

OTYŁY NASTOLATEK - jak mu pomóc?



Badania w tej kwestii są więcej niż alarmujące – już przynajmniej 75% nastolatków w krajach rozwiniętych i rozwijających się dotkniętych jest nadwagą i/lub otyłością! To ogromny skok w porównaniu do danych sprzed chociażby 10 lat, gdy procent ten wynosił nieco ponad 51.

Główną winą nie można jednak w każdym wypadku obarczać samego nastolatka – wiele razy to rodzice są odpowiedzialni za taki stan rzeczy, masowo ulegając zachciankom swojego dziecka. Nie tylko nie dbają oni o jego rozwój fizyczny, ale również bardzo często pochwalają nieaktywny styl życia, wręcz do niego zachęcając. Ignorancja, lekceważenie i niezwracanie uwagi na coraz bardziej otyłe dziecko prowadzi do tego, że ono samo nie widzi problemu w ciągłym jedzeniu i faszzerowaniu się niezdrową żywnością.

Pierwszym krokiem więc do pomocy takiemu nastolatkowi jest categoryczne zmienienie swojego podejścia do niego. **Ograniczenie pasywnego trybu życia, zachęcanie, a wręcz zmuszanie do aktywności (spacery, wycieczki, wspólne wyjazdy), a przede wszystkim zrównoważenie diety. Zamiast obiadów na mieście – lekkie, domowe posiłki. Zamiast karmienia dzieci przez fast foody – trzeba gotować samemu.** Przede wszystkim z diety i menu trzeba wyrzucić potrawy wysoko tłuszczowe, a wprowadzić więcej warzyw i owoców. Także uregulować pory posiłków, jeść mniej, ale częściej i zadbać o to, aby nastolatek nie „dokarmił się” na mieście. Szczególnie ważnym jest, aby nie ustalać diety samemu, ale poradzić się lekarza. O ile powyższe rady są uniwersalne i nie zaszkodzą, o tyle dokładne i profesjonalnie ułożone diety należy zostawić w rękach specjalistów, jako że nastolatek potrzebuje też odpowiedniej dawki substancji odżywczych, cukrów, tłuszczu i węglowodanów potrzebnych do prawidłowego rozwoju. **Przede wszystkim jednak zmiana trybu życia na bardziej aktywny, zmiana nawyków żywieniowych i szczerą motywacją sprawią, że walka z tuszą i nadwagą będzie o wiele skuteczniejsza.**

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - codziennie nowe artykuły medyczne](#)