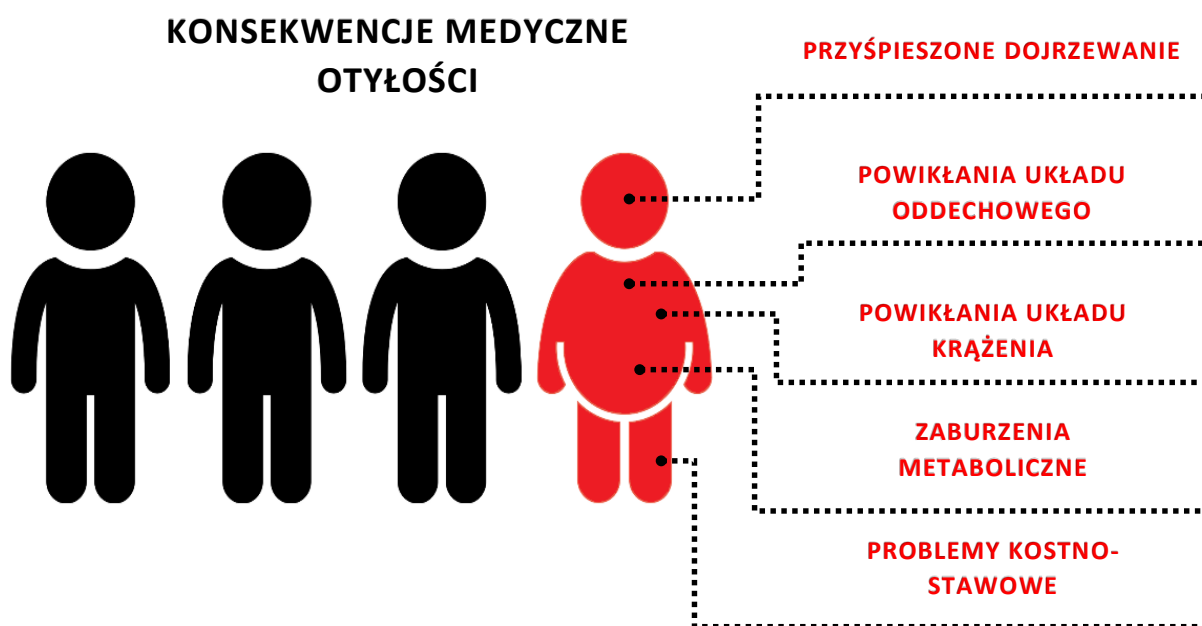

Psychologiczne uwarunkowania otyłości dziecięcej

Spis treści

Statystyki otyłości wśród dzieci w Polsce	2
Psychospołeczne uwarunkowania otyłości dziecięcej.....	4
Rola rodziców	8
Rola środków masowego przekazu.	9
Wskazówki praktyczne	11
Bądź przykładem	12
Zapewnij pięć posiłków o stałych porach.	13
Zadbaj o spożywanie jedzenia bez pośpiechu.....	14
Nie nagradzaj słodyczami.	14
Skieruj uwagę na jedzenie.....	15
Bądź uważny i nazywaj emocje.	16

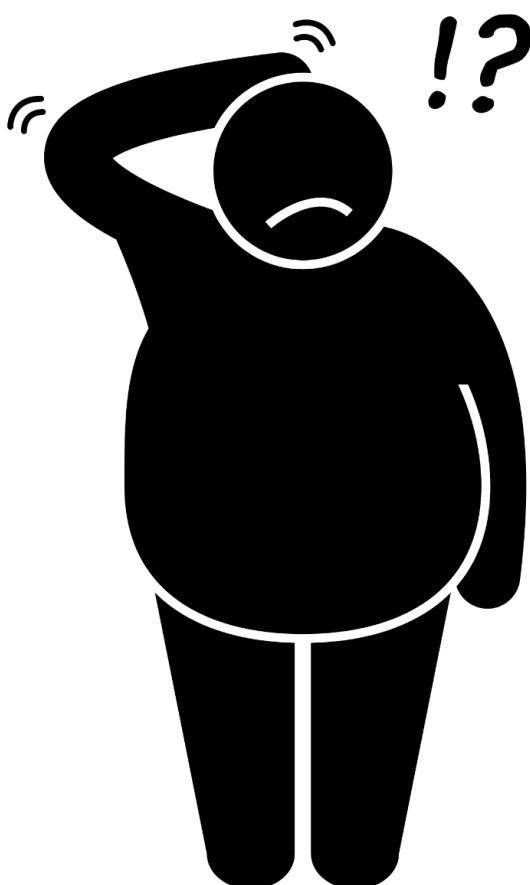
Statystyki otyłości wśród dzieci w Polsce

Według Światowej Organizacji Zdrowia otyłość dotyka przeciętnie jednego na trzech chłopców i jedną na pięć dziewczynek w wieku od sześciu do dziewięciu lat. Dzieci w wieku przedszkolnym dotyczą wynik raportu PITNUTS z 2016 roku mówiące o 25% procentach dzieci w wieku 3 lat z nieprawidłową masą ciała¹.



¹ Weker H. (red). *Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku od 5 do 36 miesiąca życia – badanie ogólnopolskie 2016 rok*. Raport Badania 2016r. Warszawa 2017.

Otyłość to nie tylko nadmiar masy ciała. Ma ona wpływ na psychofizyczne funkcjonowanie i rozwój dziecka. Niesie ze sobą skutki w postaci konsekwencji medycznych, ale również wpływa na obszar funkcjonowania emocjonalnego i społecznego dziecka.



Psychospołeczne konsekwencje otyłości dziecięcej

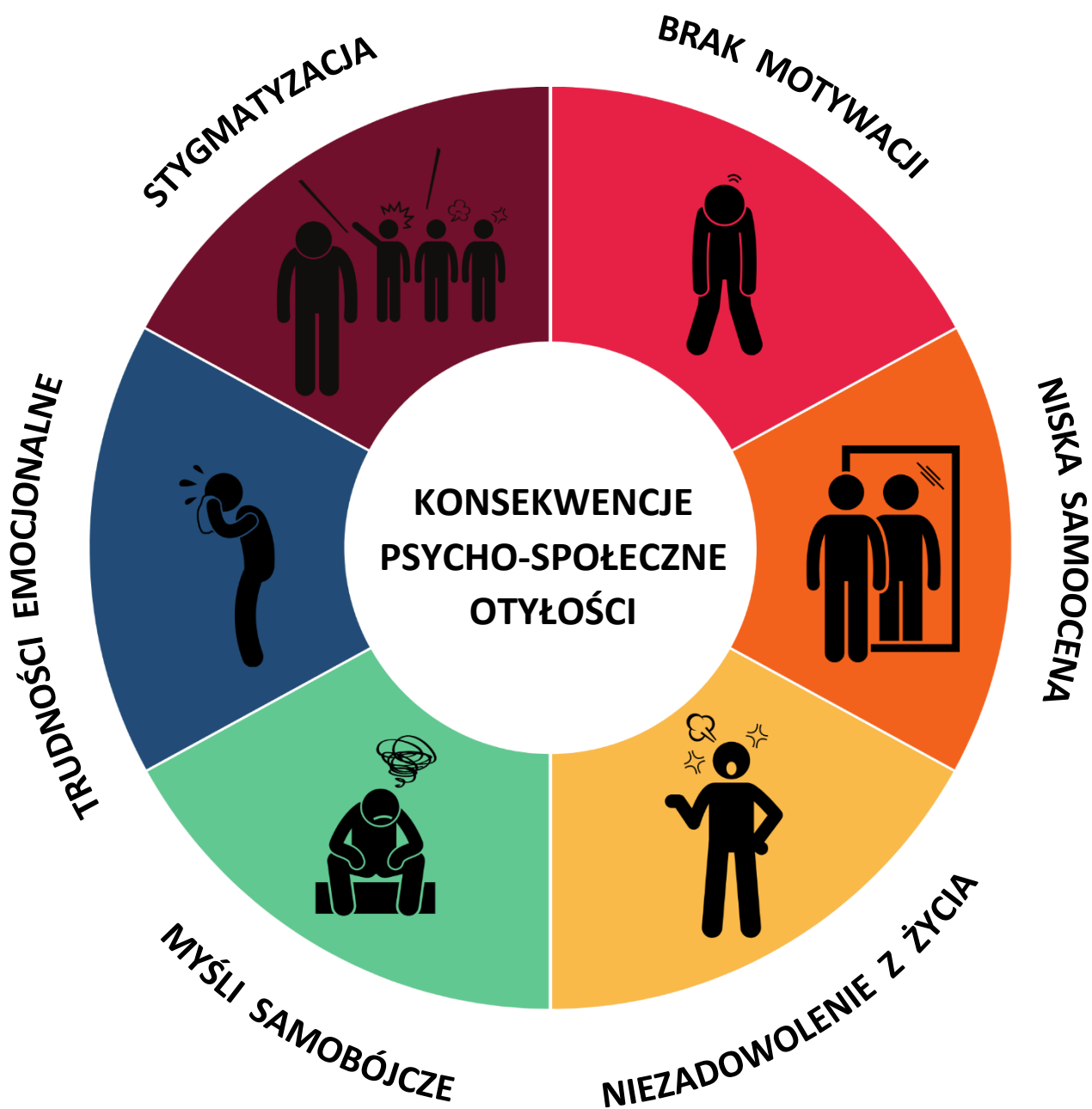
Jak otyłość jest powiązana z funkcjonowaniem psychospołecznym dziecka?

Literatura przedmiotu dostarcza nam wielu informacji na temat negatywnego wpływu nadwagi na stan psychiczny dziecka. Nadwaga i otyłość wpływają na stan emocjonalny, samoocenę, poczucie zadowolenia z życia, poziom motywacji czy poziom satysfakcji z relacji interpersonalnych.

Jak wynika z badań dzieci otyłe negatywnie oceniają swój wygląd.² Obniżony poziom samooceny jest w dużej mierze konsekwencją negatywnych postaw otoczenia. Dzieci otrzymujące informację zwrotną o swej nieatrakcyjności w kontakcie z innymi mogą rozwijać w sobie negatywny obraz ciała. Jak wskazują statystyki Polska jest krajem z najwyższym wskaźnikiem negatywnego obrazu własnego ciała (zgodnie z raportem badań HBSC 2018)³.

² Oblacińska A., Tabak I., red., *Jak pomóc otyłemu nastolatkowi? Rola pielęgniarki szkolnej i nauczyciela wychowania fizycznego we wspieraniu młodzieży z nadwagą i otyłością*. Instytut Matki i Dziecka. Warszawa 2006.

³ World Health Organization. (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017*.



Małe dzieci, które są świadome swej odmienności fizycznej oraz uprzedzeń społecznych mogą zaniżać własną samoocenę. Dzieje się tak, ponieważ uczniowie z otyłością są często wyśmiewani przez grupę, dyskryminowani z aktywności zespołowej, są brani za kozły ofiarne lub błazny. Badania wskazują, że już trzy latki potrafią dyskryminować rówieśników ze względu na ich nadmierną masę ciała. Kilkulatki opisując kolegów z nadwagą/otyłością używają następujących terminów: głupi, brzydki, leniwy czy złośliwy. Dodatkowo literatura wskazuje, że 36% chłopców i 34% dziewcząt z nadmierną masą ciała staje się ofiarami przemocy fizycznej i psychicznej. Dzieci z nadwagą czy otyłością są stygmatyzowane nie tylko w środowisku rówieśniczym. Niestety negatywne nastawienie wobec dzieci otyłych przejawiają czasem nauczyciele, a co najbardziej zaskakujące również sami rodzice. Negatywne nastawienie rodziców (częściej matek niż ojców) w stosunku do otyłych dzieci może wynikać z poczucia odpowiedzialności za stan fizyczny dziecka. Stan emocjonalny rodzica związany z odpowiedzialnością i pewnego rodzaju bezsilnością może prowadzić do frustracji. Napięcie emocjonalne niejednokrotnie rozładowywane jest właśnie przez stygmatyzowanie dziecka w postaci uszczypliwych komentarzy czy odmówienie dziecku przywilejów, jakie posiadają jego szczupli rówieśnicy. Sytuacja ta może prowadzić do pogorszenia relacji w diadzie rodzic-dziecko.

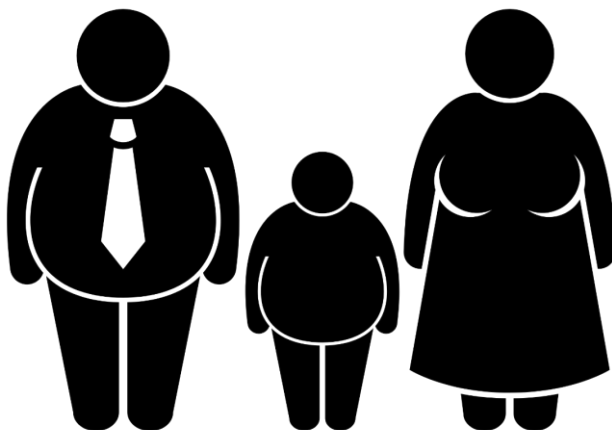
Izolowanie społeczne, stygmatyzacja, przemoc psychiczna i fizyczna przyczyniają się do wzrostu występowania depresji wśród otyłych dzieci. Badania mówią o 51% dziewcząt i 13% chłopców, którzy w wyniku stygmatyzacji przez środowisko deklarują myśli samobójcze.⁴ Życie dorosłego człowieka (jego wybory, sposób postępowania) jest istotnie powiązane z doświadczeniami, jakie zgromadził w dzieciństwie i w okresie dorastania. Niska samoocena i brak pewności siebie wpływają na podejmowanie decyzji dotyczących pozycji społecznej i zawodu. Z tego powodu kroki w kierunku wskazywania dziecku prawidłowego i zdrowego stylu życia powinny rozpocząć się już w najmłodszych latach.

⁴ Obara-Gołębiowska M., *Nadwaga, otyłość i psychologia. Zastosowanie oddziaływań poznawczo-behawioralnych w pracy z pacjentami z nadmierną masą ciała i zaburzeniami współlistniejącymi*. Difin. Warszawa 2020r.

Rola rodziców

Rola rodziców i środowiska domowego została już wspomniana w powyższym materiale. W jaki jeszcze sposób rodzice mogą oddziaływać na masę ciała dziecka? Wpływ na występowanie otyłości wśród dzieci mają w dużej mierze zachowania żywieniowe rodziny. Styl życia, ilość oraz częstość spożywanych posiłków, dieta, jaką prowadzą rodzice to wszystko kształtuje nawyki żywieniowe ich dzieci. Małe dzieci uczą się nowych umiejętności poprzez naśladowanie. Otyłość najczęściej dotyczy całych rodzin.

Badania wskazują, że otyłe dziecko korzystające z opieki medycznej czy terapeutycznej najczęściej zjawia się w gabinecie specjalisty z otyłym rodzicem, czy nawet rodzeństwem.



Teoria poznawczo-behawioralna ujmuje otyłość, jako deficyt dziecka w zakresie sprawowania kontroli. Styl wychowawczy rodzica może mieć wpływ na wykształcenie się u dziecka zewnętrznego poczucia kontroli. Rodzic, który sam decyduje, jaką ilość posiłku powinno przyjąć dziecko nie dopuszcza do głosu i

wygasza naturalne mechanizmy kontroli dziecka. Literatura przedmiotu wskazuje, że zaburzona równowaga między kontrolą zewnętrzną rodzica, a kontrolą wewnętrzną dziecka jest charakterystycznym układem sił dla rodzin dziecka otyłego. Dużą rolę w terapii otyłości odgrywają właśnie działania zmierzające do odbudowania samokontroli dziecka.⁵

Rola środków masowego przekazu.

Poza rodzicami jednym z głównych czynników środowiskowym wpływającym na kształtowanie się zachowań dzieci mają oczywiście media. Wraz ze wzrostem otyłości wzrasta ilość środków masowego przekazu nastawionych na nieletnich odbiorców:



⁵ Izdebski P., Rucińska-Niesyn A. (2011). *Psychologiczne uwarunkowania otyłości u dzieci – rola rodziny*. W: E. Golińska, L. Bielawska-Batorowicz. *Rodzina i praca w warunkach kryzysu*.

kanały telewizyjne, reklamy dedykowane dzieciom, gry, strony internetowe, aplikacje telefoniczne. Badania wskazują, że korzystanie z mediów zajmuje przeciętnemu przedszkolakowi więcej czasu od zabaw na świeżym powietrzu. Treści przekazywane w reklamach są głównie nastawione na spożywanie żywności wysokokalorycznej takiej jak: słodczy, słodkie napoje czy jedzenie typu fast food. W 2013 roku w polskiej telewizji 71,4% reklam odnosiło się do żywności wysokokalorycznej, 14,3 % dotyczyła napojów słodkich i zaledwie 14,3 % dotyczyło produktów zdrowych jak woda czy jogurty. Dzieci, które spędzają czas przed telewizorem są szczególnie narażone na oddziaływania marketingowe, które zachęcają je do sięgania po pokarmy o niskiej wartości odżywczej. W celu zapobiegania negatywnym skutkom reklam w nielicznych krajach wprowadzono zakaz kierowania reklam do dzieci poniżej 12 roku życia. Do krajów tych należą: Szwecja, Norwegia i Quebec.⁶

⁶ Mazur A, Radziewicz-Winnicki I. *Wpływ mediów na rozwój otyłości u dzieci*. *Pediatría Polska*. 2013; 88.

Wskazówki praktyczne

Jak można przeciwdziałać otyłości we środowisku domowym?

Jak rodzic może wpływać na zachowanie dziecka? Oto kilka praktycznych wskazówek:



Bądź przykładem



Zapewnij pięć posiłków o stałych porach



Zadbaj o spożywanie jedzenia bez pośpiechu



Nie nagradzaj słodyczami



Skieruj uwagę na jedzenie



Badź uważny i nazywaj emocje

Bądź przykładem



Rodzic pragnący zmienić nawyki żywieniowe swojego dziecka musi pamiętać, że dziecko, jako uczestnik interakcji społecznych jest dobrym obserwatorem i naśladuje zachowania osób, które są dla niego autorytetem. Należy pamiętać, że zdrowa dieta dziecka musi być równolegle wprowadzona do zdrowej diety wszystkich członków rodziny i powinna opierać się na piramidzie zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży (proponowanej przez Instytut Żywności i Jedzenia). Wspólne podjęcie zmian stanowi dla dziecka formę wsparcia społecznego. Badania wskazują, że włączenie członków rodziny do procesu zmiany prowadzi do szybszej utraty masy ciała⁷.

⁷ Obara-Gołębiowska M., *Nadwaga, otyłość i psychologia*. Zastosowanie oddziaływań poznawczo-behawioralnych w pracy z pacjentami z nadmierną masą ciała i zaburzeniami współlistniejącymi. Difin. Warszawa 2020r.

Zapewnij pięć posiłków o stałych porach.



Istotnym jest by rodzic pamiętał, że pięć posiłków w ciągu dnia powinno odbywać się o stałych porach i w jednym miejscu. Stałe pory jedzenia to nie tylko stały rytm dnia. Regularnie przyjmowane posiłki zapobiegają spadkom cukru w organizmie, które odpowiedzialne są za napady głodu.

Dodatkowo zalecane jest by ograniczać miejsca, w których przechowywana jest żywność i wyeliminowanie podjadania między posiłkami. Z listy zakupów powinny zostać wyeliminowane produkty wysokokaloryczne. Zmiany te związane są z kontrolą bodźca i dają możliwość kasowania starych nawyków żywieniowych poprzez wygaszanie pamięciowej wartości wskazówek.⁸ Im mniej bodźców prowokujących do rozpoczęcia jedzenia, tym rzadziej dziecko sięga po żywność o niskich wartościach odżywczych.

⁸ Psychological Treatment Of Childhood Obesity: Main Principles And Pitfalls

Zadbaj o spożywanie jedzenia bez pośpiechu.



Czas trwania posiłków jest równie ważny. Posiłki powinny być spożywane bez pośpiechu. Wolniejsze jedzenie pozwala na odbieranie i reagowanie na sygnały dotyczące sytości. Podczas posiłku można popijać wodę, robić przerwy.

Nie nagradzaj słodyszami.



Nagradzanie dzieci słodyszami sprawia, że jedzenie przestaje pełnić jedynie rolę zaspakajania głodu, a jest spostrzegane jako forma aprobaty/wynagrodzenia. Takie przekonanie pielęgnuje w dziecku wyobrażenie o wyjątkowości słodyszcy.

Odradza się również nagradzania dzieci słodyszami/przekąskami za zjedzenie zdrowej żywności. Taka nagroda stanowi informację zwrotną dla dziecka, że musi poświęcić się by dostać nagrodę, a zdrowy posiłek musi być naprawdę niesmaczny.

Skieruj uwagę na jedzenie.



Posiłki spożywane są w stałym miejscu (przy stole). Podczas jedzenia zaleca się wyeliminowanie bodźców rozpraszających uwagę dziecka w postaci telewizji czy telefonu.

Spożywanie posiłku w trakcie oglądania telewizji prowadzi do obniżenia samoświadomości i utraty kontroli ilości spożywanego pokarmu. Badania wskazują, że nawet wśród osób dorosłych dochodzi do potrojenia ilości zjadanego jedzenia, gdy pokarm przyjmowany jest przy równoczesnym oglądaniu telewizji.⁹ Uwaga powinna być skupiona na smaku, aromacie, ilości zjadanego pożywienia oraz na interakcji z bliskimi.

⁹ Juruć A, Bogdański P. *Osobowość w rozmiarze XXL. Psychologiczne czynniki ryzyka otyłości*. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2011; 2(1).

Bądź uważny i nazywaj emocje.



Naukowcy badając dzieci w wieku od 7 do 13 lat wnioskuje, że otyłość związana jest z mniejszą świadomością własnych stanów emocjonalnych. Obniżona umiejętność identyfikowania własnych stanów emocjonalnych może zwiększać ryzyko objadania się. Nadmierne jedzenie,

które pełni rolę maskowania złego samopoczucia jest nazywane jedzeniem emocjonalnym.¹⁰ Zupełne tłumienie smutku czy złości również może prowadzić do sięgania po jedzenie w celu redukcji napięcia. Rodzic może prowadzić psychoedukację w środowisku domowym i tym samym przeciwdziałać otyłości poprzez rozmowy z dzieckiem nakierowane na rozpoznawanie i nazywanie stanów emocjonalnych dziecka i swoich. Poza identyfikacją zaleca się wskazywanie dziecku adaptacyjnych form rozładowywania emocji, które nie są ukierunkowane na łagodzenie napięcia przez jedzenie.

¹⁰ Juruć A, Bogdański P. *Osobowość w rozmiarze XXL. Psychologiczne czynniki ryzyka otyłości*. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2011; 2(1).