

Relația deficitară a copilului cu mâncarea, factor de risc în apariția obezității

Monica Sânpălean
Nutriționist Dietetician
1 martie, 2024



Ce ne spun cifrele?

- Potrivit unui raport OMS, în țările europene, 60% dintre adulți și 1 din 3 copiii suferă de suprapondere sau obezitate (29% băieți, 27% fete)
- Potrivit unui raport APTTA, 1 din 100 de adolescente suferă de anorexie nervosa iar 5 din 100 de femei suferă de bulimie, din cazurile raportate



Ce vedem în practică?

- Tot mai multe cazuri de copii și adolescenți cu obezitate, suprapondere și tulburări de alimentație, care fie au la bază o relație nesănătoasă cu mâncarea și cu propriul corp, fie este o relație deficitară dezvoltată în timp



Ce auzim în practică?

- "Când dă de dulciuri nu se mai poate opri"
- "Mănâncă de toate și foarte mult la bunici"
- "Dacă mergem la o petrecere mănâncă până varsă pentru că acolo nu îl pot controla"
- "Găsesc la el în cameră ambalaje ascunse"
- "Numai prostii mănâncă"



Factori de risc în apariția supraponderiei și obezității

- Mâncatul compulsiv
- Catalogarea alimentelor ca fiind "sănătoase" și "nesănătoase" cu pofta crescută pentru tot ce este în a doua categorie
- Sentimente de vinovăție după consumarea unui aliment "nesănătos"
- Consumul de "ceva bun" în momente de tristețe
- Ignorarea semnelor de foame / sațietate și îndepărtarea de mâncatul intuitiv



Principalii factori care influențează relația copilului cu mâncarea

- Relația părinților / îngrijitorilor cu mâncarea și cu propriul corp
 - Preocuparea excesivă cu privire la aspectul fizic
 - Discuții frecvente despre diete sau slăbit
 - Cântăriri frecvente
 - Demonizarea alimentelor și catalogarea lor ca fiind sănătoase sau nesănătoase
 - Urmarea modelelor și trendurilor din social media



Principali factori care influențează relația copilului cu mâncarea

- Relația pe care o dezvoltă cu alimentele, prin:
 - Implicare
 - Expunere
 - Activități educative, creative și distractive



Rolul dieteticianului

- Promovarea unei alimentații fără restricții, cu accent pe echilibru
- Alcătuirea unor planuri alimentare prietenoase cu copilul sau adolescentul, atât în prevenția cât și în tratamentul obezității
- Evitarea restricției calorice severe, pentru a nu afecta procesele de creștere și dezvoltare
- Încurajarea alimentației intuitive
- Educație nutrițională
- Redirecționarea pacientului către psihoterapeut



Concluzii

- O relație deficitară a copilului cu mâncarea și cu propriul corp, poate determina în timp o tulburare de alimentație
- Copilul poate ajunge atât subponderal, cât și cu suprapondere respectiv obezitate
- Deși nu se pune accent pe acest aspect, intervenția nutrițională trebuie făcută și cu grijă pentru sănătatea emoțională a copiilor și adolescenților
- Educația nutrițională este esențială atât în cazul copiilor cât și în cazul părinților, îngrijitorilor și a cadrelor didactice



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

