

Intervenția nutrițională în cazul copilului cu obezitate

Monica Sânpălean
Nutriționist Dietetician
24 noiembrie, 2023



Ce ne spun cifrele?

- Potrivit unui raport OMS, în țările europene, 60% dintre adulți și 1 din 3 copii suferă de suprapondere sau obezitate (29% băieți, 27% fete)



Factori de risc

- Creșterea cazurilor de suprapondere și obezitate în rândul copiilor este determinată de un cumul de factori, iar abordarea trebuie să fie una multidisciplinară



Ce vedem în practică?

- Cazurile de obezitate și suprapondere netratate corespunzător, în special apelând la diete drastice și numeroase restricții, determină, în timp, o relație deficitară a copilului, cu mâncarea și cu propriul corp, îngreunând astfel intervenția nutrițională gândită de un dietetician



Dietetica de specialitate – un pilon în abordarea multidisciplinară

- Evaluarea statusului nutrițional
- Recomandări personalizate și educație nutrițională
- Comunicarea la nevoie cu medicul curant, psihoterapeutul, antrenorul sau kinezioterapeutul



Studiu de caz

- Băiat, 11 ani, cu dereglări hormonale, ajuns în cabinet la recomandarea endocrinologului
- Tatăl cu obezitate, probleme cardiovasculare – nu conștientizează importanța alimentației
- Mama normoponderală, cu cunoștințe vaste, dar eronate, despre diete și scădere în greutate



Studiu de caz

InBody

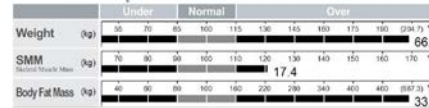
[InBody770]

ID	Height	Age	Gender	Test Date / Time
060723-1	140cm	11.3	Male	06.07.2023. 10:04

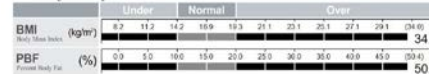
Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	24.4 (18.3-22.3)	24.4	31.3 (23.5-28.7)	33.1 (24.9-30.4)	66.6 (27.6-37.4)
Protein (kg)	6.5 (4.9-5.9)				
Minerals (kg)	2.20 (1.69-2.07)				
Body Fat Mass (kg)	33.5 (3.9-7.8)				

Muscle-Fat Analysis



Obesity Analysis

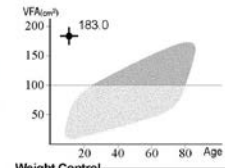


InBody Score

58/100 Points

* Total score that reflects the evaluation of body composition. A muscular person may score over 100 points.

Visceral Fat Area



Weight Control

Target Weight	38.9 kg
Weight Control	- 27.7 kg
Fat Control	- 27.7 kg
Muscle Control	0.0 kg

Body Balance Evaluation

Extremely Unbalanced Slightly Unbalanced Balanced

InBody

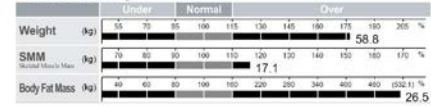
[InBody770]

ID	Height	Age	Gender	Test Date / Time
060723-1	141cm	11.5	Male	28.10.2023. 17:11

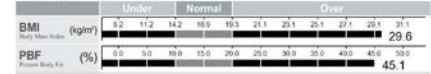
Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	23.8 (18.6-22.8)	23.8	30.5 (23.9-29.3)	32.3 (25.4-31.0)	58.8 (28.2-38.2)
Protein (kg)	6.3 (5.0-6.2)				
Minerals (kg)	2.18 (1.73-2.11)				
Body Fat Mass (kg)	26.5 (4.0-8.0)				

Muscle-Fat Analysis



Obesity Analysis



Body Balance Evaluation

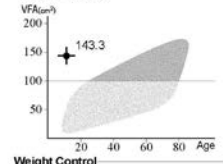
Extremely Unbalanced Slightly Unbalanced Balanced

InBody Score

63/100 Points

* Total score that reflects the evaluation of body composition. A muscular person may score over 100 points.

Visceral Fat Area



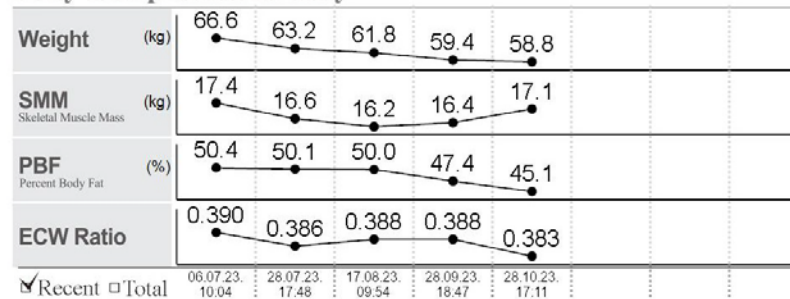
Weight Control

Target Weight	38.0 kg
Weight Control	- 20.8 kg
Fat Control	- 20.8 kg
Muscle Control	0.0 kg

Body Balance Evaluation

Extremely Unbalanced Slightly Unbalanced Balanced

Body Composition History



Recent Total

Evaluarea inițială

- Stare de sănătate
- Măsurători antropometrice și a compoziției corporale
- Istoric greutate & comportament alimentar
- Jurnal alimentar
- Program zilnic
- Preferințe alimentare & obiceiuri

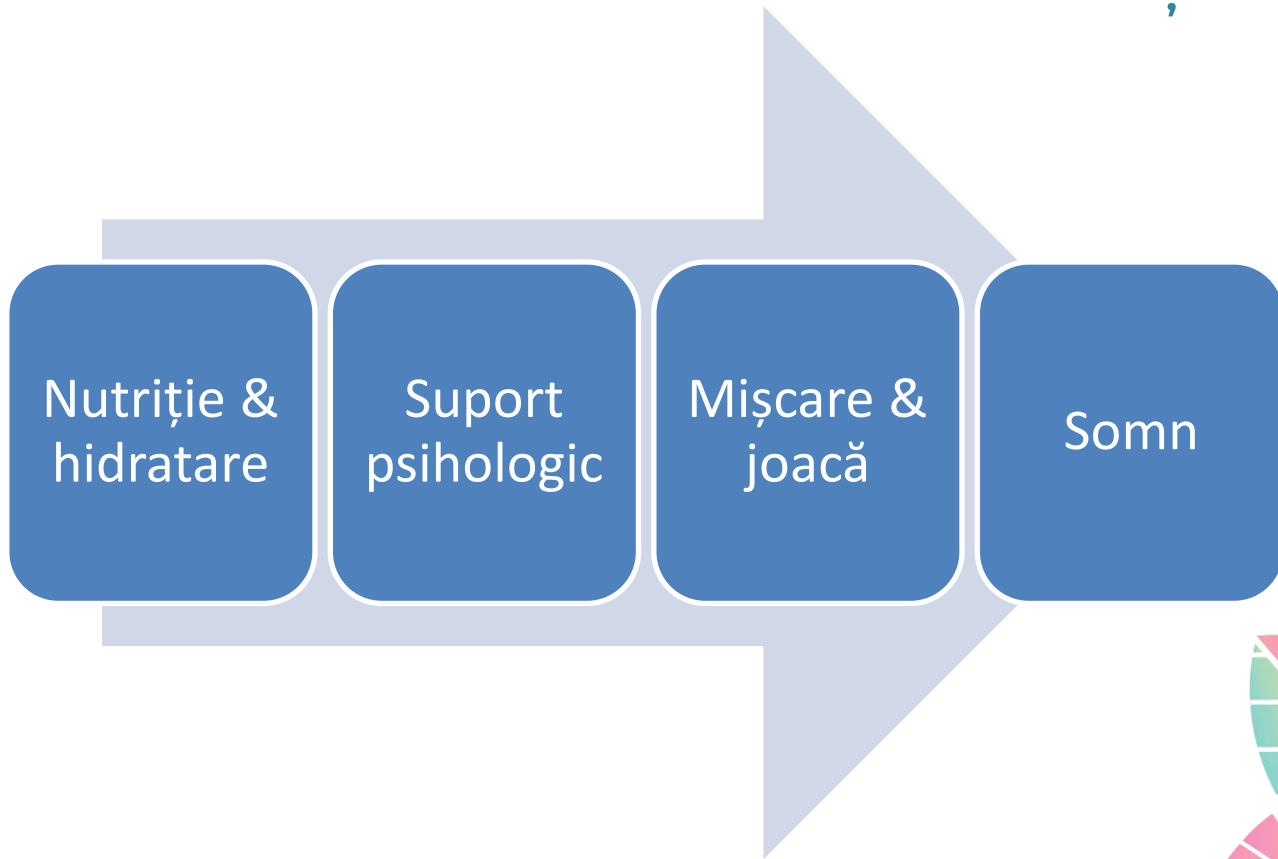


Intervenția nutrițională

- Stabilirea etapelor de intervenție nutrițională
- Recomandări personalizate în funcție de starea de sănătate, măsurători antropometrice, statut socio-economic, obiceiuri...
- Informarea, conștientizarea și responsabilizarea părinților



Schimbarea stilului de viață



Schimbarea stilului de viață

- Schimbările se fac la nivelul întregii familii
- Copilul nu trebuie să sesizeze o schimbare datorată problemei lui cu greutatea, ci o schimbare care se face pentru binele întregii familii
- Implicarea lui fără presiune, în procesul de schimbare și setarea unui exemplu personal, de către părinți
- Implementarea treptată a noilor obiceiuri



Alimentația copilului cu suprapondere și obezitate

- Se pune accent pe echilibru, și nu pe soluții drastice
- 3 mese principale și gustări la nevoie, cu pauze adecvate între mese, respectiv gustări (3-4 ore)
- Mese cât mai complete, care să includă toate grupele alimentare (jumătate din farfurie să fie reprezentată de legume, un sfert de proteine și un sfert de carbohidrați)
- Se recomandă limitarea consumului de alimente și băuturi cu conținut mare de zahăr



Alimentația copilului cu suprapondere și obezitate



Provocări

- Sedentarismul
- Implementarea recomandărilor ad literam, de către mamă și cântărirea zilnică a copilului
- Pierderea conexiunii tată-fiu prezentă la mesele luate împreună
- Dezechilibre emoționale
- Relație nesănătoasă cu mâncarea și propriul corp
- Refuz de a apela la psihoterapie



Obiective pe termen scurt și mediu

- Implicarea cât mai frecvent a copilului la cumpărături și în bucătărie
- Încurajarea părinților să lucreze la îmbunătățirea propriei relații cu mâncarea și cu propriul corp
- Adoptarea treptată a unor obiceiuri sănătoase
- Obișnuirea copilului cu cantități adecvate de mâncare
- Planificarea meniului și a cumpărăturilor, de către părinți, cu câteva zile în avans
- Introducerea unei forme de mișcare



Obiective pe termen lung

- Atingerea și păstrarea unei greutate și compoziții corporale optime
- Adoptarea principiilor învățate pe termen lung
- Stil de viață mai sănătos pentru toată familia
- Îmbunătățirea relației cu mâncarea și cu propriul corp



Evoluție

- Scădere de 7.8kg din greutatea totală și 7kg din cantitatea totală de grăsime, în decurs de 14 săptămâni
- Concepție distorsionată asupra propriei imagini, refuz de a purta haine mulate, nemulțumire cu privire la rezultatul obținut
- Exprimarea dorinței de a urma ceva mai drastic



Concluzii

1. Intervenția nutrițională personalizată este esențială în managementul multidisciplinar al copilului cu obezitate
2. Intervenția nutrițională individualizată și educarea părinților, permit menținerea rezultatelor pe termen lung.
3. Intervenția nutrițională corectă în copilărie, scade riscul obezității la vârsta de adult, a afecțiunilor asociate și scade riscul dezvoltării unei tulburări alimentare



Vă mulțumesc!

Monica Sânpălean – Nutriționist Dietetician

IntegraViva Center SRL, Bulevardul 1 dec. 1918, nr. 76, Tg. Mureș

Nutriție clinică și comunitară. Consiliere individuală și de familie

Contact și programări: 0742 22 44 45 / 0752 59 94 06

