



Tim koji vodi program mršavljenja: voditeljica centra Lea Salihagić, psihologinja Iva Brozičević Dragičević, pedijatar gastroenterolog Mladen Peršić, nutricionistica Martina Linarić

ma djeca i roditelji dobit će konkretna, individualna, ciljana i praktična znanja o usvajanju zdravih stilova života, a nakon deset dana u Selcu nastavljaju aktivno vježbanje pod nadzorom roditelja i trenera u Zona Boutique Health Centru u Zagrebu.

Liječničko testiranje

- Interdisciplinarni tim formirao je ovaj program s fokusom ne samo na dijete nego i na roditelje, jer je osnova održavanja dobrog zdravlja kod pretilog djeteta promjena navika i životnog stila. Djeca će, osim specijalističkog liječničkog testiranja, imati intenzivan program vježbanja kroz zabavu, igru i kulinarske radionice koje će pohađati s roditeljima. Kao roditelji svjedoci smo transformacije naših životnih navika, da nam nedostaje vremena za sebe, za obitelj, za prijatelje. Nove tehnologije neprestano i svakodnevno mijenjaju naš život nabolje, ali utječu i negativno na zdravlje naše djece. Dok se budi svijest o zdravoj prehrani, rekreativnom sportu i kretanju, tinejdžeri su postali ovisnici o igricama na kompjutorima, tabletima i mobitelima. Ne čudi stoga što se kao jedna od bolesti modernog stila života javlja pretilost u mladima - rekla je psihologinja mr. sc. Iva Brozičević Dragičević, inicijatorica projekta, poznata po radu s vrhunskim sportašima, i sama majka dvoje djece.

Prvi korak je postavljanje dijagnoze debljine, pri čemu se inicijalno računa indeks tjelesne mase, a na osnovi kliničkog pregleda i laboratorijskih pretraga određuje se tip debljine, uzrok (hor-

Mediteranski paradoks: najdeblja djeca su u Grčkoj, Italiji i Španjolskoj

Podaci o prekomjernoj tjelesnoj masi i debljini djece u Europi pokazuju izražen geografski gradijent, što znači da su u Grčkoj, Italiji i Španjolskoj djeca najdeblja, dok su u Belgiji najvitkija. Paradoksalno je da se mediteranski tip prehrane smatra optimalnim za očuvanje zdravlja, što je i znanstveno dokazano, a upravo djeca na Mediteranu imaju najlošije prehranbene navike. Svjetska zdravstvena organizacija upozorava da čak 340 milijuna djece ima prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu. U četrdeset godina prevalencija prekomjerne tjelesne mase i debljine među djecom i adolescentima u dobi od 5 do 19 godina povećala se sa 4 posto (1975.) na više od 18 posto (2016.). Prema istraživanju Europska inicijativa praćenja debljine u djece (CroCOSI) u Hrvatskoj 34,9 posto djece u dobi od 8 do 9 godina ima prekomjernu tjelesnu masu i debljinu. Dječaci su danas značajnije deblji od djevojčica (38,7 posto dječaka i 31 posto djevojčica). Također, najveći postotak dječaka s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom zabilježen je u jadranskoj regiji, njih 42,2 posto, dok je najviše djevojčica s debljinom u kontinentalnoj regiji, njih 35,6 posto.

PRVI HRVATSKI LJETNI DJEČJI KAMP ZA MRŠAVLJENJE

Program prvog ovakvog junior kampa odvija se u Poliklinici Terme Selce, potom se nastavlja u Zagrebu, a za one koji nisu iz Zagreba organizira se prema mjestu boravka. Tijekom 61 dana trajanja programa djeca i roditelji dobit će konkretna, individualna, ciljana i praktična znanja o usvajanju zdravih stilova života. To uključuje i aktivno vježbanje pod nadzorom trenera. Piše **SUZANA CIBOCI**

Prvi ljetni kamp za mršavljenje u Hrvatskoj za juniore, namijenjen djeci od 10 do 16 godina, pokreće se u Selcu, na Crikveničkoj rivijeri s ciljem mijenjanja loših životnih navika djece i roditelja te stvaranja preduvjeta za održivo zdravlje i kvalitetan život s obzirom na to da se epidemija debljine već evidentira u stručnim statistikama. U Hrvatskoj je čak 35 posto prekomjerno teške djece, a debele je između 18 i 22 posto.

Znamo li da debljina ima dugoročne posljedice za zdravlje i skraćuje životni vijek te umanjuje kvalitetu života, treba je liječiti, a svako treće dijete s viškom kilograma treba pomoć i podršku u mršavljenju. Program prvog junior ljetnog kampa odvija se u Poliklinici Terme Selce, a potom se nastavlja u Zagrebu u Zona Boutique Health centru za djecu s područja Zagreba, dok će se za ostale program organizirati prema mjestu boravka. Tijekom 61 dana trajanja progra-

DOK SE BUDI SVIJEST O ZRAVOJ PREHRANI, REKREATIVNOM SPORTU I KRETANJU, TINEJDŽERI SU POSTALI OVISNICI O IGRICAMA NA KOMPJUTORIMA, TABLETIMA I MOBITELIMA

monalni ili genetski) i moguće posljedice. Endokrinološki problemi rijetko uzrokuju debljinu, no na temelju krvnih pretraga to se može brzo potvrditi ili isključiti. Najčešći razlozi suvišne težine u većini slučajeva su nedostatak fizičke aktivnosti, nezdrave prehrambene navike, obiteljska sklonost ili kombinacija navedenog. Genetika je najčešće samo predispozicija, a za to hoće li se "naslijediti" debljina, presudne su životne navike, u prvom redu koliko je dijete aktivno i što jede. Kreće li se dijete dovoljno, koliko vremena provodi sjedeći dok gleda TV ili igra kompjutorske ili videoigrice. Neka istraživanja pokazuju da današnja djeca provode i po tri sata dnevno ispred ekrana. Nadalje, neka djeca jedu previše, neka jedu hranu prepunu šećera, neka jedu samo jednom ili dvaput dnevno velike količine hrane. Sve te informacije vrlo su važne kako bi se pomoglo djetetu u smanjenju prekomjerne tjelesne težine.

Terapija i program

Tek nakon detaljne anamneze i specijalističkih pregleda, kaže Iva Brozičević Dragičević, moguće je odrediti daljnju obradu ili terapiju i osmisлити individualni program mršavljenja.

- Učestalost pretilosti u djece danas poprima epidemijske karakteristike, a jedino adekvatno liječenje pretilosti je preventiva, odnosno liječenje pretilosti u dječjoj dobi, u vrijeme intenzivnog stvaranja masnih stanica. Osim toga, liječenje pretilosti u djece mora biti multidisciplinarno te u uskoj suradnji s roditeljima, dok komplikacije pretilosti treba spriječiti jer upravo se prevencija pokazala kao jedini učinkovit način djelovanja - kaže pedijatrijski gastroenterolog prof. dr. sc. Mladen Peršić iz Klinike za pedijatriju KBC-a Rijeka. Iznimno je važno prepoznati debljinu

Zašto su djeca u Hrvatskoj sve deblja

- Svako treće dijete u školu odlazi autobusom ili ga roditelji voze automobilom.
- Više od trećine djece ne sudjeluje u sportskim ili plesnim aktivnostima.
- Više od polovice djece, njih 56,1 posto, dva ili više od tri sata dnevno radnim danom provede gledajući TV ili koristeći elektroničke uređaje.
- Više od trećine djece jede grickalice ili fast food 1-3 dana u tjednu.

*Izvor: Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2016./17.; CroCOSI

kod djeteta što ranije jer ona dovodi do velikih zdravstvenih problema - razvoja hipertenzije, ateroskleroze, šećerne bolesti tipa 2, metaboličkog sindroma, prestanka disanja u snu (apneja), a kod deset posto djece razvije se i depresivni poremećaj. Znanstveno je dokazano i da 80 posto pretila djece u dobi iznad 11 godina postaju pretili odrasli. Više kretanja i uravnoteženija prehrana može preokrenuti taj trend.

- Prilagođena prehrana imperativ je u postizanju optimalne tjelesne mase i poboljšanju zdravstvenog stanja čitavog organizma - izjavila je nutricionistica dr. sc. Martina Linarić, koja sudjeluje u svakom danu ovog programa i čije savjete o prehrani i jelovnik dobije svako dijete koje polazi kamp.

Prvi ljetni kamp počinje u Selcu 19. kolovoza i u deset dana u malim grupama do desetero djece uz pratnju jednog roditelja svakodnevno će se održavati edukacije mladih i roditelja, kontrole i testiranja uz kontinuiranu potporu psi-

hologa i tima stručnjaka. U rujnu, listopadu i studenom predviđena je po jedna kontrola mjesečno u Poliklinici Terme Selce, a nakon desetodnevnog kampa na moru, u Zagrebu se nastavlja 48 dolazaka na program vježbanja u Zone Life Boutique Health centar, ako je dijete s područja grada Zagreba.

Jelovnici i tjelovježba

Uz kontrole liječnika specijalista svaki polaznik ima individualiziran jelovnik na bazi mediteranske prehrane, jutarnje razgibavanje, radionice o prehrani, vježbe u vodi, maraton u moru, jutarnji i večernji body walking, druženja, razgovore i druge aktivnosti i tretmane u Termama Selce. Roditelji će, među ostalim, dobiti individualni priručnik za nastavak programa kod kuće, brošuru s receptima, preporuke specijalista za dijete, ciljne vježbe za individualni trening te savjete kako aktivno djelovati na razvijanje zdravih životnih navika djeteta. Program se održava u okviru European Obesity day 2018. i u skladu je s ciljevima Svjetske zdravstvene organizacije - Global target 2025 te OECD-a u okviru Wellbeing of nations. Ovaj prvi ovako kreiran program mršavljenja za juniore nije na teret zdravstvenog osiguranja, plaća se, a cijena individualnog programa osmišljenog za dijete i jednog roditelja po danu i osobi je oko 1000 kuna. Ukupan trošak 10-dnevnog programa u Selcu i nastavka praćenja u Zagrebu je 21.999 kuna.

- Želimo potaknuti institucije da uvedu nove programe tjelovježbe i mijenjanja prehrambenih navika. Prvi uvodimo program zajedničke tjelovježbe roditelja i djece po metodi IBD. Cilj projekta je promjena životnih navika djece i roditelja - kaže Lea Salihagić, voditeljica Zona Boutique Health centra.

Debljina povećava i rizik za rak

Sve je više istraživanja koja povezuju debljinu i povećan rizik za rak. Na ovogodišnjem Europskom kongresu o debljini u Beču dr. Giota Mitou iz World Cancer Research Funda (WRCF) predstavio je neke od zaključaka metaanalize u kojoj se istraživala povezanost debljine i 17 vrsta raka. Studije u ovoj metaanalizi obuhvatile su 51 milijun ljudi, a zaključeno je da će sljedećih 20 godina debljina preteći pušenje kao najveći uzrok karcinoma te je prvi put



službeno preporučeno ograničiti unos brze hrane i zaslađenih pića radi prevencije razvoja karcinoma. Istraživači iz Danske (Gjearde L. K.) predstavili su rezultate istraživanja o povezanosti debljine u školskoj dobi i kasniji rizik za maligne bolesti u odrasloj dobi. Prikupili su podatke o uhranjenosti u školskoj dobi (od 7 do 13 godina) i zdravstvenom stanju u odrasloj dobi za više od 300 tisuća ispitanika. Rezultati ove studije pokazali su da postoji 50 posto veći rizik za obolijevanje od karcinoma maternice i 30 posto veći rizik za obolijevanje od karcinoma jajnika ako je postojala debljina u školskoj dobi.

ISTOCK