

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2021.38-2.13>

CZU: 613.2 (053.2)

OBEZITATEA ȘI SUPRAPONDERABILITATEA LA COPIII DE 6 -11 ANI LA NIVEL INTERNAȚIONAL

*Cojocaru Daniela*¹, ORCID: 0000-0001-8738-7428

¹Liceul cu Program Sportiv, Suceava, Romania

Rezumat. De-a lungul istoriei, numeroase culturi au considerat obezitatea sau supraponderabilitatea ca fiind un rezultat al defectului de caracter. În cultura occidentală modernă, excesul de greutate sau obezitatea sunt considerate neatrăgătoare, fiind de multe ori asociate cu diverse stereotipuri negative. Fiind din ce în ce mai multe persoane obeze, acestea au devenit un real motiv de discriminare [12].

Hipocrate, care este considerat "părintele medicinei", a declarat despre excesul ponderal că "Obezitatea nu este doar o boală în sine, ci și premergătoare altor boli".

Obezitatea în rândul copiilor scade în mod inevitabil speranța de viață. Problema supraponderabilității și creșterii excesive a obezității încă de la vârsta copilăriei poate fi prevenită sau încetinită prin implementarea unor programe diversificate, dacă societatea se concentrează mai mult asupra cauzelor. Există multe cauze, unele mai cruciale ca altele, însă o dietă echilibrată, combinată cu activitatea fizică sistematică, poate preveni obezitatea și excesul de greutate la toți copiii din întreaga lume. Majoritatea cercetătorilor consideră că obezitatea apărută încă din copilărie și menținută până în adolescență este mult mai greu de tratat.

Prevenirea obezității în rândul copiilor reprezintă o problemă de sănătate publică și necesită o monitorizare atentă a celor cu tendință de creștere în greutate. În prezentul articol analizăm situația la nivel internațional în ceea ce privește obezitatea și supraponderabilitatea la copiii cu vârste cuprinse între 6 -11 ani.

Cuvinte-cheie: obezitate, supraponderabilitate, copii, nivel internațional.

Supraponderabilitatea și obezitatea au devenit în ultimul timp probleme de sănătate publică, într-o continuă creștere, dacă ne uităm cu precădere la cifrele din studii în ceea ce îi privește pe copii. Tot mai multe persoane de toate vârstele, în special copiii, au probleme legate de greutate și suferă de obezitate, având o creștere foarte rapidă. Mediul social, înconjurător încurajează supraalimentația printr-o ofertă abundentă de alimente bogate în grăsimi, cu o densitate energetică mare, ușor accesibile, relativ ieftine, plăcute la gust și servite în proporții mari. Creșterea standardului de viață în multe țări, accesul la hrană, alături de sedentarism, au făcut ca o proporție importantă de oameni să devină

obezi. În urma analizei unor statistici din cadrul Ministerului Sănătății, reiese faptul ca 40% dintre copii sunt supraponderali, în ultimii 10 ani numărul acestora crescând cu 18%, iar în ceea ce privește numărul copiilor obezi, acesta în ultimii 7 ani s-a dublat.

În cele mai multe cazuri, obezitatea este provocată de o combinație dintre un consum excesiv de calorii, lipsa activității fizice și o predispoziție genetică, deși, în anumite situații, cauzele principale sunt genele, afecțiunile endocrine, medicația sau afecțiunile psihice. Există puține dovezi ce susțin punctul de vedere conform căruia anumite persoane obeze mănâncă puțin, însă se îngrașă din cauza metabolismului lent; în medie, persoanele

obeze consumă mai multă energie decât cele slabe, dată fiind energia necesară pentru a susține o greutate crescută. Prevalența obezității în rândul copiilor crește foarte rapid la nivel mondial, iar tendințele de creștere trebuie monitorizate mereu îndeaproape. Aceste tendințe sunt dificil de cuantificat sau de comparat la nivel internațional, deoarece obezitatea nu este acceptată în mod obișnuit în societatea actuală.

Conform unor studii recente, în Statele Unite ale Americii peste 66% din populație este supraponderală și obeză. Faptul că surplusul ponderal s-a întins pe tot globul sugerează că mediul s-a schimbat în așa fel, încât din ce în ce mai puține persoane sunt în stare să mențină o greutate sănătoasă, bazându-se numai pe biologia proprie și pe mecanismele „instinctuale”, care să le protejeze. În urma unui studiu efectuat în 79 de țări, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) precizează că există 250 de milioane de obezi în lume, din care se estimează că 22 de milioane sunt copii cu vârsta mai mică de 5 ani. Se subliniază ideea că 50% dintre copiii obezi vor deveni adulți obezi. OMS estimează peste 300 de milioane de obezi pentru anul 2025. Creșterea alarmantă a obezității și supraponderabilității în rândul copiilor o întâlnim atât în țările industrializate, dezvoltate cu venituri mari, cât și în țările cu venituri mici și medii. Cercetătorii consideră că 80% dintre copiii obezi vor deveni adulți

obezi, cu risc crescut de a dezvolta hipertensiune arterială și boli cardiovasculare. În ultimile două decenii, multe țări în curs de dezvoltare au cunoscut o creștere alarmantă a prevalenței obezității în rândul copiilor, față de țările deja dezvoltate. Acest lucru sugerează că prezența obezității și supraponderabilității încă de la vârsta copilăriei reprezintă o problemă din ce în ce mai mare în toate țările din întreaga lume, consecințele acesteia fiind drastice în anumite cazuri prin creșterea semnificativă a numărului de decese de la un an la altul. La nivel mondial, din cauza supraponderabilității și a obezității s-au înregistrat mai multe decese, decât din cauza subponderalității.

IASO (International Association for the Study of Obesity / Asociația Internațională pentru Cercetarea Obezității) estimează că, în prezent, în lume, 10% dintre copiii sunt supraponderali sau obezi, cu aproximație 120 milioane. În anul 2009, potrivit Organizației Mondiale de Sănătate, la nivel mondial obezitatea a depășit cu precădere subnutriția, 15-18% dintre copii fiind obezi.

Materiale și metode

Un studiu realizat de către „National Health and Nutrition Examination Survey” (NHANES) arată că în perioada 1963-1995 numărul cazurilor de obezitate s-a dublat, acesta crescând cu 54% la copiii cu vârsta de 6-11 ani [2]. La copiii de 6-11 ani, prevalența supraponderabilității a crescut de la 6,5 la 11,3% (Tabelul 1).

Tabelul 1. Prevalența supraponderabilității la copiii cu vârsta cuprinsă între 6-11 ani

Vârsta 6 – 11 ani	
NHANES 1963-65 1966-70	4,2%
NHANES 1971-74	4,0%
NHANES 1976-80	6,5%
NHANES 1988-94	11,3%
NHANES 1988-94	15,1%
NHANES 1988-94	16,3%
NHANES 1988-94	18,8%

Un studiu publicat de către NHANES în anul 2003 arată că în 1996, în Canada, la grupa de vârstă 7-13 ani, prevalența supraponderabilității era pentru fete de 33% și 26% pentru băieți, iar prevalența obezității – de 10% pentru fete și de 9% pentru băieți [5]. Un alt studiu realizat în anii 2001/2002, în Mexic, arată că rata prevalenței creșterii supraponderabilității în rândul copiilor este de 34,5%, iar a obezității - de 26,2%. Cea mai

mare prevalență a creșterii supraponderabilității și obezității în rândul copiilor a fost observată în Insulele din Pacific și Arabia Saudită.

Date recente ale unui studiu, înregistrate de către NHANES II (1976-1980) la NHANES 2003-2006, asupra populației tinere din Statele Unite, arată o creștere a prevalenței obezității la grupa de vârstă 6-11 ani, de la 6,5 la 17% [3] (Tabelul 2).

Tabelul 2. Prevalența obezității la copiii cu vârste cuprinse între 6-11 ani din SUA

Vârsta 6 – 11 ani	
NHANES II 1976-1980	6,5%
NHANES II 1976-1980	11,3%
NHANES II 1976-1980	15,8%
NHANES II 1976-1980	17,0%

În Europa există aproximativ 14 milioane de copii supraponderali, numărul lor crescând foarte rapid de la an la an, iar aproximativ 3 milioane de copii sunt obezi, rata acesteia fiind de 20%. Având în vedere că din ce în ce mai mulți copii sunt afectați de această "pandemie", putem spune că obezitatea, la vârsta copilăriei, poate fi asociată cu multiple probleme de sănătate pe termen lung, precum și de probleme comportamentale și emoționale. De asemenea, poate provoca consecințe psihologice nedorite, cum ar fi anxietate, depresie, tulburări de somn, stimă scăzută de sine, toate acestea afectând relațiile sociale și educaționale ale copiilor.

În anul 2010, în țările europene, s-au înregistrat 26 milioane de copii supraponderali, din care 6,4 milioane erau deja obezi. Obezitatea în rândul copiilor are o creștere constantă în Europa, cea mai mare fiind înregistrată în țările Europei de Sud și de Vest.

Prevalența excesului de greutate și a obezității în rândul copiilor cu vârste cuprinse între 6 și 11 ani a avut o creștere dramatică de la 4% în anul 1975, la puțin peste la 18% - în anul 2016. Creșterea a fost similară atât la

băieți, cât și la fete. În anul 2016, 18% dintre fete și 19% dintre băieți erau supraponderali. În anul 1975, mai puțin de 1% dintre copiii cu vârste cuprinse între 6 și 11 ani erau obezi, iar în anul 2016 numărul a crescut dramatic – peste 124 milioane copii erau supraponderali sau obezi. În Marea Britanie, copiii supraponderali reprezintă 22% din copiii de 6 și 11 ani, iar în SUA, la aceeași grupă de vârstă, copiii supraponderali reprezintă 27% [6]. În Franța, între 1980 și 1996, proporția de obezi a crescut de la 5,1% la 12,7%, printre copiii de 10 ani. În Germania, răspândirea obezității la copiii între 7 și 14 ani a crescut în 20 de ani (din 1975 până în 1995) de la 5,3 la 8,2%, în cazul băieților, și de la 4,7 la 10%, în cazul fetelor. Conform unui studiu publicat în anul 2000, 25% dintre copiii europeni ar putea fi obezi în mai puțin de un deceniu, dacă în această generație nu intervine rapid o schimbare reală a obiceiurilor alimentare și a stilului de viață [4]. În numeroase țări, mai mult de jumătate din populație este supraponderală sau obeză. Prevalența creșterii obezității și supraponderabilității în rândul copiilor, conform datelor furnizate de către NHANES (National Health and Nutrition

Examination Survey), în ultimii 30 de ani s-a triplat: la copiii cu vârsta cuprinsă între 6-11 ani de la 6,5% în anul 1980 la 19,6% în anul 2008 [8].

Un studiu publicat de Cole TJ et al., arată prevalența creșterii supraponderabilității și obezității în diferite perioade și la diferite grupe de vârstă în Europa [1] (Tabelul 3).

Tabelul 3. Prevalența creșterii supraponderabilității și obezității în Europa

Țară	Sex	Vârstă (ani)	Prevalența supraponderabilității (%)	Prevalența obezității (%)	Perioada
Belgia	F	2-9	19,0	7,8	2004
	M	2-9	18,0	6	
Bulgaria	F	5-9	9,9	2,2	2004
	M	5-9	16,8	6,6	
Danemarca	F	6-8	21,0	4,0	2003
	M	6-8	14,8	4,6	
Elveția	F	6-9	19,5	4,0	2002-2003
	M	6-9	17,0	4,1	
Franța	F	7-9	18,3	3,6	2000
	M	7-9	17,9	3,9	
Irlanda	F	4-9	29,2	7,5	2001-2002
	M	4-9	22,5	5,8	
Italia	F	6-11	29,5	7,0	2000-2002
	M	6-11	24,8	5,9	
Olanda	F	2-9	16,2	4,5	2005
	M	2-9	12,9	2,4	
Norvegia	F	8-9	18,8	4,0	2000
	M	8-9	17,3	3,0	
Polonia	F	1-9	21,1	6,3	2000
	M	1-9	22,8	7,0	
Portugalia	F	7-9	33,7	12,3	2002-2003
	M	7-9	29,4	10,3	
Spania	F	2-9	32,4	10,5	1998-2000
	M	2-9	30,2	10,3	
Suedia	F	4-8	19,2	2,6	2000
	M	4-8	19,0	3,4	

Cea mai mică rată de creștere a obezității în rândul copiilor (de aproximativ 5%) o întâlnim în Africa și unele zone din Asia. În zona Europei, rata creșterii obezității este de peste 20%, iar în SUA și în unele zone din Orientul Mijlociu – de peste 30%. În urma unui studiu raportat de NHANES din anul 2002, în Europa cea mai mică prevalență a creșterii obezității a fost înregistrată în

Bulgaria (2,2%, la fete), urmată de Elveția (2,4%), Olanda (2,6%) și Norvegia (3%).

În cadrul Zilei Europene împotriva obezității, în urma analizei situației din anul 2016, se precizează faptul că, la nivel internațional, prevalența obezității și supraponderabilității a crescut de peste două ori mai mult între 1980 și 2014. Majoritatea populației lumii trăiește în țări unde

supraponderabilitatea și obezitatea omoară mai mulți oameni, decât subgreutatea [9].

În cadrul Zilei Europene împotriva obezității, din anul 2017, în urma analizei situației, Comisia Europeană a militat pentru creșterea gradului de conștientizare și promovare a sănătății și a stilurilor de viață active în statele-membre ale UE prin mai multe politici și inițiative. Astfel, în luna martie 2005, Comisia Europeană a lansat Platforma europeană pentru acțiune asupra dietei, activității fizice și sănătății, care a dus la peste 300 de inițiative de promovare a unei alimentații îmbunătățite și activității fizice în UE [10].

În cadrul Zilei Europene împotriva obezității din anul 2018, la inițiativa OMS de Supraveghere a Obezității Copiilor în Europa (COSI), s-au evaluat diferențele în ceea ce privește mediul pentru o nutriție sănătoasă în școli și indicele de masă corporală în școlile primare din 12 țări europene. Concluzia principală a fost că în majoritatea țărilor, unde mediul pentru o nutriție sănătoasă în școli nu este foarte propice, există și școli în care funcționează politici de sprijinire a alimentației sănătoase, ceea ce sugerează necesitatea armonizării politicilor școlare [11].

Considerată cu precădere, la început, o problemă doar în țările cu venituri mari, supraponderabilitatea și creșterea obezității a devenit o problemă destul de serioasă și des întâlnită și în țările cu venituri mici sau medii, în special în mediul urban.

Concluzii

Prevalența creșterii obezității și a supraponderabilității în rândul copiilor se datorează schimbărilor culturale care însoțesc dezvoltarea societății, precum și lipsa activității fizice și a abuzului excesiv de mâncare. În ultimele decenii, copiii au devenit mai puțin activi, încurajați de progresele tehnologiei și de factorii socioeconomici. Cercetătorii consideră că prevalența de creștere a obezității reprezintă rezultatul schimbărilor în stilul de viață al societăților, cum ar fi inactivitatea, prăbușirea echilibrului

energetic, consumul ridicat al alimentației fast-food, timpul îndelungat petrecut în fața televizorului, computerului, precum și utilizarea sporită a noii tehnologii care acaparează toată atenția.

În anul 1992, în Franța a fost implementat un program pentru combaterea obezității și supraponderabilității în rândul copiilor, după modelul *EPODE*.

Acest program francez *EPODE* (Ensemble Prévenons l'Obésité Des Enfants / Together let's Prevent Childhood Obesity) reprezintă un program la nivel comunitar, care are drept scop prevenirea excesului în greutate și a obezității la vârsta copilăriei. Principalele grupuri țintă ale programului *EPODE* sunt copii cu vârsta de 0-12 ani și familiile lor. Prin inițiative și un program pe termen lung, participanții interesați favorizează și promovează un stil de viață sănătos în familie într-un mod durabil. Programul *EPODE* a fost conceput pe baza unui studiu de educație nutrițională bazat pe școală, care a fost inițiat în anul 1992, în două orașe din nordul Franței - Fleurbaix și Laventie (în 1991, în cele două orașe erau 6500 de locuitori). Studiul desfășurat pe o perioadă de 12 ani a arătat o scădere semnificativă a prevalenței excesului de greutate la copii (1992: 11,4% vs. 12,6% în cele două orașe control; 2004: 8,8% vs. 17,8% în cele două orașe control, $P < 0,0001$), deși au fost necesari 8 ani pentru a observa declinul în prevalența excesului de greutate. Începând cu anul 2004, programul *EPODE* a fost implementat la nivel mondial în peste 25 de țări de pe cinci continente [7].

Problema supraponderabilității și creșterii excesive a obezității încă de la vârsta copilăriei poate fi prevenită sau încetinită prin implementarea unor programe diversificate, dacă societatea se concentrează mai mult asupra cauzelor. Există multe cauze, unele mai cruciale ca altele, însă printr-o dietă echilibrată, combinată cu activitatea fizică sistematică, poate preveni obezitatea și excesul de greutate la copiii din întreaga lume.

Referințe bibliografice:

1. Cole TJ et al. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. In: British Medical Journal, 320:1240-1243.
2. *** World Health Organisation (1997) and WHO (2004) Obesity: preventing and managing the global epidemic, report of a WHO Consultation, Geneva
3. Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, McDowell MA, Tabak CJ, Flegal KM (2006) Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999-2004. JAMA 295:1549-1555
4. Montignac M. (2010). Obezitatea la copii – metode de prevenție și tratament. București: Ed. Litera, p. 13 – 14, 25 – 26.
5. Coșoveanu C., Bulucea D. (2011). Obezitatea la copil- o problemă pediatrică în creștere. În: Revista Română de Pediatrie, volumul LX, nr.2.
6. Pîrvu L. (2013). Alimentația omului modern. Iași: Ed. Institutul European, p. 39, 354.
7. Mocanu V. (2015). Prevenția obezității la vârsta copilăriei - obezitatea la vârsta copilăriei: factor de risc pentru sănătate de-a lungul vieții. Iași: Ed. Gr. T. Popa” U.M.F, p. 6-7.
8. *** World Health Organisation Fact sheet N°311 (2015) – <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
9. Analiza de situație, (2016) – *Ziua europeană împotriva obezității* – <file:///E:/Save%20my%20documents/teza%20doctorat/Analiza-de-situatie-pt-ZEIO-2016.pdf>
10. Analiza de situație, (2017) – *Ziua europeană împotriva obezității* – <file:///E:/Save%20my%20documents/teza%20doctorat/Analiza-de-situatie-ZEIO-2017.pdf>
11. Analiza de situație, (2018) – *Ziua europeană împotriva obezității* – <file:///E:/Save%20my%20documents/teza%20doctorat/Analiza-de-situatie-ZEIO-2018.pdf>
12. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Obezitate>