

Родитељи, пазите шта ваша деца једу!

Како смо због хране ПУНЕ ХОРМОНА ушли у еру високих, гојазних и тромих генерација

– Недавно сам имао пацијенткињу од 16 година, која носи број патица 43. Замислите тек колико је висока! – једно је од запажања из ординације педијатра др Дејана Јонева из дома здравља “Др Симо Милошевића”.



Управо овај пример савршено илуструје као смо ушли у еру високих, гојазних и тромих генерација. Оно што су стручњаци запазили то је да данашње генерације две године раније улазе у пубертет, виши су за 10 центиметара него оне од пре 20 година и чешће кубуре са вишком килограма.

До ових запажања дошли су наставници физичког васпитања, а то је потврђено је и једним истраживањем из 2010. године. Тиме се тада бавио Републички завод за спорт, а узета су обзир деца школског узраста (од седам до 14 година) са општине Чукарица. Истраживачи су упоредили података са истим истраживањем из 1995. године и дошли до ових податка.

Не умеју ни да падну, а да се не изломе, мало потрче и ИСПУСТЕ ДУШУ: Зашто су нам деца тако ТРАПАВА И ТРОМА

За др Дејана Јонева из дома здравља “Др Симо Милошевића” за ранији улазак деце у пубертет, али и друге промене данашњих генерација, велике има “заслуге” има и квалитет хране.

Када хормони из хране наруше хормонску равнотежу

– Данашња деца не живе као ми. Храну коју једу садржи разне хормоне и велику количину адитива, за коју верујем да је заслужна за прерани пубертет. Исто тако и темпо живота има везе са тим. Променили су биоритам, па сада ноћу функционишу, уче, слушају музику, а дању спавају. Такође, мислим да су и изложенији стресу више него раније генерације, иако живе у бољим условима, а то нарушава равнотежу хормона и других хемикалија у телу и убрзава физички развој – каже др Јонев.

Он још истиче да је таложење масти последица пре свега нездраве исхране, уношења газираних пића, грицкалица и брзе хране.

– Оваква исхрана допринела је бржем расту, али не и повећању мишићне масе, јер је за мишиће потребна друга храна, а то је физичка активност, коју нажалост деца немају довољно – каже др Јонев.

Како објашњава, тако долазимо у ситуацију када расте само масно ткиво које додатно оптерећује ослабљене мишиће, па између осталог зато и долази до деформација.

– Наравно, и генетика има удела у овом случају само до одређене мере. Све остало је ствар начина живота и исхране. Зато су данашња деца знатно виша од својих родитеља – објашњава он.

Пандемија гојазности

Чињеница да у нашем окружењу имамо све више прекомерно ухрањене и гојазне деце и младих, потврђују и резултати истраживања здравља становништва Србије из 2013. године.

Према тим подацима, више од четвртине (28,2 одсто) деце и адолесцената узраста седам до 14 година била је прекомерно ухрањена, од чега је 13,7 одсто гојазна. Пре само 13 година, 2000. процењена преваленција прекомерне ухрањености у популацији деце и адолесцената узраста 7 до 14 година у Србији износила је само 8,2 одсто, а гојазности 4,4 одсто.

Пандемија гојазности

– Пандемија гојазности представља значајан јавно здравствени проблем, на шта указује троструки пораст преваленције гојазности међу младима у Србији током последњих 13 година. Разлози за овако поражавајућу статистику су многоструки. Један од фактора је тај што се данас веома нездраво хране, претежно ван куће, конзумирајући храну високе калоријске вредности – брза храна, слакиши, грицкалице, различите врсте газираних и негазираних сокова – објашњава дечији енокринолог др Катарина Митровић из Института за мајку и дете.

Према њеним речим, деца или нису уопште или су минимално физички активни, сате и сате проведе седећи поред компјутера, таблета и телефона, што све додатно доприноси порасту гојазности.

Ништа воће и поврће, само слаткиши

Да се родитељи све више жале педијатрима да деца неће да једу воће и поврће, већ само брзу храну и грицкалице, запажања су из ординације педијатра др Дејан Јонева.

– У исхрани су им заступљни угљени хидрати, шећери, пију газиране сокове, а не желе да једу кувану храну. Ретко ко се бави неком физичком активношћу. То је и разлог зашто су нам деца све више гојазна – каже докторка Јонев.

Менструација већ у осмој години

У већини земаља западне цивилизације током последњих 200 година присутан је тренд ка ранијем почетку полног сазревања, појашњава енокринолог др Катарина Митровић. Просечан узраст појаве прве менструације код девојчица током сваке протекле деценије прогресивно се смањивао за два до три месеца. Тако смо сада дошли до тога да се граница када деца улазе у пубертет спустила за две године.

– Девојчице у период пубертета улазе између 8. и 13. године, а у просеку са 11 година – каже др Митровић.

Разлог за спуштање границе генерално лежи у бољој исхрани, али то никао не значи да се деца данас здравије хране. Ради се о томе да је исхрана данас свакако боља него у периодима опште немаштине и ратова.