

Wydział Zdrowia Publicznego
Akademii Medycznej im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

MARIOLA SEŃ, ANNA FELIŃCZAK, KRYSTYNA MISIAK,
GRAŻYNA SIARKIEWICZ

Styl of life, adolescents with overweith and obesity

Styl życia młodzieży szkolnej z nadwagą i otyłością

Otyłość jest przewlekłą chorobą spowodowana nadmierną podażą energii zawartej w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu, skutkiem czego jest magazynowanie nadmiaru w postaci tkanki tłuszczowej [4,6].

Otyłość przyczynia się do powstania wielu klinicznych powikłań wyraźnie wpływających na jakość zdrowia i długość życia. Otyłość to nie tylko wynik spożywania nadmiaru tłuszczu ale również zbyt małej aktywności fizycznej. Przeprowadzone badania wykazały, że w latach 1960-1980 nastąpiło znaczne obniżenie aktywności fizycznej społeczeństw cywilizowanych. Obecnie prawie jedna czwarta Amerykanów powyżej 18 roku życia nie wykazuje żadnej aktywności ruchowej w wolnym czasie. Kobiety prowadzące siedzący tryb życia są siedmiokrotnie bardziej predysponowane do przybierania na wadze, natomiast mężczyźni czterokrotnie [2,6].

Otyłość u młodego człowieka jest szczególnie poważna, gdyż jej skutki rzutują na całe dorosłe życie. Powoduje ona ogólne zaburzenia rozwoju fizycznego i psychicznego. Wpływa na znaczne zmniejszenie aktywności fizycznej. Otyły człowiek łatwiej się męczy, więc stara się unikać ruchu prowadząc raczej siedzący tryb życia co w efekcie tylko pogłębia istniejącą już otyłość.

Nie należy też lekceważyć wpływu otyłości na psychikę. Otyły człowiek zwłaszcza młody boleśnie odczuwa swą odmienną w świecie gdzie panuje kult zgrabnej i wysportowanej sylwetki. Stroni od kontaktów z rówieśnikami bojąc się odrzucenia, popada w kompleksy, zamyka się w sobie. W efekcie samo jedzenie może stać się sposobem na odreagowanie smutku, złości czy innych problemów emocjonalnych [1,3,5].

Biorąc pod uwagę tak wiele niekorzystnych skutków jakie niesie otyłość, postanowiono przyjrzeć się bliżej temu zagadnieniu z punktu widzenia samej młodzieży otyłej wkraczającej w dorosłe życie. Celem badań była ocena stylu życia i zachowań zdrowotnych oraz samopoczucia młodzieży 17 letniej, u której stwierdzono nadmierną masę ciała.

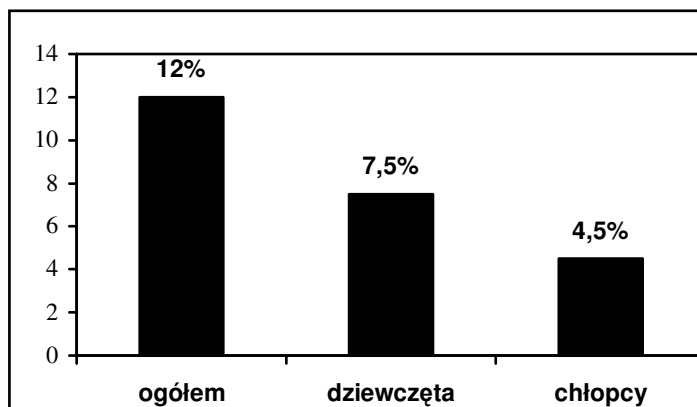
Badania zostały przeprowadzone wśród 194 uczniów (w tym 135 dziewcząt oraz 59 chłopców) w wieku 17 lat w jednej z wrocławskich szkół średnich. Na podstawie pomiaru wagi i wzrostu obliczono wskaźnik BMI, który pozwolił na wyłonienie grupy młodzieży z nadmiarem masy ciała.

Wśród młodzieży z nadmierną masą ciała przeprowadzona została ankieta dotycząca samooceny, stylu życia i wiedzy na temat otyłości.

WYNIKI

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono nadwagę i otyłość u około 12 % młodzieży. Problem ten dotyczył 4,5% chłopców spośród ogółu badanych oraz u 7,5% dziewcząt (wykres 1).

Wykres 1 Występowanie otyłości wśród młodzieży (w %)



Średnia wartość wskaźnika BMI w grupie młodzieży z nadmiarem masy ciała wynosiła 28,9 natomiast w grupie porównawczej 19,4

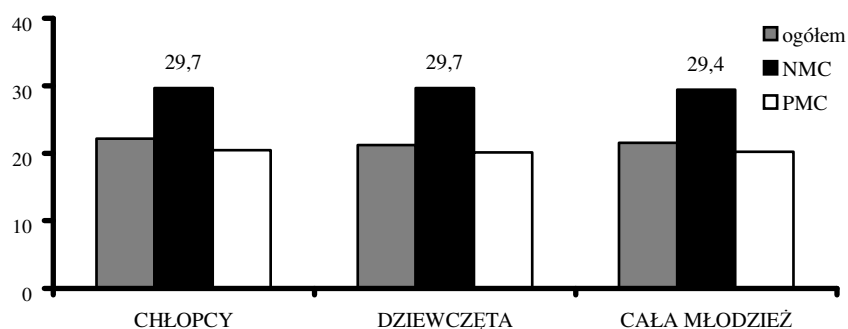
Średnia wartość wskaźnika BMI u dziewcząt i chłopców z nadwagą i otyłością wynosi odpowiednio: 29,1 i 29,79 (wykres2).

Wykres 2 Średnie wartości wskaźnika BMI

z podziałem na: ogół badanych

grupę z nadmierną masą ciała NMC

grupę z prawidłową masą ciała PMC



W grupie młodzieży z nadmiarem masy ciała przeprowadzono ankietę audytoryjną dotyczącą stylu życia i zachowań zdrowotnych oraz samooceny stanu zdrowia.

Większość badanej młodzieży ocenia swoją sytuację materialną jako dobrą i bardzo dobrą (83%) . 64% przebadanych to jedynacy pozostałe 36% posiada rodzeństwo, brata lub siostrę. Powszechnym zjawiskiem jest występowanie nadwagi i otyłości w najbliższej rodzinie badanych uczniów są to: mama i babcia-55%, obydwie rodzice i dziadkowie - 35%. Może to dowodzić rodzinnego i środowiskowego uwarunkowania nadwagi i otyłości

Większość badanych podejmowała próby redukcji masy ciała. Nie zaobserwowano różnic w stylu odchudzania wśród dziewcząt i chłopców. Polegał on głównie na zwiększeniu wysiłku fizycznego, ograniczeniu ilości spożywanych produktów oraz całkowitego wyłączenia słodczy, tłustych potraw i napojów gazowanych.

W wyniku odchudzania masa ciała u chłopców obniżyła się o 4 – 7 kilogramów a u dziewcząt o 5 – 15 kilogramów . U co 5 - tej osoby nastąpił ponowny przyrost masy ciała po powrocie do dawnego trybu życia. Powodem podjęcia obniżenia masy ciała była: poprawa wyglądu i kondycji fizycznej, lepsze samopoczucie.

Badani dostrzegają związek pomiędzy nadwagą i otyłością a zdrowiem. Wyrażają oni opinię, że wpływa ona na powstawanie wielu schorzeń, brak lub obniżenie samoakceptacji, utrudnia start w życiu zawodowym, obniża atrakcyjność, i może być przyczyną izolacji społecznej.

76% badanych dziewcząt i chłopców ocenia swój wygląd jako zły, uważając się za grubych i mało atrakcyjnych, jedynie co 4-ty akceptuje swój wygląd uważając swoją wagę za prawidłową. 84% czasami odczuwa samotność, 79% bezradność, w sytuacjach, które chcieliby zmienić, 70% często czuje się na uboczu, 60% czasami nie wierzy w siebie. Jedynie 1/3 spośród ankietowanych nie odczuwa takich stanów emocjonalnych. Pomimo tego przeważający odsetek młodych ludzi - 70%, wyraża zadowolenie ze swojego życia.

Większość badanej młodzieży uznaje swój stan zdrowia za zadawalający, chociaż 90% badanych odczuwa codziennie zdenerwowanie, 80% stwierdza u siebie, częściej niż raz w tygodniu, bóle pleców, a 60% przygnębienie i rozdrażnienie oraz bóle brzucha i głowy.

Sprawność fizyczna w opinii badanych osób podobnie jak stan zdrowia jest zadawalająca, pomimo tego że: 78% dziewcząt i chłopców szybko się męczy, szczególnie w czasie wchodzenia po schodach lub biegania. Najczęstszym sposobem spędzania wolnego czasu jest siedzenie przed komputerem i oglądanie telewizji. Ogólnie młodzież woli wypoczynek bierny. Jedynie niespełna co 3-ci uczeń preferuje wypoczynek czynny.

WNIOSKI

1. Problem nadwagi i otyłości dotyczy 12,1 % badanej młodzieży, częściej dziewcząt niż chłopców.
2. Zarówno chłopcy jak i dziewczęta mają podobny stopień nasilenia nadwagi o czym świadczy podobna wartość wskaźnika BMI w przypadku obu grup około 29
3. Przyczyną otyłości może być skłonność rodzinna, jak również nieprawidłowe nawyki żywieniowe i niska aktywność fizyczna.
4. Charakterystycznym zjawiskiem dla badanej młodzieży z nadwagą i otyłością jest częste występowanie takich stanów emocjonalnych jak: bezradność, osamotnienie, pozostawanie na uboczu, przygnębienie, rozdrażnienie, które mogą się nasilać.
5. Młodzież dostrzegając swój problem związany z nadwagą i otyłością podejmuje próby redukcji masy ciała, chociaż nie zawsze z trwałym skutkiem.

PIŚMIENNICTWO

1. Kovarova M, Vignerowa J, Blaha P, Osancowa K: Bodily characteristics and lifestyle of Czech children aged 7 to 11 years incidence of childhood obesity. *Ctral European Journal of Public Health*, 2000, 10(4): 169-173;
2. Reilly JJ i. In: Health consequences of obesity. *Arch. Dis.Child*, 2003, 88, 748-752;
3. Rossner S: Społeczne aspekty otyłości, 1995, *Polski Tygodnik Lekarski*, T.L. supl. 21-25;
4. Rudolf Mary CJ: The obese child, 2002, *Archives of Disease in Childhood*, 86, 392-394;
5. Styne MD: Obesity in childhood: what's activity got to do with it, 2003, *American Journal of Clinical Nutrition*, 81(2): 337-338;
6. Swallen KC i. I.: Overweight, obesity and health-related quality of life among adolescents: the National Longitudinal Study of Adolescent Health, 2005, *Pediatrics*, 115(2): 340-347;

STRESZCZENIE

Otyłość przyczynia się do powstania wielu klinicznych powikłań wyraźnie wpływających na jakość zdrowia i długość życia. Otyłość to nie tylko wynik spożywania nadmiaru tłuszczu ale również zbyt małej aktywności fizycznej. Otyłość u młodego człowieka jest szczególnie poważna, gdyż jej skutki rzutują na całe dorosłe życie. Powoduje ona ogólne zaburzenia rozwoju fizycznego i psychicznego. Badania zostały przeprowadzone wśród 194 uczniów (w tym 135 dziewcząt oraz 59 chłopców) w wieku 17 lat w jednej z wrocławskich szkół średnich. Celem badań była ocena stylu życia i zachowań zdrowotnych oraz samopoczucia młodzieży 17 letniej, u której stwierdzono nadmierną masę ciała. Problem nadwagi i otyłości dotyczy 12,1 % badanej młodzieży, częściej dziewcząt niż chłopców. Charakterystycznym zjawiskiem dla badanej młodzieży z nadwagą i otyłością jest częste występowanie takich stanów emocjonalnych jak: bezradność, osamotnienie, pozostawanie na uboczu, przygnębienie, rozdrażnienie, które mogą się nasilać.

SUMMARY

Obesity cause to rise of many clinical clearly influencing complications onto quality of health and length of life. Obesity this not only result of consuming of excess of fat but also ; bur as well too small physical activity. Obesity at young man is particularly serious, because her results impinge onto whole adult life. She of general disorder of physical development causes and psychical. Investigations became moved among 194 pupils (in this of 135 girls as well as 59 boys) in age of 17 years in one from Wrocław's average schools. Opinion of style of lives and wholesome maintenances as well as mood of youth 17 summer was aim of investigations, at which excessive mass of body was affirmed. Overweight and obesity refer 12,1 % young people, often girls depression of boys. Frequent occurrence of such emotional states is characteristic phenomenon for studied youth with overweight and obesity how: they can helplessness, loneliness, staying outside, depression, irritation, which intensify.