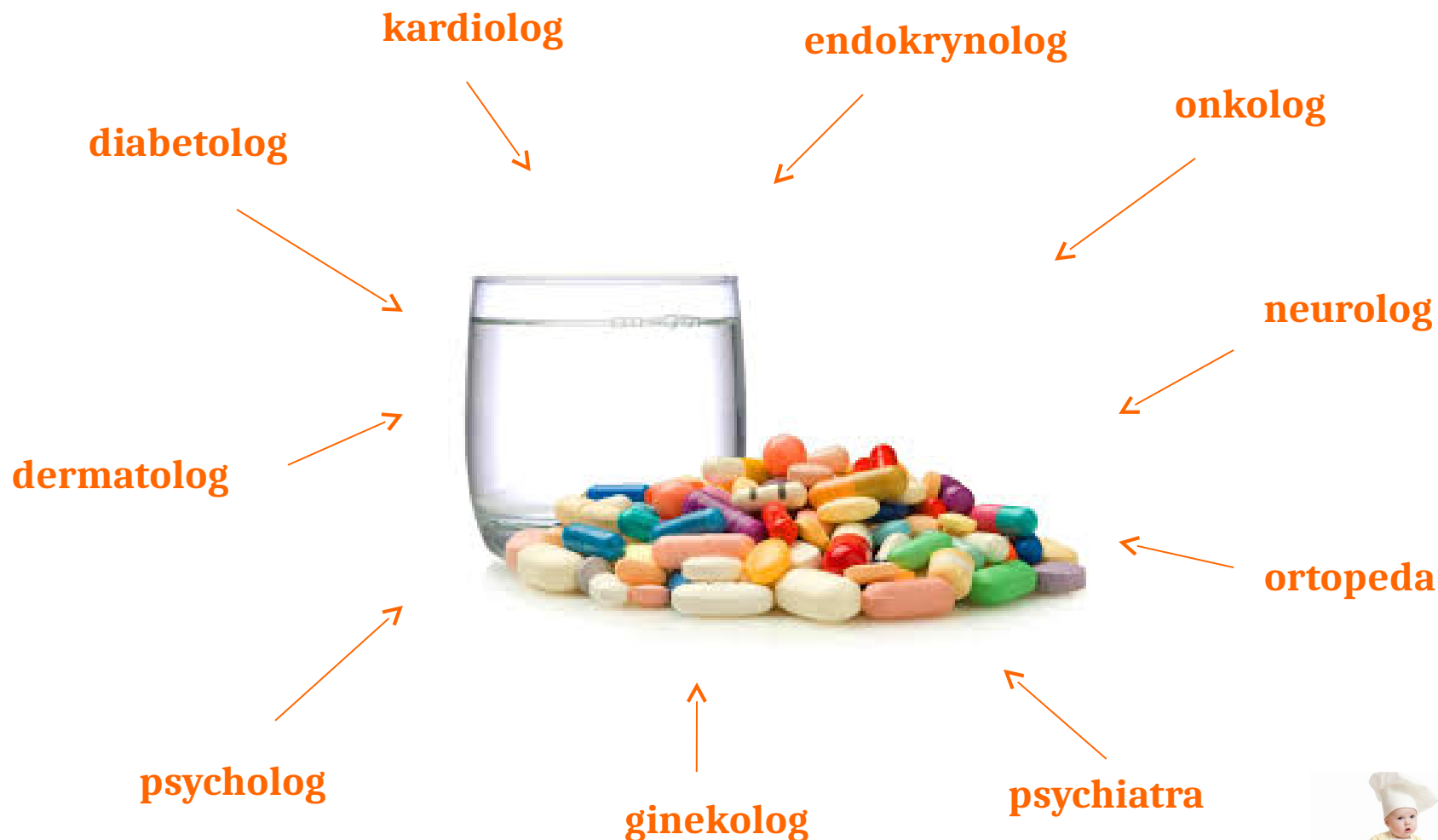
K.W. 17-letnia dziewczynka

m.c. 106 kg wzrost 169 cm BMI 37 > 97 centyla

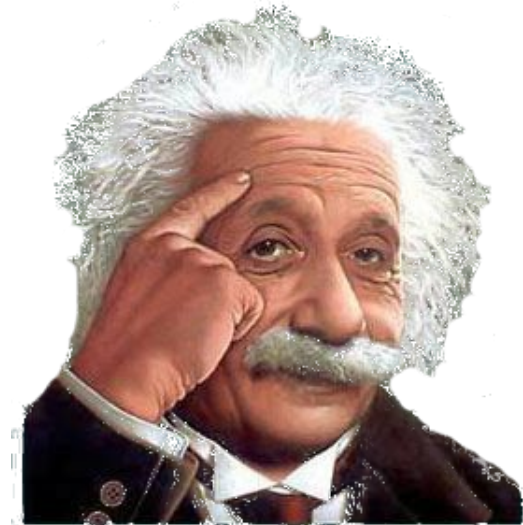
- zaburzenia tolerancji glukozy, nadciśnienie tętnicze
- po laparoskopowej cholecystektomii, po adenotomii
- objawy refluksu żołądkowo-przełykowego
- bezdech senny
- zaburzenia miesiączkowania, hirsutyzm
- zmiany przeciążeniowe stawów biodrowych i kręgosłupa
- **zakwalifikowana do operacji bariatrycznej**
- **ASA III**



W kręgu nowych znajomych...



Jedz, jedz...



... będziesz **WIELKI**

