

„Túlsúly ellen nincs pirula”

Csak összefogással és helyi szinten indulhatunk hadba az elhízás ellen

Miközben Európában minden harmadik gyermek túlsúlyos vagy elhízott, Magyarországon is hasonlóan ijesztőek az adatok. A tendencia veszélyességét mutatja, hogy itthon az elmúlt 20 évben megháromszorozódott az elhízott gyermekek száma, szakemberek arra figyelmeztetnek, hogy ezt a trendet azonnal meg kell állítani.

A világ legnagyobb, a gyermekkori elhízás megelőzését szolgáló hálózata, az [EPODE](#) tervei szerint 3 év alatt – 2016 végéig – 3,9 millió embert szeretne elérni Európában, beleértve 975 000 gyermeket és serdülőt. Belgium, Ciprus, Észtország, Németország, Olaszország, Svédország, Franciaország, Görögország, Málta, Hollandia, Lengyelország, Portugália, Románia, Spanyolország és Szlovákia mellett Magyarország is csatlakozott tavaly ehhez a kezdeményezéshez, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakmai vezetésével.

Egyre több a cukorbeteg gyermek Európában

Az EPODE alapítója és a szervezet európai tagozatának jelenlegi főtitkára, Jean-Michel Borys szerint nem egyetlen tényező okolható a gyermekkori elhízásért. *„A szervezetünk arra van programozva, hogy tároljuk a zsírt. Persze ez korábban sem volt másként, csak hogy megváltozott a környezetünk, megváltozott az élelmiszer szerepe és elérhetősége az életünkben. Míg korábban a közelünkben megtermelt, szinte csak a magunk által főzött-sütött étel került az asztalunkra, addig az elmúlt években kinyílt a világ és olyan gyorsételekhez is hozzájutunk – rendszeresen –, amik olcsóbbak és nem feltétlenül a tápanyagtartalmuk miatt kedveljük őket. Ehhez pedig hozzá kell vennünk azt is, hogy egyre inkább jellemző a társadalmakra a fizikai aktivitás hiánya. Szóval miközben a gyorskaják felértékelődtek az étrendünkben és kevesebbet mozgunk, aközben a zsírtárolásra van predesztinálva a szervezetünk – több energiát viszünk be, mint amennyit leadunk, ez pedig sajnos már a korai gyermekkorban is megmutatkozik. A fő tényezők mellett nem feledkezhetünk meg a stresszről, a környezetszennyezésről, az alváshiányról (nem csak kevesebbet, de rosszabbul is alszunk), ami szintén hozzájárul az elhízáshoz”* – véli a táplálkozástudománnyal foglalkozó világszerte elismert orvos.

A szakember szerint ennek a tendenciának nem csupán kritikus egészségügyi, hanem társadalmi következményei is vannak. *„Húsz éve például még nem volt jellemző, hogy a gyerekeknél kettes típusú cukorbetegséget mutassunk ki, ma nem egy ilyen gyermeket látunk. Ez például az egyik nagyon markáns egészségügyi következménye az elhízásnak. Abba is bele kell gondolnunk, hogy az egyes országok GDP-jére – rövid és hosszú távon – is hatással van ez a tendencia, hiszen ezeknek betegségeknek az egészségügyi költsége nagyon magas. Mindezek mellett nem mondanám, hogy ez már megfordíthatatlan trend, de kizárólag abban hiszek, hogy helyi szinten, a közösségek bevonásával állíthatjuk meg ezt a folyamatot”* – húzza alá Jean-Michel Borys.

Itthon több a túlsúlyos kislány

Az EPODE programban a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakmai vezetésével Magyarország is részt vesz és elsőként Dunaharaszton a Coca-Cola Alapítvány támogatásával hívta életre 2014-ben a három évre szóló, gyermekkori elhízás megelőzését célul kitűző GYERE – Gyermek Egészsége Programot.

„Programunk első és legfontosabb célja, hogy a helyi közösségeket és a közösség tagjait hozzásegítsük az aktív és egészséges életmód kialakításához és annak hosszú távú fenntartásához, ezzel csökkentve a gyermekkori elhízást” – avat be a GYERE Programot vezető Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke.

Dunaharasztaban az elmúlt egy év elhízás-mérlege igencsak tanulságos: az első hivatalos mérések szerint a 10-12 évesek a legveszélyeztetettebbek a túlsúly szempontjából. A kapott eredmények szerint a vizsgálatba bevont 1424 fő 6-12 éves korcsoportba tartozó gyermek adatai szerint 64,5% a normál tápláltságúak csoportjába tartozik, 26,5% túlsúlyos, illetve elhízott, valamint 9% alultáplált. A 10 éves lányok adatai a legkritikusabbak, hiszen 30,6 %-uk túlsúlyos, illetve elhízott, valamint a 12 éves fiúk 26,8 %-a valamilyen mértékű többlet-testtömeget bír.

Szabadgyök és zöldség tapogató

A GYERE Program keretében a dietetikusok hétről hétre jelen vannak az óvodákban és iskolákban, ahol játékos foglalkozások keretében ismertetik meg a tápanyagok, ételfélék világát a gyerekekkel.

„Az ovisok és a kisiskolások is rendkívül érdeklődőek, általában könnyen bevonhatóak, nyitottak. A legkisebbek a legaktívabbak, szívesebben beszélnek a társaik előtt ismeretlen témáról, nem tartják cikinek, ha nem ismernek fel valamilyen élelmiszert azok közül, amiket viszünk a foglalkozásokra, inkább segítenek egymásnak” – mondja a Dunaharasztaban zajló GYERE foglalkozások aktív dietetikus, Kanizsárné Vaskó Nikolett. „A tudásszintjük nagyon különböző. Volt olyan ötödikes osztály, ahol remekül elbeszélgettünk a szabadgyökökről, de volt olyan nyolcadik is, ahol még nem is hallottak róla. Változó, hogy mennyire ismerik a gyerekek, a fiatalok az egészséges táplálkozás alapjait. Többször előfordult már, hogy a foglalkozások után tanórai anyagként újra elővették a témát a tanárral vagy óvónővel és újra átbeszélték az elejétől a végéig.”

A program nem csupán a gyerekeket, hanem a szülőket is igyekszik megszólítani. Ez legtöbbször a tanulókon keresztül történik, de minden osztályban egy-egy szülői értekezleten is lehetőség van arra, hogy az édesanyák és édesapák közvetlenül a szakemberektől kérdezzenek. *„A szülői tudatosság is változó. Azt tapasztalom, hogy vannak olyan családok, ahol az intézményben kapott tízórai, ebéd és uzsonna az, amit a gyerekek egész nap esznek, így ők sokszor nem értik, amikor ötszöri étkezésről beszélünk. Persze van olyan, aki nagyon tudatosan étkezik, és látszik, hogy ezt a tudást otthonról hozta” – teszi hozzá Kanizsárné Vaskó Nikolett. „Az iskolások kedvenc része a foglalkozásokban, amikor csukott szemmel kell kitalálniuk, hogy milyen gyümölcsöt-zöldséget tapogatóznak, ezt egyszerűen az elsősöktől a nyolcadikosokig mindegyik imádja. Az egész 45 percben nagyon aktívak, jó látni, hogy nem csak kényszerűségből hallgatják meg, hanem tényleg érdekli őket” – veszi át a szót Csengeri Lilla, a szintén Dunaharaszti óvodáiban és iskoláiban is aktív dietetikus.*

Hajrá, Dunaharaszti!

Természetesen nem csupán a tanintézmények és a szakemberek összefogása fontos, a helyi, közösségi eredményességhez a lokális és az országos politikai elkötelezettségre is szükség van. *„Ez sokkal kevésbé orvosi megközelítés, mint társadalmi kérdés. Aktívnak kell lenni. A politikusokkal meg kell értetnünk, hogy baj van, és hogy figyelmet kell fordítaniuk az egészségre, az aktív életmód propagálására. Ez a kérdés nem olyan egyszerű, hogy beveszünk egy pirulát és elmúlik a baj. Ráadásul a gyógyszerek drágák és nem változtatják meg a gondolkodásunkat. Márpedig itt most ezen van a hangsúly: informáljuk az embereket, beszéljünk arról, hogyan lehetnek egészségesek, járjunk elől példával” – hangsúlyozza Jean-Michel Borys.*

A megelőzés és az elhízás megállítása azért is kiemelten fontos, mert Jean-Michel Borys szerint az egyik legijesztőbb dolog, ami ezekkel a gyerekekkel történhet, hogy egész életükre elhízottak maradnak, előidézve számos betegséget, mint a diabétesz, a szív- és érrendszeri panaszok vagy egyes rákos megbetegedések. Gondolni kell a lelki teherre is, elvégre egy elhízott kislánynak például szembe kell néznie azzal, hogy aligha találják csinosnak, nehezebben indul el és éli meg a párválasztás folyamatát. *„A magam részéről nagyon drukkolok Dunaharasztnak és Magyarországnak. 23 évvel ezelőtt Franciaországban két kicsi faluban indítottuk útjára a programot elsőként, és bár vezetők, igazgatók,*

polgármesterek jöttek-mentek, a közösség rájött, hogy az egészséget napról napra tanítani kell. A mai napig él a program, és ez jellemző a legtöbb európai településre, ahová valaha eljutottunk: az esetek 80%-ában a helyiek akkor is folytatják, ha a hivatalos program véget ér, mert hisznek abban, hogy mindannyiuknak szüksége van az összefogásra az elhízás ellen” – emeli ki az európai EPODE főtitkára.

A [GYERE Program](#) itthon a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének vezetésével, az Emberi Erőforrások Minisztériuma, Egészségügyért Felelős Államtitkárság, Dunaharaszti Város Önkormányzata, a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kara és az Országos Gyermekegészségügyi Intézet összefogása és szakmai együttműködése által valósul meg.