

Otyłe dziecko: rozpoznawanie i postępowanie w otyłości u dzieci

W Polsce częstość występowania otyłości jest szacowana na 2,5-12% dzieci. Artykuł przeznaczony dla rodziców podaje metody obliczania prawidłowej wagi dziecka. Przedstawiono konsekwencje zdrowotne otyłości oraz zasady postępowania leczniczego u dziecka z otyłością.

EPIDEMIOLOGIA, DEFINICJE

Występowanie otyłości u dorosłych i dzieci ma charakter epidemiczny. Otyłość jest najczęstszą współczesną chorobą cywilizacyjną. Częstość występowania otyłości u dzieci w europejskich krajach wysokorozwiniętych oszacowano na około 10-15%, w USA odsetek ten sięga 25%. W Polsce analizy statystyczne wskazują na częstość występowania otyłości **u 2,5-12% dzieci.**

Otyłość jest nadmiarem tkanki tłuszczowej w stosunku do beztłuszczowej masy ciała (czyli masy kości, mięśni, narządów wewnętrznych, wody). W codziennych warunkach wykonanie pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie jest niewykonalne. Pomiaru te wykonywane są tylko w wyspecjalizowanych ośrodkach dla celów naukowych. W codziennej praktyce wystarczy posłużyć się siatkami centylowymi. Siatki centylowe można znaleźć w książeczkach zdrowia dziecka oraz na stronach internetowych:

http://www.mp.pl/artykuly/index.php?aid=13755&_tc=C170CA4A6AD041E4A4E037330886005A

ZASADY ROZPOZNAWANIA OTYŁOŚCI I NADWAGI

Otyłość jest to nadmiar masy ciała w stosunku do masy należnej dla wzrostu i płci przekraczający 25%. Natomiast nadmiar masy ciała mieszczący się w granicach 10-25% klasyfikujemy jako **nadwagę**.

Jak posługując się siatkami centylowymi stwierdzić, czy moje dziecko ma prawidłową masę ciała lub też nadwagę/otyłość?

1) Ustalamy pozycję centylową dla wzrostu dziecka na wzrostowej siatce centylowej. Np. wg kalkulatora dostępnego na stronach Forum Pediatrycznego. Przykładowo - dla dziewczynki w wieku 13 lat o wzroście 159 cm pozycja centylowa wynosi 50 centyl

2) Na wagowej siatce centylowej odszukujemy masę ciała należną do wzrostu i wieku dziecka. I tak dla 13-latki o wzroście odpowiadającym 50 centylowi, należąca masa ciała wynosi 47 kg (Siatka centylowa masy ciała dziewcząt warszawskich (opr. I. Palczewska, Z. Niedźwiecka, 1999 r.)

3) Rzeczywista masa ciała dziecka ma prawo przekraczać tę wartość do 10%, czyli maksymalnie dziewczynka ta może ważyć 51,7 kg ($47 + 10\% \times 47$ kg) i uznamy to za wagę prawidłową. Jeżeli waży dajmy na to 54 kg, to przekracza należną masę ciała o 15 % i ma nadwagę, a jeżeli ważyłaby 61 kg, to przekracza należną masę ciała aż o 30% i zalicza się do grupy dzieci otyłych.

Dla uproszczenia wyżej wymienionych obliczeń, które zajmują trochę czasu, można posługiwać się tzw. **wskaźnikiem względnej masy ciała (BMI)**. Jest to najprostsza i najlepsza metoda dla stwierdzenia, czy dziecko ma nadwagę, bądź jest otyłe.

Wskaźnik ten oblicza się dzieląc masę ciała wyrażoną w kilogramach przez kwadrat wzrostu wyrażony w metrach (kg/m^2). Czyli chłopiec o masie ciała 65 kg i wzroście 155 cm będzie miał $\text{BMI}=27 \text{ kg}/\text{m}^2$ gdyż $[65: (1.55)^2]=27$. BMI zmienia się w miarę wzrastania dziecka i dlatego wskaźnik ten należy interpretować posługując się siatkami centylowymi. Dostępne są one na stronie:

http://www.mp.pl/artykuly/index.php?aid=13755&_tc=C170CA4A6AD041E4A4E037330886005A.

Otyłość rozpoznaje się, jeśli wartość BMI przekracza 97 centyl, a wartość BMI mieszcząca się w przedziale 90-97 centyl traktuje się jako nadwagę. Np. 12-latek o $\text{BMI}=25 \text{ kg}/\text{m}^2$ ma nadwagę (gdyż jego BMI jest powyżej linii dla 90 centyla, ale poniżej linii dla 97 centyla), natomiast chłopiec w tym samym wieku z $\text{BMI}=27 \text{ kg}/\text{m}^2$ jest otyły (gdyż jego BMI jest powyżej linii 97 centyla)

Uwaga – tak jak każda metoda, również i BMI posiada pewne ograniczenia. Przykładowo u dzieci wysportowanych, o dobrze rozwiniętych mięśniach, wskaźnik ten może sugerować nadwagę, której w rzeczywistości dziecko nie ma, gdyż zwiększenie masy ciała w stosunku do wzrostu wynika u niego z przyrostu tkanki mięśniowej a nie tłuszczowej.